

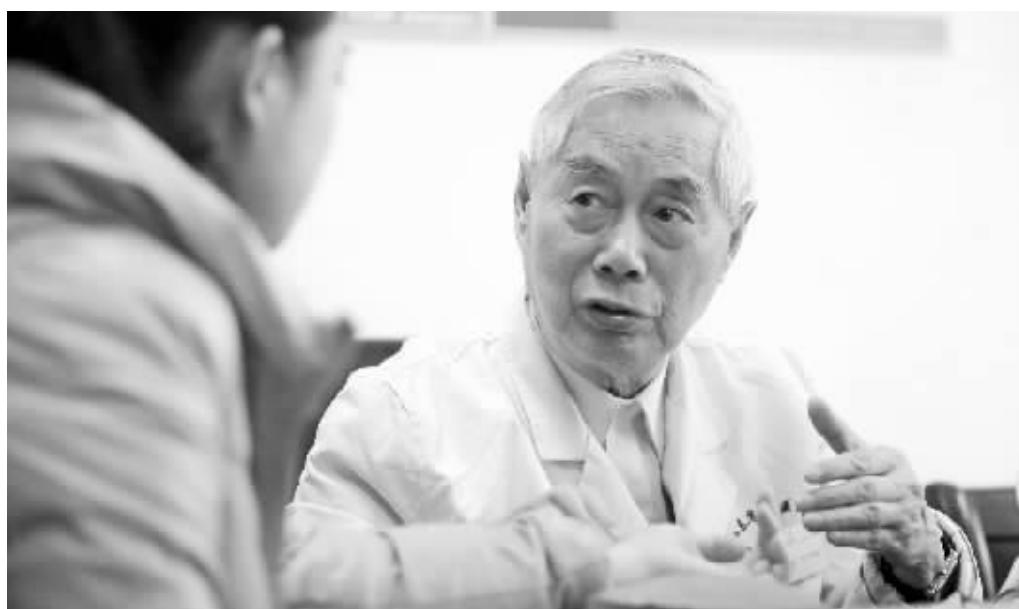


江南出名医，我们这个栏目以名医为访谈对象，跟随名医坐诊，展现名医风采，普及医学常识，为老百姓就医提供方便。

快报记者专访“送子观音”夏桂成 找他看病的人排到3年后

一头银发，江南口音，讲起话来依旧中气十足，这就是87岁的国医大师、著名中医妇科学家、江苏省中医院名老中医夏桂成教授。如今夏老仍然每周出4次门诊，看100多个病人，预约看病的人已经排到3年后。他尤其擅长看“不孕症”，被患者亲切地称为“送子观音”。那么夏老为何被称为送子观音，他有哪些养生的方法，他给女性又有哪些忠告呢？近日，现代快报记者跟随夏老一同坐诊，亲历看病全过程。

通讯员 冯瑶 现代快报/ZAKER南京记者 安莹



国医大师夏桂成在为患者把脉治病 现代快报/ZAKER南京记者 施向辉 摄

调经种子，“大姨妈”的问题很重要

给女人们的忠告

在夏桂成的诊室里，放着一个大相框，相框中是一个个刚出生的宝宝的笑容，可爱极了。这些照片都是子宫内膜异位症、卵巢早衰、习惯性流产等患者在夏老的精心调理下终于生出的健康宝宝的照片。

夏老看病最看重“大姨妈”问题，你的月经来几天，来之前乳房胀痛吗？血量如何，一长串问题后，夏老开始思考如何下药了。夏老告诉现代快报记者，古代中医有调经种子的观念，要孩子先把月经调好。

夏桂成集60多年的妇科临床经验，创新提出了“调周”理

论和“经间期”学说，分别为行经期、经后期、经前期以及经间期（排卵期）四个阶段，将其作为一个整体进行调理，而不是只注重一部分。他认为月经周期循环的规律表现为月经四个阶段治病原则各不同。

夏老尤其重视排卵期，一般在月经周期的第14天到16天左右调理。他说从表面上看排卵期只是人体气血活动的外在表现，但此时人体内的阴阳转化有重阴避阳的特征，这和西医上所说的雌激素在排卵前有一个高峰是一致的，如不加以重视，对治疗会有很大影响。

女性养生三大法宝：睡眠、保暖和身材

“睡眠好不好？”“晚上几点睡？”“屁股和肚子后面凉不凉？”现代快报记者跟随夏老上门诊的时候发现，每一个病人他都会不厌其烦地问这几个问题。夏老解释说，因为女性的重要器官基本上都集中在屁股和肚子这一段，如子宫、卵巢、输卵管等，这些器官与生育能力密切相关，而“贪凉”是女性养生大忌。特别是夏天，女性也穿得越来越凉爽，空调房里露肚脐、露大腿的很多；一些人图一时之快，常吃冰冷食物，这都违反了女性生理规律。

对于女性而言，必须注重保暖，否则容易落下月经病。虽然不孕的原因很多，但归根结底多与月经不调有关，如多囊卵巢综合征引起排卵障碍，卵巢储备下降引起月经提前等。

现代人动不动就熬夜，夏老说，从阴阳平衡的角度看，女性属阴，晚上一定不能熬夜，否则更容易导致阴阳失衡。从西医角度讲，常熬夜也会影响女性内在的激素水平，从而导致卵泡发育不好，影响排卵周期和内分泌功能，有可能加大子宫肌瘤、子宫内膜病的风险。还有研究发现，经常熬夜的女性月经不调的几率是作息规律者的2倍。

