

更年期之期 重在补肾

——补益肾气 平衡阴阳

范旭阳

(南京市中医院妇科, 江苏 南京 210001)

摘 要:人的生长壮老与肾气的盛衰密切相关。而肾中精气的盛衰,更是主宰着天癸的至与竭。更年期综合征即是由于肾气由盛渐衰,冲任二脉虚衰,天癸渐竭,心、肝、肾三脏阴阳失衡,其关键在于肾气不足,肾之阴阳二气失于平衡,脏腑气血失于协调而导致。肾为元阴元阳之根本,本文据此探讨了经断前后诸证的出现,多与肾气不足密切相关,根据“阴平阳秘,精神乃治”,以及“损其肾者,益其精”之旨,故在治疗时,应注重维护肾气,兼顾阴阳,以达“阴平阳秘,精神乃治”。

关键词:更年期综合征;阴阳失衡;维护肾气

中图分类号: R259.88

文献标识码: A

文章编号: 1009-5276(2006)03-0511-01

部分妇女在绝经前后,出现烘热汗出、眩晕耳鸣、心悸失眠、烦躁易怒;或面目及下肢浮肿、纳呆、便溏;或月经紊乱、情志不宁等,称为更年期综合征。笔者在多年临床实践中体会到更年期综合征的病机主要责之心、肝、肾三脏阴阳失衡,而以肾为本。

肾藏精,主生长、发育与生殖。藏精是其主要功能。肾对于精气具有闭藏作用,不使其无故流失。故《素问·六节脏象论篇》“肾者主蛰,封藏之本,精之处也”。精气是构成人体的基本物质,也是人体生长发育及各种功能活动的物质基础,如《素问·金匱真言论篇》说:“夫精者,生之本也”。肾所藏的精气包括“先天之精”和“后天之精”。“先天之精”是禀受于父母的生殖之精,即《灵枢·本神》所说的“生之来,谓之精”。所以称“肾为先天之本”。“后天之精”是指出生以后,来源于摄入的饮食,通过脾胃的运化功能而生的水谷之精气,以及脏腑生理活动中化生的精气通过代谢平衡后的有余部分,藏之于肾,故《素问·上古天真论篇》说:“肾者主水,受五脏六腑之精而藏之”。“先天之精”与“后天之精”相辅相成,密切结合,组成肾中精气。肾中精气的盛衰,主宰着天癸的至与竭。妇女从童稚开始,肾气逐渐渐长,到了二七之年,肾气盛实,促使天癸成熟,导致任通冲盛,月事以时下。肾中精气包含着肾阴和肾阳。肾之阴阳,既要充盛,也要相对地平衡协调,才能维持机体的正常活动。随着年龄的增长,肾气由盛渐衰,冲任二脉虚衰,天癸渐竭,月经将断而至绝经,生殖能力降低而至消失。由于素体差异及生活环境等的影响,不能适应,使阴阳二气不平衡,脏腑气血不协调,而导致更年期综合征。

天癸属于阴精。天癸渐竭,肾阴便见不足,阴不维阳,虚阳上越,故出现头面烘热,潮热及出汗之更年期综合征的主要表现:阴虚血燥而生风,则皮肤干燥或瘙痒、有蚁行感。

肾开窍于二阴。肾气不足,肾阳也虚,则性欲减退,或阴精不足,失于濡润而致性交疼痛;肾主水,指肾中精气的气化功能,对于体内津液的输布和排泄,起着重要的调节作

用,所以《素问·逆调论篇》曰:“肾者水脏,主津液。”肾中精气不足,气化失常,开阖不利,当开不开,当阖不阖,而水道莫制,可导致尿频、尿失禁,或夜尿多,及面浮肢肿等症^[1]。

骨关节痛是更年期综合征的又一主要症状。肾为先天之本,主骨生髓,骨的生长、发育、强健、衰弱与肾精盛衰关系密切,肾精充足则骨髓生化有源,骨骼得以滋养而强健有力;肾精亏虚则骨髓生化乏源,骨骼失养,骨矿含量下降,骨密度降低而发生骨质疏松症。从骨密度随着年龄增长的变化结果中不难看出,人的骨骼同机体其它系统一样,随着年龄的增长而生长、发育、衰老。国内近 10 年来对肾虚与骨密度的关系进行了深入研究,结果显示,女性 7~21 岁,骨密度随年龄增长而迅速增长;49 岁以后,骨密度随年龄增长而迅速下降。由此可见,由骨质疏松所导致的骨关节痛正是由于“肾气衰”、“天癸竭”所致,其变化规律与“肾主骨”理论是一致的。

早在《素问·上古天真论篇》中就已指出人的生长壮老与肾气的盛衰密切相关。温补肾气是祖国医学用以延缓衰老最常用的方法之一。有人总结研究补益类延缓衰老的方药,指出补肾方药在其中占有重要的地位。现代研究也证明肾气虚与衰老密切相关,补肾方药确有延缓衰老的作用^[2]。

肾气是肾阳蒸化肾阴而成,二者缺一不可。即《景岳全书》所谓:“阴阳原同一气,火为水之主,水即火之源,水火原不相离也,……其在人身即元阴元阳,所谓先天之元气也”。故“善补阳者必于阴中求阳,则阳得阴助而生化无穷;善补阴者必于阳中求阴,则阴得阳生而泉源不竭”(《景岳全书》)。

综上所述,肾为元阴元阳之根本。根据《内经》“阴平阳秘,精神乃治”,以及《难经·十四难》所言:“损其肾者,益其精”之旨,故在治疗更年期综合征时,注重维护肾气,既不可过于苦寒,也不可过于辛热,而应阴阳兼顾,以达“阴平阳秘,精神乃治”之效。

参考文献:

[1] 罗元恺. 中医妇科学[M]. 北京:人民卫生出版社,1986 53

[2] 陈勤. 抗衰老实验方法[M]. 北京:中国医药科技出版社,

1996 515

收稿日期:2005-09-01

作者简介:范旭阳(1964-),女,四川邛崃人,副主任中医师,硕士,研究方向:中医妇科。