

◇学术探讨◇

从中医嗣育理论看现代生活方式 对女性生育功能的影响

冉青珍¹ 路 洁² 路喜善² 路志正³

(1. 广州中医药大学第二临床医学院, 广东 广州 510120;

2. 北京三芝堂诊所, 北京 100035; 3. 中国中医科学院广安门医院, 北京 100053)

摘要: 当今社会, 女性社会地位不断提高, 家庭模式与生活方式均发生相应的改变。从中医嗣育理论的视角出发, 现代生活方式却给女性生育功能造成一些新的不利因素, 同时也给医家带来了新的治疗难点。职业女性的婚育计划被工作计划无限期地推迟, 直至“阳明脉衰”气血生化乏源之时方计划妊娠, 此时“肾主生殖”的功能已明显下降; 高脂肪高热量的饮食结构与过度节食控制体重的饮食习惯都不利于“两精相搏, 合而成形”, 而只有“淡食谷味, 最能养精”; 现代职业女性面临着家庭与职场两方面的身心压力, 过份执着好胜的个性不利于冲任血海气血和平; 现代女性的服饰装束给“风寒入里”造成了可乘之机。针对当今社会各种生活方式对生育功能的影响, 提倡适龄婚育、提倡正确的饮食营养观、开展适宜的心理疏导、推广适宜的女性养生调摄观是治疗当今不孕症必不可少的手段。

关键词: 嗣育理论; 养生调摄观; 不孕症

DOI 标识: doi: 10. 3969/j. issn. 1008-0805. 2012. 08. 121

中图分类号: R271. 14 文献标识码: B 文章编号: 1008-0805(2012)08-2089-01

女性不孕症不但对患者本人的身心健康造成伤害, 同时也会影响患者的家庭幸福。中医嗣育理论是中医先贤们在不孕症诊治临床实践中总结出的一套完备理论, 不但对后世医家诊断治疗不孕症薪火相传, 同时还包括对患者受孕时机、孕前保健、妊娠期保健等内容的详尽指导。然而, 随着社会的发展, 女性社会地位不断提高, 家庭模式与女性生活方式均发生了巨大转变。而从中医嗣育理论的视角出发, 现代生活方式却给女性生育功能造成一些新的不利因素, 同时也给医家提出了新的治疗难题。这值得引起医患双方的注意。

1 婚育年龄的改变对生育的影响

在数千年的封建主义社会里, 早婚在我国是非常普遍的现象, 甚至在很多偏远落后地区, 存在着蓄养童养媳的风俗。所以在古代文献中, 关于婚育年龄问题, 历代医家反复倡导晚婚晚育的理念。《济阴纲目》中有记载“男虽十六而精通, 必三十而娶; 女虽十四而天癸至, 必二十而嫁”。之所以倡导男子“三十而娶”、女子“二十而嫁”, 其理由是“阴阳完实, 然后交而孕, 孕而育, 育而子坚壮强寿。”同时对于“未笄之女, 天癸始至, 已近男色”的严重后果做了非常清楚地交代“阴气早泄, 未完而伤, 未实而动, 是以交而不孕, 孕而不育, 育而子脆不寿”。古人认为, 女子二十岁之前婚育者为早婚早育, 其后果很可能是不孕症, 即便受孕, 后代也将存在先天不足的缺憾。

而在现代社会中, 女性的文化层次、社会地位不断提高, 女博士、女强人在各行各业中比比皆是, 职称的压力、岗位的竞争, 使得生育计划无限期地被工作计划推迟。《黄帝内经》对于女性一生的生理变化是这样记载的“女子七岁, 肾气盛, 齿更发长; 二七而天癸至, 任脉通, 太冲脉盛, 月事以时下, 故有子; 三七, 肾气平均, 故真牙生而长极; 四七, 筋骨坚, 发长极, 身体盛壮; 五七, 阳明脉衰, 面始焦, 发始堕; 六七, 三阳脉衰于上, 面皆焦, 发始白; 七七, 任脉虚, 太冲脉衰少, 天癸竭, 地道不通, 故形坏而无子也。”显然, 在三七至四七之年, 即在二十岁至三十岁之间是女性“肾主生殖”的功能最旺盛的时期, 此阶段是生育的最佳时机。然而, 很多女性在

生育计划时已到了“五七, 阳明脉衰, 面始焦, 发始堕”的年龄, 甚至不乏有部分女性在六七之年“三阳脉衰于上, 面皆焦, 发始白”之际, 功成名就之后, 方开始考虑生育问题。明代医家张景岳指出: “女为阴体, 不足于阳, 故其衰也, 自阳明始”, “盖人之始生, 本乎精血之原; 人之既生, 由乎水谷之养。……命门得先天之气, 脾胃得后天之气也。是以水谷之海, 本赖先天为之主, 而精血之海, 又必赖后天为之资”。胃为五脏六腑之海, 气血生化之源, 五脏六腑各司其职, 皆赖气血供养, “肾藏精, 主生殖”的功能也不例外。“阳明脉衰”意味着气血化源不足, 先天之精无后天水谷资助, “肾主生殖”的功能必然不能正常发挥。

