

三法“塞流”，“澄源”，“复旧”，《济阴纲目》引方约之语“止涩之中寓清凉，而清凉之中又须破瘀解结”，宫血净汤以北刘寄奴为君药祛瘀通经止痛，活血止血，臣以益母草活血养血祛瘀，方以上两味“澄源”以“塞流”，同时佐以黄芪，健脾胃益气血，助气行血，贯中炭，马齿苋，仙鹤草以凉血散热，下气止血，枳壳理气化瘀止痛，再佐一味川续断，固肾安冲，补血止血，诸药相伍，同一改善机体瘀、热、虚之本质，使血止经调，促进正常月经周期恢复和减少出血量，再配合心理帮助使患者消除焦虑、情绪低落、精神抑郁等不良情绪，使其主动配合治疗，增强临床疗效

参考文献（略）

修正“卵巢保养”，中医调养有方

崔晓萍|张勤|李明霞

陕西中医学院，71204

【摘要】 卵巢是女性最重要的生殖器官和生殖内分泌腺，其分泌激素参与女性生理功能调节，保持女性特有的体征魅力。如何防治卵巢功能早衰，一些美容院和商家利用“卵巢保养”之词，有误导、误用、滥用之势，应该在医生指导下进行正规治疗。中医学通过调补肾、肝、脾，使脏腑气血得以调复，除中药辨证治疗外，应根据中医子宫藏泻理论，遵循周期调补法，对不同证候在不同时期给予不同的食疗调养方。

【关键词】 卵巢保养 中医 食疗

目前，“卵巢保养”有误用、滥用之势，这种现象大多发生在美容院，“卵巢保养”对象大多是有一定经济能力的40岁左右过渡追求外在容貌、形体美的中年女性，不但没有达到预期的所谓“保鲜女人、促进卵巢功能、调节性激素、延缓衰老、完美肌肤”之作用，反而由于过分相信和依赖“卵巢保养”商业宣传的神奇效果，往往忽视和耽误了真正卵巢疾病的正规医学治疗。近期报道有因“卵巢保养”导致卵巢肿瘤破裂、月经失调等案例层出不穷。尽管已有许多卵巢保养不科学的报道及许多做过卵巢保养的女性已验证并不那么灵验，但时下大大小小的美容院推出的卵巢保养的广告还是在不断诱惑着诸多爱美女性，往往经过1-2年的“卵巢保养”，花了数万元，没有感觉到期望的神奇效果才可罢休。笔者从卵巢的解剖位置、生理功能等方面修正这种过度宣传的“卵巢保养”概念，提醒诸多爱美女性，正确认识和对待“卵巢保养”，并从中医药食疗方面谈谈女性日常如何调养。

一、正常人体卵巢的解剖位置

卵巢为一对扁椭圆形体，位于盆腔内子宫底的后外侧、输卵管的下方，左右各一，借韧带固定于盆腔，与盆腔侧壁相接，前面有膀胱，后面是直肠。卵巢属于腹膜内位器官，其完全被子宫阔韧带后叶包裹形成卵巢囊，在正常情况下，由于卵巢深藏在盆腔里面，在平躺时是摸不到卵巢的。

初生儿卵巢位置较高，略成斜位，成人的卵巢位置较低，老年女性的卵巢位置更低，它在盆腔内位置活动性较大，可因子宫位置的不同而受影响。卵巢的大小因各人的年龄而有不同，

青春期前，卵巢表面光滑；青春期开始排卵后，表面逐渐凹凸不平，成年女子的卵巢约4cm×3cm×1cm大小，重约5~6g，呈灰白色；绝经期后卵巢萎缩变小、变硬。卵巢皮质内有許多发育不同阶段的卵泡，在女婴出生时卵巢内含有数以万计的始基卵泡，在青春期后开始发育，但妇女一生中仅有400-500个卵泡发育成熟，余者发育到不同阶段自行退化。在女性一生中，卵泡数量代表着卵巢的储备功能，一旦卵泡数量减少即代表着卵巢储备功能降低，女性进入更年期，开始衰老。

二、卵巢的生理功能

卵巢是女性最重要的生殖器官和生殖内分泌腺，卵巢有两种主要功能，一是排卵，二是分泌多种性激素（雌激素、孕激素、雄激素等），这些激素参与机体的生理功能调节，保持女性特有的体征魅力，伴随着每月一次排卵，卵巢激素发生周期性变化而形成周期性的月经来潮。正常月经周期的维持，依靠下丘脑 - 垂体 - 卵巢性腺轴，它的每个环节均有其独特的神经内分泌功能，并且互相调节、互相影响，影响制约女性发育、正常月经和性功能，这一性腺轴的神经内分泌活动还受到大脑高级中枢调控。