除此之外，夏老还关心患者的“身材”问题，太胖和太瘦他认为都会加大不孕的风险。养生之“养”在于动，女性要多活动，并保持良好的体重，太瘦，使体内水谷精微物质缺乏，容易导致血海空虚，月经不能来潮；而胖人多是痰湿体质，中医说“痰湿壅阻胞宫”，这容易致内分泌失调，也不容易怀孕。

多吃黑色食物 不适宜剧烈运动

养生经

冬天如何养生？“冬天要冷，热气要下沉，不能发散。冬要藏精，这就是中医天人相应的理论。”国医大师夏桂成说，冬天是生机潜伏、万物蛰藏的时令，人应早睡晚起，待到日光照射时起床方好。不要轻易扰动阳气，妄事操劳。要使神志深藏于内，安静自若；要躲避寒冷，求取温暖，不要使皮肤开泄而令阳气不断地损失。违逆了冬令的闭藏之气，就要损伤肾脏，使提供给春生之气的条件不足，春天就会生病。

中老年人饮食以素食为主，肉食为辅。早餐吃好，早7~9点，胃经当值，要吃早餐。此时营养容易被吸收，为一天的工作和生活打好物质基础。早餐应注意营养全面搭配，以素食为最佳，如豆浆、面食、粥、水果等。午餐吃饱，9~11点，脾经当值，正好运化。午餐可多注意荤素搭配，多素少荤，五谷为主，五果为充。晚餐吃少，晚上5~7点，肾经当值，要注意补肾。冬日是进补的最佳时机，进补最关键就是补肾。这时可多吃黑色食品，如黑芝麻、黑豆、黑豆浆等。

中老年人尽量遵守早睡晚起的原则，与太阳同步。晚9~11点三焦当值，三焦可通百脉。这个时间睡觉，不仅适宜于养生，而且美容。另外，冬季不宜做剧烈运动。中老年人建议最好在太阳升起，阳气生发之后打打太极拳、八段锦，注意避寒就暖。老年人尤需特别注意天气变化，减少或暂停晨练。



如果你有什么想问的，请扫二维码，我们帮你去打听。

体检发现有“致癌细菌” 他拿着化验单要治病

45岁的张先生，自从去年12月份的单位体检后，就一直闷闷不乐。原来，他查出胃有幽门螺杆菌，而这种细菌被认为是胃癌的重要因素！南京鼓楼医院副院长、中华医学会消化内镜学会副主任委员邹晓平教授说，现在不少体检项目中，已经增设了幽门螺杆菌筛查，如果检查阳性，也不要太过紧张。

通讯员 柳辉艳 现代快报/ZAKER南京记者 刘峻

一张体检单，如鲠在喉

张先生不抽烟不喝酒，但是经常要和朋友聚餐。单位体检，其他都正常，唯独查出了幽门螺杆菌阳性。他上网一查，可不得了，幽门螺杆菌不仅会传染，而且还会发展为胃癌。

他赶紧回家后，让自己的家人全部查了一下，好在其他人指标都是正常的。不过，阳性的结果，还是让张先生如鲠在喉，不得不来到鼓楼医院消化内科，寻求帮助。

两个人就有一个人感染

邹晓平教授告诉记者，由于中国的饮食习惯等因素，大约两个人中，就有一个人感染幽门螺杆菌。从研究来看，幽门螺杆菌确实是胃癌发生的重要因素，但不是唯一因素。

现在体检以及医院，一般会用抽血、呼气试验、胃镜检查等方法检查是否有幽门螺杆菌。

“从目前的研究来看，幽门螺杆菌是一种对人体不利的细菌，是胃癌发生的重要危险因素。”邹晓平教授说，规范的体检是有这个必要的。但是很多人通过体检发现幽门螺杆菌阳性后，会产生很多疑问和认识误区，其中，到底要不要治疗，是最让人纠结的问题。

最好根治处理，无需太紧张

“目前全球专家的共识是，对于幽门螺杆菌感染者应给予根除治疗。”邹晓平教授说，但中国人群感染幽门螺杆菌的比率达到40~50%，感染的人口基数非常之大。而胃癌患者里，70~80%幽门螺杆菌检测阳性。所以国内的指南中，如感染者同时合并如慢性萎缩性胃炎、消化性溃疡等病变，或者属于有胃癌家族史等的胃癌高危人群，均应清除幽门螺杆菌。

幽门螺杆菌并不是导致胃癌的唯一因素，感染和致病还与机体保护力有关，有些人可以终身携带幽门螺杆菌，因此无需过度紧张。

家庭预防，摒弃嘴对嘴喂食

“中国成为幽门螺杆菌感染大国，可能和我们的饮食习惯有关。”邹晓平教授提醒，有的父母为表达对小孩子的亲近喜爱之意，甚至会嘴对嘴地喂食。这些不良习惯应该摒弃，否则很可能将大人口腔内、肠胃里的幽门螺杆菌传染给孩子。

后来研究还注意到，幽门螺杆菌的存在使顽固性湿疹、痤疮、酒糟鼻难以治愈。另外，皮肤病中的荨麻疹、痤疮、结节性痒疹、白塞病、扁平疣、慢性痒疹、皮肤瘙痒症、红斑、脱发等，当在皮肤科久治不愈时，不妨查一下幽门螺杆菌，可能会有意想不到的效果。