

【理论探讨】

基于中医古籍妇人经期养生思想探析*

陈雪梅¹, 刘寨华², 佟琳¹, 陈广坤¹, 张华敏^{1△}

(1. 中国中医科学院中医药信息研究所, 北京 100700; 2. 中国中医科学院中医基础理论研究所, 北京 100700)

摘要: 妇人以血为本, 妇人病首重月经的调理, 妇人养生也应首先注重经期养生。本文基于散在于中医古籍中的妇人经期养生记述, 从情志、起居、饮食、房室等方面初步探析妇人经期养生思想, 主要为情志上情绪稳定、戒惊恐恼怒, 起居上注意调摄寒温、不可过劳, 饮食上清淡温和、禁生冷辛辣, 房事上严禁房事、经后2 d半才可入房等, 通过本研究以期挖掘妇人经期养生理论, 全方位维护妇人身体健康。

关键词: 古籍; 妇人; 经期养生

中图分类号: R212 文献标识码: A 文章编号: 1006-3250(2019)05-0578-02

Analysis of Women's Menstrual Health-preserving Thought Based on Ancient Chinese Medical Books

CHEN Xue-mei¹, LIU Zhai-hua², TONG Lin¹, CHEN Guang-kun¹, ZHANG Hua-min^{1△}

(1. Institute of Information on Traditional Chinese Medicine, China Academy of Chinese Medical Science, Beijing 100700, China; 2. Institute of Basic Theory for Chinese Medicine, China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing 100700, China)

Abstract: Women are blood-based. Women's diseases should focus on menstrual conditioning, women should also pay attention to menstrual health care first. Based on the description of women's menstrual health care in the ancient books of traditional Chinese medicine, this paper analyzes the woman's menstrual health care thoughts from the aspects of emotion, living, diet, and sex, etc. Mainly including emotional stability, abstaining from panic and anger; daily living attention to adjust cold temperature, not overwork; light and mild diet, banned cold and spicy; Sexual intercourse is prohibited during menstruation, and sexual intercourse can only be done after two and a half days. Through this study, we hope to explore the theory of women's menstrual period and maintain the health of women in all aspects.

Key words: Ancient books; Women; Menstrual Period health care

中医养生历史悠久, 源远流长, 古籍记载非常丰富。妇人有其独特的生理构造和体质特点, 中医专设妇科以疗妇人之病, 妇人养生也是其中重要的内容。究其妇人和男子体质的不同, 即妇人主阴主血, 在脏腑上有胞宫, 在生理上有经带胎产的特点, 也就是《千金要方》所言“夫妇人所以有别方者, 以其血气不调, 胎妊、生产、崩伤之异故也。”^[1]因其诸多特点, 妇人养生治病都需依据其生理体质特点来进行。

月经又称月水、月信、癸水、月事, 是指女性每月子宫内膜脱落出血现象。《素问·上古天真论篇》“二七而天癸至, 任脉通, 太冲脉盛, 月事以时下, 故有子。”^[2]每月规律行经是妇人发育成熟并拥有孕育能力的体现。孙思邈《千金要方》一书首列妇人方3篇, 诸多妇科古籍也以调经为先。《景岳全书》

更直接指出“女人以血为主, 血旺则经调而子嗣, 身体之盛衰, 无不肇端于此。故治妇人之病, 当以经血为先。”^[3]妇人以血为本, 每月正常行经对妇人来说至关重要, 妇人病和养生应首重月经的调理。《妇人大全良方》更明确指出“若遇经脉行时, 最宜谨于将理。”^[4]经行之时最应该谨慎调护, 因此针对于妇人的养生, 经期养生首当其冲。

妇人行经期间血室正开, 气血常亏, 抗病力差, 邪气易于侵入, 如不注意预防保健, 常可导致月经病的发生。《景岳全书·妇人规》指出, 妇人月经病“病之肇端, 则或由思虑, 或由郁怒, 或以积劳, 或以六淫饮食。”^[3]从情志、积劳、六淫、饮食4个方面阐述了妇人的发病缘由, 而月经病的产生也不外乎正气不足、气血虚弱、内伤忧怒等七情, 或者起居不慎、饮食不洁、劳倦房室等, 导致气血不和、冲任损伤。故本文将从情志、饮食、起居、房室4个方面, 结合“中医治未病”的养生理念, 挖掘散在于古籍中的妇人养生理论, 初步探析妇人经期养生思想。

1 调情志 避忧恐

孙思邈在《千金要方》认为“女人嗜欲多于丈夫, 感病则倍于男子, 加以慈恋、爱憎、嫉妒、忧恚、深着坚牢, 情不自抑, 所以为病根深, 疗之难瘥。”^{[1]32}

*基金项目: 国家公益性行业科研专项经费项目(201507006-2) 基于《中华医藏》的养生类古籍保护及知识挖掘示范研究; 中央级公益性科研院所基本科研业务费专项资金资助项目(YZ-4857)

