

肠道疑难病，特色艾灸量身定“治”

近三年来，杜先生感觉脐周经常间断性疼痛不适、腹泻频繁，去医院就诊，除了轻微贫血以外，其他各项化验指标未见异常，结肠镜下亦无明显异常改变，医生诊断为“肠易激综合征”，仅予解痉、止泻治疗，并嘱咐杜先生清淡饮食、心情舒畅。然而杜先生的情况并未得到改善，一直时好时坏。近一周内，杜先生腹中绞痛难忍，腹泻加重，日行5-6次不止，甚至便色发黑。他顿时慌了神，急至医院，各项检查折腾好久，在做了胶囊内镜后，医生终于给出明确结论，杜先生被诊断为“克罗恩病(小肠型)”。那么，折磨了杜先生许久的“克罗恩病”究竟是什么?它与“肠易激综合征”又有哪些异同呢?



腹痛、腹胀、腹泻以及便秘急迫等临床症状，并能缓解肠易激综合征患者紧张、焦虑和抑郁等负性情绪，显著提高他们的生活质量，平复肠道“易激惹”的现象。

“温养脾胃，补肾通络”治疗轻、中度克罗恩病

克罗恩病属于器质性肠道疾病，有明显的肠道病理变化，从潜伏期到发病时间长达数十年，患者一般病程日久，病机虚实夹杂，以虚为主，脾、胃、肾俱虚。因此艾灸治疗除了温养脾胃外，亦强调补肾通络。临床治疗根据个体病情辨证施治，提倡针、灸并用，采用针刺结合太乙温灸条温灸，取穴除了脾、胃二经经穴以外，还需兼顾肾与膀胱经经穴，短期内不仅能辅助西药缓解腹痛、腹泻、腹胀以及轻度贫血、体重下降等主要症状，避免肠道炎症的持续加重，而且随着针灸疗程的延长和疗效的累积，还可逐渐减少西药用量，甚至替代西药治疗，并能控制并减少并发症，减轻药物的毒副作用，提高患者的生活质量。

因此，无论是肠易激综合征还是克罗恩病的患者，在选择艾灸治疗时，均需遵循医生建议，根据具体病情量身定“治”不同的艾灸治疗方案，且艾灸治疗需按疗程坚持，切不可时断时续，循序渐进方可灸到病除，为健康生活保驾护航。

吴焕途 包春辉 刘尽美 (上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院、上海市针灸经络研究所) 本版图片 TP

认知两种肠道病

在发病机制上，肠易激综合征与克罗恩病存在相似之处。现代研究中，免疫学改变、炎症改变、肠道的敏感性、遗传因素、精神心理因素及神经-免疫-内分泌网络，对两者都有影响。但两者之间的区别也很明显，肠易激综合征是一种功能性肠道疾病，少有阳性指标，一般而言症状较轻。克罗恩病是一种器质性肠道疾病，有明确的病变表现和病理特点，病变部位常常有非干酪性肉芽肿、裂隙溃疡、肠壁各层炎症，内镜下可直接观察到，并且克罗恩病患者还易伴有多种并发症，以肠梗阻最为常见，其次为腹腔内脓肿，严重者可出现急性消化道穿孔、大量便血，直肠或结肠黏膜受累者甚至可能癌变。因而克罗恩病的病情更加复杂、凶险、难治，早期诊断和治疗对于干预克罗恩病的进展、改善克罗恩病的症状具有重要意义尤其重大。

古老的艾灸依然有效

目前西医上对这两种疾病，都没有特别有效的针对性治疗。西医对肠易激综合征多从缓解胃肠道局部症状角度，采用解痉镇

痛、止泻、促进胃肠动力、抗焦虑抑郁等药物治疗;而对克罗恩病也仅以减轻肠道炎症、控制肠外症状以及纠正营养障碍为主。因肠道吸收欠佳影响疗效，停药后容易反复、长期服用副作用明显，在临床上受到了一定的限制。

近年来中医对肠腑病的认识与治疗却越来越受到重视。根据肠易激综合征和克罗恩病的临床症状，均可归属于中医学“腹痛”“泄泻”“下利”等范畴。中医认为肠腑疾病虽然表现为肠道传导失司，但究其实质则是脏腑、气血、阴阳失调，且以本虚即脾胃虚弱为主。

艾灸疗法作为中医的传统外治法之一，是一种安全、有效、无毒副作用的自然绿色疗法，被越来越多的人所接受。民间早有“家有三年艾，郎中不用来”的说法。国家973计划灸法项目首席科学家、上海市名中医、上海市针灸经络研究所所长吴焕途教授带领他的研究团队，历经30年的探索，建立了“肠病从脾论治”的学术思想，总结出艾灸“温养脾胃、调畅肠腑气血”治疗肠腑病证的基本策略和治疗总则，开展了大量针灸治疗肠腑病的临床与基础研究。研究团队在普通艾条的基础上推陈出新，创新性地对古人太乙神针的药物处方进行改良。