基本规律的月经周期，代表卵巢的功能正常，即无需所谓的“卵巢保养”。正常情况下，女性卵巢功能大多在45岁至50岁开始衰退，如果在40岁之前就出现衰退现象，临床医学称之为卵巢功能早衰。女性卵巢功能早衰会导致雌激素水平过早降低，引发人体一系列代谢紊乱，影响到患者的心理生理健康，容易发生冠心病、骨质疏松症等。因此，防治卵巢功能早衰，应该到医院进行正规的化验、诊断和治疗，简单的放松按摩不可能达到治疗效果，要在医生指导下进行正规治疗。

三、走出误区，正确认识“卵巢保养”

1、高消费获得“休息”和“心情舒畅”不能否定，做“卵巢保养”时，爱美女士躺在美容院里，听着美容小组千篇一律的赞美之语，身心得以放松，解除了平日的工作紧张，当然对身心健康有益。但这种效果并非只有高额付出在美容院才能享有。这种高消费最大受益者当然是美容院了。

2、促进肠运动，帮助消化。一般从腹部根本触摸不到正常卵巢，通过清洁、保温及腹部按摩，如果没有卵巢肿瘤和腹部肿瘤，可以起到促进血液循环、加速肠胃运动作用，但这种效果完全可以通过运动锻炼达到，相信这绝不是爱美女士花几万元所要仅仅获得的，否则会花钱的她们绝不会舍弃同样能获得运动效果的免费的“晨练”或“漫步”。正规的腹部按摩可改善气血运行，对气滞血瘀引起的妇女痛经、月经不调有一定治疗作用，但这在一般的中医医院，经过中医系统培训的针灸按摩师可获得更好效果。

3、“改善卵巢、驻颜美容”不科学。或许说所谓的“卵巢保养”对心情和肠胃运动有帮助，但想通过一些基本按摩，真正调动卵巢的功能，从医学的角度是比较难的。植物精油的作用及药物成份尚无科学依据，况且雌激素的不合理应用会对女性身体产生副作用，打破正常的卵巢功能，导致女性内分泌异常，容易引发肿瘤、乳腺癌等疾病。

4、“卵巢保养”所擦油乳剂虽对腹部皮肤能起到一定的养护作用，但单靠“卵巢保养”达到美容的说法不科学，不能把这种作用神化，不要盲从有关延缓青春的广告，不要跟着广告走。

5、女性从出生到衰老的过程，也是卵巢功能逐渐发育成熟到衰老的过程。卵巢功能衰退是

不可逆转的,这是人生之旅中自然的客观规律,是不以人的意志为转移的。要正确认识人体“生、长、壮、老、已”的自然过程,保持良好的心态和适当的体育锻炼,健康的饮食对身体营养的全面供给是必须的,保持青春、延缓衰老是全身各系统的整体作用,通过中医中药调补也是有益的。

四、中医对女性生理的认识

《素问·上古天真论》云:“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,发始坠;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。”此可见古人很早就对女子生长、发育、衰老的过程有了一定的认识,说明肾气、天癸、气血、脏腑、冲任是月经产生的主要关键,月经正常来潮是发育成熟的主要标志,到49岁左右,肾气渐衰,天癸将竭,冲任脉虚,易于出现肾的阴阳平衡失调。一些妇女由于经孕产乳、体质、性格、社会环境等多方面的因素,不能适应肾气渐虚的这一生理变化,因而出现偏肾阴虚或偏肾阳虚的病理变化,并在病变发展过程中,又涉及心、肝、脾脏功能失调。一些妇女由于多产、房劳及频繁刮宫、流产等原因,耗肾精、伤肾气,出现肾气早衰,从而导致月经过少、闭经等临床症状,过早出现绝经前后诸症即现代医学的卵巢早衰,因此,在出现这些症状出现的早期或未出现之前当调补肾、肝、脾,使肾气充盛、肝气调达、脾气健运,气血充盈,任脉通,太冲脉盛,使月经自恢复正常,保持女性的正常生理功能。同时临床除药物治疗外,平素日常生活注意饮食调养也会帮助脏腑气血的尽快恢复。

五、中医调养,药膳有方

“食疗”一词的起源于《千金方·食治》,云:“知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药”。传统的食疗学始终坚持辨证论治原则,而女性因具有特殊的月经周期,根据中医月经周期不同时间的子宫藏泻理论,尚需遵循周期调补法,下面介绍几种不同证候在不同时期的食疗方。