作者简介: 陈雪梅(1987-), 女, 山东临沂人, 医学博士后, 从事中医药信息学研究。

△通讯作者: 张华敏, 女, 研究员, 从事中医药古籍管理与利用、中医药心血管疾病的防治与研究及中医药发展战略研究, Tel: 13601126272, E-mail: 104901596@qq.com。

妇人相对于男子来说更为敏感细腻,思虑忧郁,容易受七情困扰。妇人素禀气有余而血不足,行经时阴血下注,气相对独旺,也即《宜麟策·女病》中言:“第其将行之时,新者未生,旧者欲去,意中必有烦躁之态,异于平日”^[5]。月经将至会有不同于平日烦躁的感觉,情绪更容易波动,故情志因素的影响在月经期表现尤为明显。

《医宗金鉴·妇科心法要诀》曰“妇人从人,凡事不得专主,忧思、忿怒、郁气所伤,故经病因于七情者居多。盖以血之行、止、顺、逆,皆由一气率之而行也。”^[6]”月经病的产生由于内伤七情的因素居多,百病皆生于气也,气行则血行,气结则血结。古代妇人由于深处闺房,基本没有命运选择权,心理压抑容易气结伤肝,冲任损伤,月经不调。现代女性地位虽然发生了翻天覆地的变化,但伴随而来的也有社会竞争的多重压力,故古今同理,情志因素依然是经期调养的首要考虑。

妇人内伤七情容易导致月经不调,以《妇人大全良方》中相关论述举例。如“惊则气乱”:“盖被惊则血气错乱,经脉斩然不行,逆于身则为血分、癆瘵。”^{[4]9}”妇人经期阴血下行,肝气偏旺易致情绪波动,惊恐后容易气乱,气血横逆,导致停经甚至癆瘵;“怒则气上”:“若恚怒则气逆,气逆则血逆,逆于腰腿,则遇经行时腰腿痛重,过期即安也。逆于头、腹、心、肺、背、胁、手足之间,则遇经行时,其证亦然。”^{[4]9}”经期恼怒,怒则气上逆,逆之所在,即病之所在。如逆于腰腿、头腹、背胁、手足等,则在经期会发生相应疼痛病症。“思则气结”:“世有室女、童男,积想在心,思虑过多,多致劳损。女子则月水先闭。”^{[4]18}”妇人思虑过度,阴血暗耗,甚则可导致闭经。“忧思、意所不决,气郁抑而不舒,则乘于血,血随气行,滞则血结”^{[4]26}。妇人忧思气结,气滞血结,容易导致心腹刺痛。

因此,妇人在月经期间应调节情志,远离七情困扰,保持情绪稳定、精神愉快,戒惊恐、恼怒和思虑等不良情绪。《医学入门》曰“妇人性行和者,经调易行。”^[7]”性情平和,气机通畅,自然气血平和,月经正常来潮。

2 谨饮食,宜温和

《济阴纲目》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。”^[8]”妇人经血来源于水谷的精气,水谷精气的充足保证了月经的按时来潮,因此妇人月经经期应尤其重视充足饮食营养的摄入。

妇人经行期间,饮食宜清淡温和,在保证正常饮食的前提下禁食生冷和辛辣。《宜麟策》曰“最不可饮食冷物”^{[5]7};《景岳全书》曰“凡经行之际,大忌寒凉等药,饮食亦然。”^{[3]439}”行经之时,生冷的食物和药物都应务必远离,正如《宜麟策》所言“寒冷肃

杀之气,最害生意……当其时感之至微,原不知觉,至病已成……此妇人所以多病也。”^{[5]7}”血得温则宣流,得寒则涩闭,食入寒凉,寒气凝滞,血随之寒凝,郁遏机体生机,瘀滞不通,影响经血的下行,会引起经血减少或突然停止甚至痛经等月经诸病。因此月经期间应远生冷、食温热,但也不可食用过于辛热之品,因为辛燥动血,辛热食物偏燥烈,会助热动血、伤津耗液,导致经来不止、崩漏的产生,即如《胎产新书》言“经来十日半月不止,乃血热妄行也。当审其妇曾吃椒姜热物过度。”^[9]”可见过食辛热会导致血热妄行。