“温养脾胃，疏调肠腑气血”治疗肠易激综合征

肠易激综合征属于功能性肠道疾病，无明显阳性指征，患者的症状较易受饮食、情绪等因素影响，病情起伏波动大。因此艾灸主要针对脾胃失调、肠腑气血失和症状，选取脾、胃二经的经穴为主，如天枢、上巨虚等。将点燃后的太乙温灸条悬灸于这些穴位上方，使艾灸的温热作用融合中草药的药性，通过穴位刺激渗透体内，疏调肠腑气血以治其标，温养脾胃以治其本，标本兼治，可有效控制患者



知“心”话

“多巴胺”带来快乐? 这只是一中错觉

“多巴胺”，早已为人们所熟知：“运动吧！释放你的多巴胺，带来快乐和满足！”“吃巧克力吧！释放你的多巴胺，心情棒棒哒！”“恋爱吧，释放你的多巴胺，让你幸福甜蜜！”任何广告一和“多巴胺”扯上关系，总给人带来心情舒畅，攀登上人生新高峰的愉悦感。如果此时我告诉你“多巴胺”是使你一直无法自控的邪恶源头，你相信吗？

14年前，有一位名叫布莱恩·克努森的神经科学家做了一个特别的实验：告诉被试者，当屏幕上出现某个符号时就期待自己可以赢钱，而想要赢钱，就按一个按钮。他在这个过程中扫描受试者大脑，发现只要这个符号一出现，大脑中释放多巴胺的区域就会发生反应，而被试者真正按下按钮赢钱的时候，释放多巴胺区域反而没有反应，另一个区域产生了反应。这就说明了多巴胺并非带来快感，它可以控制行动。当释放多巴胺的区域活跃，它会指引你下一步的行动，带来的是欲望、期待，而不是快乐、满足。

这种感觉并不像是真正的快乐，更像是一种激励。就像为什么明明重任压身，你还会一遍遍刷新微信朋友圈，尤其是内容很无

聊的时候，更是会一遍遍刷新。因为这时候你的多巴胺分泌很旺，你期待每刷新一次就会给你带来些好玩的东西。渴望得到奖励的心情迫使你迟迟无法开始做事，一遍遍做着无聊重复的活动，你并非真正乐在其中，多巴胺的分泌只是激活了欲望。玩游戏也是如此，通常并不是游戏本身有多么有趣，带来内心的快乐满足，而是对升级的期待，控制了你的行动。哪怕这游戏只是重复无聊的操作，只是在特定的时候给你一些金币、经验值，你也会昏天黑地、日以继夜地玩下去，并且内心充满焦虑。

前不久刚看到的一个有趣的实验也能对此解密：研究人员摘除了小白鼠脑中分泌多巴胺的系统，它们仍然会为吃到甜的食物而满足，却不会争取甜食，哪怕近在眼前。

没有多巴胺，你还是会快乐，你只是不会去追逐。这也是为什么帕金森的患者(缺少多巴胺)通常会抑郁的原因，他们不快乐并不是少了多巴胺带去的快乐，而是没有多巴胺指引他们追逐快乐。

竺映波 (同济大学附属第十人民医院心理科博士)

暗藏杀机的“生理周期” 女性朋友一定要警惕

玲玲最近很是郁闷，每个月都正常光临的“大姨妈”，这次却迟迟没来，她不甘心到医院查B超，报告上显示“子宫内膜不均”，再经诊刮后，发现“子宫内膜增生过长”，医生还说可能会导致不孕，甚至可能会发展成“子宫内膜癌”！



造成这种貌似正常的“月经”有很多原因，包括卵巢功能失调，子宫内膜病变，子宫肌瘤，宫颈病变等。不管哪一种，都不是正常的，如果置之不理，都可能造成严重的甚至是无法逆转的病变。

这里着重介绍两种常见情况。一是异位妊娠。患者月经一直按正常规律来潮，但最后一次月经量较平时少了很多，之后就出现阴道出血淋漓不尽或者一侧下腹部疼痛。如不及时处理，可能发生异位妊娠破裂出血，危及生命安全。

另一种情况是多囊卵巢综合征或子宫内膜增生过长，患者月经周期时长时短，有时候半个月来一次月经，有时候两个月也不来一次，每次月经的量也不规律，时多时少。长此以往，不仅无法生育，而且可能发生子宫内膜癌。

总而言之，正常的月经是以卵巢规则排卵为基础的，月经正常的育龄女性都有自己的周期、经期和经量规律，虽然人与人之间各不相同，但每个人自己的规律和特点是相对规则不变的。每位女性都应留心自己的月经情况，一旦有异于平时月经规律的现象，都建议及时就医检查，防患于未然。陈晓军(复旦大学附属妇产科医院主任医师)