1、肝肾不足型:常见症状有:月经初潮较迟,月经量少,体质虚弱,腰酸腿软,头晕耳鸣,双目干涩,视物模糊,口咽干燥等。舌淡红,苔少,脉沉弱或细涩。常用枸杞、大枣、黑豆、山药、猪肝等,如黑豆药杞猪肝汤:羊肝100g、黑豆50g、山药30g、枸杞子30g,调料适量。具体做法:将猪肝洗净,切片,山药去皮,洗净,切片,与黑豆、枸杞子同放锅中,加清水适量煮至肝片熟后,略放食盐、味精、葱、姜等调味。每次月经干净后服用,每日1剂,连服10剂,服用三个月经周期。

2、气血虚弱型:常见症状有:月经量少,色淡,面色苍白或萎黄,心悸怔忡,气短懒言,神疲乏力,舌淡,苔白,脉细弱无力。常用桂圆肉、黄芪、阿胶、当归、黑木耳、乳鸽、乌骨鸡等,如黄芪当归乌鸡汤:黄芪20g、当归20g、乌骨鸡1只,调料适量。乌骨鸡去毛杂,洗净,切块,与黄芪、当归同放锅中,加清水适量炖熟,加味精、食盐调服。月经干净后服用,每3日1剂,连服3剂,共服用三个月经周期。

3、阴虚血热型:常见症状有:月经量少,五心烦热,潮热汗出,两颧潮红,舌红苔少,脉弦数或细数。常用百合、银耳、麦冬、冰糖等。如百合银耳汤:百合30g、银耳30g、冰糖10g,水煎服。月经干净后服用,每日1剂,连服10剂,共服用三个月经周期。

4、气滞血瘀型：常见症状有：月经量少或数月不行，小腹及两胁胀痛，平时经色紫黯有块，血块排出后疼痛减轻。舌质紫黯 边有瘀点，脉沉涩或沉弦。常用当归、益母草、川芎、红花等。如当归益母草蛋：当归 15g、益母草 30g、鸡蛋 1 个。将当归、益母草、鸡蛋同加清水煮至蛋熟后，去壳再煮片刻，去渣取汁，饮汤吃蛋。月经来潮前一周服用，每日 1 剂，连服 6 剂，共服用三个月经周期。

5、寒凝胞宫型：常见症状有：月经量少或经期延后，色暗有血块，平时小腹冰凉，经来小腹冷痛，畏寒肢冷，面色苍白，小便清长。舌暗红，苔白，脉沉紧或沉迟。常用艾叶、生姜、红糖、枸杞子、羊肉等。如艾叶生姜红糖蛋：艾叶 10g、生姜 6 片、鸡蛋 1 个。鸡蛋洗净，将艾叶、生姜、红糖同鸡蛋加清水适量，同煮至鸡蛋熟后，去壳再煮片刻，食蛋饮汤。月经来潮前一周服用，每日 1 剂，连服 6 剂，共服用三个月经周期。

6、痰湿内阻型：常见症状有：形体肥胖，胸闷欲呕，神疲倦怠，带下量多，面浮足肿，苔白腻，脉滑。常用薏米、山楂、扁豆、白术等。如薏米山楂粥：薏米 30g、炒扁豆 15g、山楂 15g、红糖适量，四味同煮粥。月经干净后服用，每日 1 剂，连服 10 剂，共服用三个月经周期。

参考文献（略）

中药人工周期疗法在妇科疾病中的应用

张勤 | 崔晓萍

陕西中医学院，71204

【摘要】 月经规律性、周期性来潮是女子正常生理功能的最基本表现，月经失调是诸多妇科疾病的最基础病证，调经则为妇科疾病的最根本治法。我们临床运用中药人工周期疗法调理周期，以肾的阴阳转化为依据，以补肾活血为大法，循期采用辨证论治、分期论治、随证加减，三法相参，疗效显著。

【关键词】 中药人工周期；妇科疾病；临床应用

女性特殊生理决定治疗妇科疾病当以调理月经周期为主。人工周期疗法是现代医学模拟自然月经周期中卵巢的内分泌变化，将雌、孕激素序贯或合并应用，使子宫内膜发生相应变化，引起周期性脱落。中药人工周期疗法于上世纪60年代首次提出^[1]，此法是模仿西医人工周期改善雌激素水平和黄体功能的方法，根据月经周期中不同时期的阴阳转化、消长规律，采用分段施药以促进肾的功能，使失调的肾-天癸-冲任-子宫之间机能重新恢复平衡，从而调整内分泌，促进排卵，以使月经恢复正常。我们临床运用中药人工周期疗法调理周期，以肾的阴阳转化为依据，以补肾活血为大法，循期采用辨证论治、分期论治、随证加减，三法相参，在治疗月经失调、闭经、功能失调性子宫出血、多囊卵巢综合征、不孕症等妇科疾病疗效显著。现将治疗思路及方法报道如下，愿与同道共榷。

1 中药人工周期疗法的理论

《素问·上古天真论》曰：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