因此妇人的饮食保健应与月经周期变化相应,经期保证饮食营养,清淡温和,禁食生冷和辛辣之品,如寒凉之品如苦瓜、梨等,辛辣之品如芥末、辣椒等。

3 慎起居,勿过劳

妇人经行期间血海空虚,风寒最易侵袭“寒冷肃杀之气,最害生意”^{[5]7},不只饮食上要远寒凉,在起居方面也要避风寒,不可在冷处坐卧,注意保暖。《妇婴至宝》曰“凡天下妇女,能于经行时,慎避风寒……使百病不生。”^[10]”经行期间谨慎养护,调适寒温,远离风寒湿三邪,包括但不限于勿涉水、淋雨、冒雪、坐卧湿地、下水田劳动,还有严禁游泳、冷水沐浴等日常活动^[11]。

慎起居也表现为劳逸有度。过逸则容易使气血运行不畅,过劳则容易耗伤气血。妇人经行期间气随血脱,容易疲劳。《妇人大全良方》曰“若劳动过多,致脏腑俱伤,而冲任之气虚,不能约制其气血,故忽然暴下。”^{[4]29}”还有“若愆期者,由劳伤血气壅结,故令月水不适也”^{[4]17}。劳力太过则耗气动血,或者不能固摄经血导致崩漏,或者气少血结导致月经不调。此外《古今医鉴》言“若其时劳力太过,则生虚热,亦为疼痛之根。”^[12]”经期过劳耗气动血,内生虚热,会导致经期失常,也会导致痛经诸病。可见经期要保持运动的适量,不宜进行重体力劳动。

4 远房事,养精血

“夫精者,身之本也。”房事养生是中医养生的一大特色。《广嗣纪要》记载“古人男子三十而后娶,女子二十而后嫁。”^[13]”虽然女子14岁月经至,但此时气血尚未充实,过早开始性生活必然易伤其精血。男子30、女子20,男子阳气刚健,女子阴气柔顺,气血充实,才可开始交合生子。

妇人经期也应严禁房事。《千金要方》就记载:“妇人月事未绝而与交合,令人成病。”^{[1]853}”还有《胎产新书》:“月事适未尽,而男与合,纵欲不已,皆致冲任内损,血气不固,或为崩,或为漏。”^{[9]68}”可见妇人经期与男子交合容易引起月经病。因为妇人行经之时,胞门敞开,容易受邪,此时行房会干扰血海,亏(下转第589页)

- 压影响的临床研究[J].重庆医学,2014,43(6):2049-2051.
- [2] 王肯堂.证治准绳[M].上海:上海科学技术出版社,1959:298.
- [3] 郝宇,汤巧玲,张轩,等.基于运气理论的北京地区高血压病发病的探索性研究[J].中国中西医结合杂志,2015,35(5):568-571.
- [4] 张洪钧,董霞.五运六气禀赋与原发高血压易患性的相关性—北京地区48666例病例调查[J].中医杂志,2014,55(17):1475-1480.
- [5] 谭洁,韩国栋.湖南省高血压病中医证型分布与季节相关性的流行病学调查研究[J].中国中西医结合杂志,2008,28(10):897-899.
- [6] 郑素霞,宋欣王,晓丽.“五脏乘侮”和“五脏旺时”理论在肝阳上亢型高血压患者时间用药护理中的应用[J].中国中医急症,2008,17(10):1477-1478.
- [7] 韦庆丰,嵇克刚.南北不同地域高血压病中医证型分布特点及相关因素分析[J].实用心脑血管病杂志,2012,20(6):934-935.
- [8] 林雪,尚玉红,马丽.环境地理因素与更年期高血压的关系探微—西北燥证背景研究[J].中华中医药杂志,2008,23(2):125-127.
- [9] 祖力胡马尔·玉素甫,刘永明.维吾尔族与汉族女性更年期高血压病中医证候与危险因素相关性的对比研究[J].中西医结合心脑血管病杂志,2016,14(15):1697-1701.
- [10] 李冠仙.知医必辨[M].王新华,点注.南京:江苏科学技术出版社,1984:33.

- [11] 王乐亭.中国古籍珍抄本精选[M].上海:上海科技出版社,2004:105.
- [12] 陈自明.校注妇人良方[M].薛己,注.上海:科技卫生出版社,1958:98.
- [13] 郭诚勋.证治歌诀[M].太原:山西科学技术出版社,1992:27.
- [14] 张锡纯.医学衷中参西录[M].石家庄:河北人民出版社,1974:562.
- [15] 杨士瀛.新校注杨仁斋医书·仁斋直指方论[M].福州:福建科学技术出版社,1989:345.
- [16] 秦景明.症因脉治[M].上海:上海科学技术出版社,1958:98.
- [17] 陈自明.妇人大全良方[M].余瀛鳌,等,点校.北京:人民卫生出版社,1992:289.
- [18] 齐玉玺,张惠云.中医情志伤脏规律流行病学调查及研究[J].辽宁中医杂志,2010,37(9):1633-1636.
- [19] 向琴.情志变化相关性肝病证候分布规律研究—全国88所中医医院出院患者病案资料分析[J].中国中医基础医学杂志,2013,19(8):914-915.
- [20] 方贤著.奇效良方[M].北京:商务印书馆,1959:539.
- [21] 严用和.严氏济生方[M].北京:人民卫生出版社,1980:113.
- [22] 王泽华,欧魏英.中医综合护理干预对更年期高血压患者的影响[J].湖南中医杂志,2015,31(12):121-129.
- 收稿日期:2018-09-09