女性的一生中, 生理功能有一定的变化规律, 顺应这种生理规律, 生育功能方能得以正常发挥。作为中医妇科医生, 我们有责任通过各种方式普及适龄生育的知识, 生育计划不应该被工作计划无限期地推迟。

2 不良饮食结构对生育的影响

随着我国经济不断发展, 人民生活水平不断提高, 中国人不再为“吃了没”的问题而担忧, 而是在“吃什么”的问题上逐渐变得挑剔。在大众的认识中, 肉、蛋、鱼等食品与米面果蔬相比似乎更有营养一些, 伴随着生活水平的不断提高, 我们的饮食结构在这种错误认识的引导下在不知不觉中发生着改变。高脂肪高蛋白的饮食结构、高强度高效率的工作节奏, 使得很多中国女性在形体上逐渐向西方人靠拢, 同时疾病种也出现了西方人的发病趋势, 肥胖、高血压、糖尿病、高血脂等代谢性疾病的发病年龄逐年提前, 内分泌失调所引起的不孕症相应也越来越多见。《济阴纲目》记载“浓郁之味, 不能生精, 惟恬淡之味, 乃能补精耳。”过食肥甘膏粱厚味, 非但不能分化水谷化生气血津液以养四肢、充血海, 久之劳伤脾胃, 反生痰涎湿浊, 阻碍于胞脉胞络之间, 使得血海不通, 两精不能相搏而终至不孕。正如《傅青主女科》所记载: “肥胖之妇, 内肉必满, 遮隔子宫, 不能受精, 此必然之势也”。

另一部分女性为追求苗条的形体, 过度节食, 以蔬菜水果果腹, 而拒绝淀粉与蛋白质、脂肪。殊不知, 在追求“美”的同时, 却给生育问题带来严重的后果, 临床上因减肥而致闭经来就诊的女性不在少数。薛立斋曰“血者水谷之精气也, 和调五脏, 洒陈六腑, 在男子则化为精, 在妇人则上为乳汁, 下为月水。妇女以血为本, 月经以血为用, 过度节食, 水谷之精气生化无源, 必致血枯经闭。”《丹溪心法·子嗣》篇有“若是怯瘦性急之人, 经水不调, 不能成

收稿日期: 2011-11-29; 修订日期: 2012-05-28

作者简介: 冉青珍(1972-), 女(汉族), 山东滨州人, 现任广州中医药大学第二临床医学院妇科副主任医师, 博士学位, 主要从事中医妇科学理论研究与临床工作。

胎,谓之子宫干涸无血,不能摄受精气。”血枯经闭,子宫干涸,必然不能摄精成孕。各种不良饮食结构显然都是不利于孕育的。指导现代女性建立正确的饮食营养观,改变饮食结构、调整紧张的生活节奏,是指导她们受孕的必要因素。内经对于饮食结构的配比提出这样的要求“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。”在几种食物分类中,五谷排在第一位,且五谷所起的作用是“养”,即人体的气血津液化生都来源于五谷的充养,而五果、五畜、五菜所起的作用是辅助或补益,却也不可缺少。《景岳全书》记载“世间之物,惟五谷得味之正,但能淡食谷味,最能养精。”为了创造一个良好的孕育条件,五谷在食物配比中不但应该占据绝对的优势地位,而且应该保证足够的摄入量,在此基础上适当配合五果、五畜、五菜,饮食口味宜清淡不宜浓郁,气血化生充盈,冲任血海、胞脉胞络得以充养,月事如期而至,方有孕育成功的希望。

3 女性社会地位的改变对生育的影响

《广嗣纪要》云“女子之性褊急而难容,女子之情媚悦而易感,难容则多怒而气逆,易感则多交而沥枯,气逆不行,血少不荣,则月事不以时也。”古代医家早已认识到,女性不但在生理上有别于男子,在心理上也有区别于男子。较之男子而言,女性更容易受情志因素的影响发生气血运行的紊乱。因此,中医妇科学中有“嫉妒不孕”一说,《傅青主女科》中即有专治嫉妒不孕之“开郁种玉汤”。封建主义社会中,女性的交际范围非常简单,主妇与妾婢之间的相互嫉妒、婆媳关系、夫妻关系是古代女性情志内伤的主要因素。《济阴纲目》中记载一方专治“妇人妒外家,误夫无子,常服不妒。”另有一方专治“婢外家多郁,情不宣畅,经多不调,故难孕。”

而当今社会中,女性的社会地位、家庭地位不断提高,在身份上不再是男性的附属品,在经济上不再寄人篱下。现代女性在承担必要的家庭职责之外增加了职业职责,人际关系方面在家庭之外增加了职场社会关系。职场上的叱咤风云带给现代女性的不仅仅是成功的喜悦,同时也有身体的疲惫与精神的压力,争强好胜的个性在处理家庭事务与家庭矛盾中未必是成功之道。女性走出家庭,走进社会,无论身体还是心理都增加了另外一层压力。而社会地位的提高助长