为什么生理周期会暗藏如此杀机?要说异常的月经，就要从正常的生理周期说起。正常的月经是育龄期女性在卵巢周期性排卵的调控下出现的规则周期性子宫内膜剥脱出血。通常情况下，月经周期是21天-35天，经期5天左右，每次月经的出血量大约50ml-80ml。这只是大多数情况，还有相当一部分育龄期女性有不同于自己的月经规律，有的每2个月来一次月经，有的甚至一年才有一次月经。但无论是大多数情况还是个别情况，正常月经的共同特点是：月经周期规律；两次月经来潮的间隔时间是固定的；月经量和持续时间规律；每次月经来潮的量差不多，不会一次多，一次少。

因此，如果月经周期或经量与自己本身的规律不同，就不能算是正常的月经来潮。这种貌似正常的“月经”通常表现为月经周期时长时短，或者虽然月经周期还是比较规律的，但月经量时多时少。

<p>招商 征出租</p> <p>金山经济区 厂房仓库出租 奉贤四团镇1700m² 单层 独门独院。有办公楼、食堂、廊棚等 64696698 13601633688</p> <p>闵行开发区 土地出售 浦东金桥工业园占地13081m² 建筑面积12800m² 精装修40年产权 64682438 13761974282</p> <p>厂房租/售 江苏启东滨海工业园厂房出租 租出售土地31亩 厂房1万m² 价格1100万元 18012860788 黄先生</p>	<p>招聘信息</p> <p>返聘离退休和专兼职人员10名 13341620290 63068336 张老师</p> <p>征婚女59岁丧偶肤白温凉水利干 征婚女68岁未婚药师局干部退休 征婚女75岁未婚公务员退单庄别墅 征婚女85岁下健速婚18501759018</p> <p>合欢 现成办公场地证照全低价急售13661631817</p> <p>中老年轻介到3988 56703988 炒股女56岁多房未婚漂亮寻体贴无房可入住32271263 征婚女78岁丧无孩牙膏厂退离房寻伴无房可13918442058</p> <p>婚介转让 征婚女65岁离异小城镇老师貌好 征婚女66岁离异小城镇老师貌好 征婚女67岁离异小城镇老师貌好 征婚女68岁离异小城镇老师貌好 征婚女69岁离异小城镇老师貌好 征婚女70岁离异小城镇老师貌好 征婚女71岁离异小城镇老师貌好 征婚女72岁离异小城镇老师貌好 征婚女73岁离异小城镇老师貌好 征婚女74岁离异小城镇老师貌好 征婚女75岁离异小城镇老师貌好 征婚女76岁离异小城镇老师貌好 征婚女77岁离异小城镇老师貌好 征婚女78岁离异小城镇老师貌好 征婚女79岁离异小城镇老师貌好 征婚女80岁离异小城镇老师貌好</p>	<p>个人征婚 女59岁离无孩温柔善良寻品正 征婚女57岁离记者觅事业成功 征婚女58岁离记者觅事业成功 征婚女59岁离记者觅事业成功 征婚女60岁离记者觅事业成功 征婚女61岁离记者觅事业成功 征婚女62岁离记者觅事业成功 征婚女63岁离记者觅事业成功 征婚女64岁离记者觅事业成功 征婚女65岁离记者觅事业成功 征婚女66岁离记者觅事业成功 征婚女67岁离记者觅事业成功 征婚女68岁离记者觅事业成功 征婚女69岁离记者觅事业成功 征婚女70岁离记者觅事业成功 征婚女71岁离记者觅事业成功 征婚女72岁离记者觅事业成功 征婚女73岁离记者觅事业成功 征婚女74岁离记者觅事业成功 征婚女75岁离记者觅事业成功 征婚女76岁离记者觅事业成功 征婚女77岁离记者觅事业成功 征婚女78岁离记者觅事业成功 征婚女79岁离记者觅事业成功 征婚女80岁离记者觅事业成功</p> <p>常缘 征婚女58岁丧地开开发商独居 征婚女59岁丧地开开发商独居 征婚女60岁丧地开开发商独居 征婚女61岁丧地开开发商独居 征婚女62岁丧地开开发商独居 征婚女63岁丧地开开发商独居 征婚女64岁丧地开开发商独居 征婚女65岁丧地开开发商独居 征婚女66岁丧地开开发商独居 征婚女67岁丧地开开发商独居 征婚女68岁丧地开开发商独居 征婚女69岁丧地开开发商独居 征婚女70岁丧地开开发商独居 征婚女71岁丧地开开发商独居 征婚女72岁丧地开开发商独居 征婚女73岁丧地开开发商独居 征婚女74岁丧地开开发商独居 征婚女75岁丧地开开发商独居 征婚女76岁丧地开开发商独居 征婚女77岁丧地开开发商独居 征婚女78岁丧地开开发商独居 征婚女79岁丧地开开发商独居 征婚女80岁丧地开开发商独居</p>
---	--	---