(上接第579页)

损气血,引起月经不调。此外房室不节也易伤肾伤精,引起冲任的损伤。《傅青主女科》记载妇人开始房事“必待落红后,即三十时辰,两日半也”^[14],即月经干净2d半以后才可同房,此时妇人气血基本完全恢复,同时也防月经回潮现象。

《医林绳墨》曰“远色欲,莫伤于血海。^[15]”经期远色欲,不可干扰血海,因此经期要禁止房事,养精血。

5 总结

现代医学认为,月经是女性因为卵巢激素影响而出现规律的子宫内膜脱落现象。月经周期的调节非常复杂,主要通过下丘脑-垂体-卵巢轴调节实现。下丘脑-垂体-卵巢轴相互调节和影响形成完整的神经内分泌系统,同时又受大脑高级中枢的控制^[16],内外因素的刺激均能影响其下丘脑-垂体-卵巢轴的相互协调作用^[17]。经期妇女抵抗力下降,经期卫生应注意外阴清洁、禁止性交、清淡饮食、避免重劳动等问题^[18],这些与中医古籍中记载的经期养生宜忌具有基本的一致性,可见中医古籍中妇人经期养生思想不只经过了历史验证,也与现代医学理论相契合,具有充分的合理性。

《医钞类编》曰“惟于行经之时,食之以热,用之以温,禁生冷,避寒凉,远房室,勿郁结,则诸病皆不能生焉。^[19]”《妇婴至宝·调经至言》曰“凡天下妇女,能于行经时,慎避风寒,戒食生冷及一切难以消化之物,与夫劳碌气恼悲郁惊扰加意禁制,如产后调摄一般,每月不过五六日,使百病不生。^{[10]52}”这两段话可以作为妇人经期养生思想的总结,妇人要像

产后月子一般重视月经期间的养生,情志上情绪稳定,避免悲伤气恼惊恐;饮食上要食清淡温和、禁食生冷辛辣和难消化食物;起居上避风寒、勿过劳并禁止房事,如此多方面的谨慎调摄,自然可以全方位地维护妇人身体健康且不易生病。

参考文献:

- [1] 孙思邈.备急千金要方校注[M].高文柱,校注.北京:学苑出版社,2016:69.
- [2] 佚名.黄帝内经素问[M].北京:人民卫生出版社,2005:1.
- [3] 张介宾.景岳全书[M].田代华,整理.北京:中国中医药出版社,1994:440.
- [4] 陈自明.妇人大全良方[M].田代华,等点校.天津:天津科学技术出版社,2003:8.
- [5] 佚名.珍本医书集成·宜麟策[M].上海:上海科学技术出版社,1986:7.
- [6] 吴谦.医宗金鉴[M].北京:人民卫生出版社,1963:1147.
- [7] 李梴.医学入门[M].金嫣莉,等,校注.北京:中国中医药出版社,1995:407.
- [8] 武之望.杨丽芸.济阴纲目[M].北京:人民军医出版社,2009:2.
- [9] 雪岩禅师.胎产新书[M].上海:第二军医大学出版社,2005:49.
- [10] 徐懋杠.妇婴至宝(卷上)[M].徐春华书局,1869:52.
- [11] 王巾,虎峻瑞,张春燕,等.原发性痛经的中医养生保健研究进展[J].亚太传统医药,2010,6(5):139-141.
- [12] 龚信.龚廷贤.古今医鉴[M].北京:商务印书馆,1958:319.
- [13] 万全.傅沛藩.万密斋医学全书[M].北京:中国中医药出版社,2015:297.
- [14] 傅山.傅青主女科[M].欧阳兵,整理.北京:人民卫生出版社,2006:9.
- [15] 方隅.医林绳墨[M].方隅,校正.王小岗,贾晓凡,校注.北京:中国古籍出版社,2012:269.
- [16] 叶芬.徐元屏.妇产科学[M].重庆:重庆大学出版社,2016:23.
- [17] 陈粮,袁玉枝,刁伟坚,等.根据妇女的经带胎产特点浅谈女性养生[J].中国医药指南,2013,11(21):669-670.
- [18] 巴景阳.妇产科学[M].北京:人民卫生出版社,1989:24.
- [19] 翁藻.医钞类编[M].崔为,校注.北京:中国中医药出版社,2015:1580.

收稿日期:2018-09-17