了现代女性争强好胜的个性,反而并无助于缓冲身心的压力。情志内伤致月经失调继而不孕的因素更远甚于古代女性。

《广嗣纪要》云“求子之道,男子贵清心寡欲,所以养其精;女子贵平心定意,所以养其血。”《家传女科经验摘奇》中记载“先察其心性,心性和平,故易治也,若性拗掇,为难治也。”在现代社会中,个性争强好胜“性拗掇”的女强人不在少数,这样的心性不利于冲任血海气血和平,也不利于不孕症的调治。当今社会治疗女性不孕症,恰当的心理疏导是不可缺少的治疗手段。

4 现代生活习惯对生育的影响

《女科百问》有载“妇人多因风冷而生诸疾”。《千金翼方》中关于风冷入侵的病因有如下记载“妇人者,众阴所集,常与湿居……行步风来,便于悬厕之上,风从下入,便成十二痼疾”。生活在工业发达、意识开放的现代社会中的女性,“风冷”入侵的客观因素更加复杂多样。现代女性摆脱了封建礼教的束缚,服饰装束不再象古代妇女那样保守,超短裙、露背装、露脐装固然可以展示女性的形体美,然而空调、风扇无处不在的生活环境中,风寒之邪极易由肌表入侵继而入里,甚至可直袭胞宫,久而久之致“胞胎冷不孕”。加之夏季贪凉饮冷,经期前后不知避忌,更为寒邪入侵创造了条件。正如《女科百问》所云“风冷乘虚而干之,或客于经络,则气血凝涩,不能温养于肌肤,或入于腹内,则冲气亏虚,不能消化于饮食,大肠虚则多利,子脏寒则不生。”傅青主指出“寒冰之地,不生草木,重阴之渊,不长鱼龙”。《内经》云“虚邪贼风,避之有时”。《女科百问》中有记载“夫人将摄顺理,则血气调和,风寒暑湿不能为害。”向现代女性普及中医调摄观念也是减少不孕症发病率的重要手段。

在当今社会,伴随着社会模式的转变,女性不孕症的发病机理融入了许多新的因素。现代生活方式对女性生育功能所造成的不良影响应引起中医妇科医家足够的重视。在临床工作中,时时注意提倡适龄婚育、倡导正确的饮食营养观、开展适宜的心理疏导、推广适宜的女性养生调摄观是当今中医妇科医生的责任,也是治疗当今不孕症必不可少的手段。

太极拳锻炼促进心理健康的中医心理机理探讨

宋珂旭

(四川大学,四川成都 610064)

摘要:太极拳是我国传统养生运动之一,长期练习,有强身健体之功。随着社会竞争的加剧,现代心理问题越来越多,不少研究证明,太极拳锻炼能有效地降低抑郁及焦虑水平,促进心理健康,但对其机理的阐述不是很详尽,文章结合中医与心理学原理对其机理做进一步的探讨。

关键词:太极拳; 心理健康; 中医心理机理

DOI 标识:doi: 10.3969/j.issn.1008-0805.2012.08.122

中图分类号:G852.6 文献标识码:B 文章编号:1008-0805(2012)08-2090-02

随着社会竞争的加剧,人们面临着各种各样的压力,抑郁与焦虑成为常见的心理问题,内心的冲突,矛盾等不仅会影响正常的工作生活,还影响身体的健康。太极拳运动作为我国传统的养生运动之一,对身心健康能起到很好的促进作用。“不治已病治未病”,简化太极拳已成为大学生体育教育的课程,一直被误以为是适合老年人锻炼的运动,其实更适合年轻人练习,长期练习,可以增加青年人应对工作、学习压力的心理能力。

对太极拳练习降低抑郁焦虑的研究不少,其中毛红妮等^[1]人研究太极拳锻炼对女大学生抑郁与焦虑水平的影响,运用

Zung 抑郁自评量表(SDS)和焦虑自评量表(SAS),对104名一年级女大学生进行心理问卷调查;随机抽取52名女生进行太极拳锻炼,对照组52名女生不进行太极拳锻炼及其它项目的运动,两组进行比较分析。结果显示:经过18周锻炼后,与实验前相比太极拳组的女大学生抑郁($38.01 \pm 9.68/33.25 \pm 6.08, P < 0.05$)、焦虑水平有所下降($31.73 \pm 4.53/32.69 \pm 6.02, P < 0.01$)。由此说明:太极拳锻炼可以降低女大学生抑郁与焦虑水平,对女大学生心理有一定的调节作用。

此外,还有不少研究也证明了太极拳锻炼对身心的调节作用,不仅是有助于大学生,对于广大青年人的身心保健也十分有利。下面我们从中医与心理学的角度对其作用机理进一步详细的探讨。

1 中医心理学角度

在中国古代,人们就开始强调精神的保健。《上古天真论》

收稿日期:2011-06-23; 修订日期:2012-05-20

作者简介:宋珂旭(1983-),女(汉族),四川夹江人,现为四川大学心理学专业研究生,学士学位,主要从事心理疾病的防治与中医养生研究工作。