

月周期节律诱导法调理月经周期

夏桂成 (南京中医药大学附属医院妇科, 江苏 南京 210029)

摘要:月周期节律诱导法是按月经周期演变的规律,着重在经间排卵期及行经期两次节律转变时期进行诱导;必须注意两次消长期的调养。诱导法的中心是心理疏导,以及有关部位的按摩、针灸等,医患合作,反复多次施行,重建和恢复排卵功能和月经周期。

关键词:调经;周期节律诱导;月经周期

中图分类号:R 271.111

文献标识码:A

文章编号:1000—5005(2000) 01—0011—02

月周期节律诱导法,是诱导排卵、排经,恢复月经周期的一种非药物治疗的调周方法。此法是按月经周期中 4 个时期的生理转换特点,同时根据时间医学中生理节律的理论及心理医学中的疏导法而制定。通过心理调养和反复多次的节律诱导,有可能使已丧失的月经周期节律重新焕发出来,建立正常的月经周期,恢复正常的排卵排经机能。这种治疗方法,要求选好对象,诊断明确,医患之间具有最大的耐心、恒心和信心,团结协作,认真执行,才能获得较好的效果。兹将月周期节律诱导法的 4 期治疗具体介绍如下。

1 阴阳消长期的调养

阴阳消长期是转化期的基础,月经周期中有两次阴阳消长期,亦有两次阴阳转化期。消长期为转化期作准备,转化期为消长期发展的必然结果,又为新的消长期开始。经后期阴长阳消,阴长是主要的,但阳消也不容忽视。所以调周法要求经后期滋阴养血为主,佐以助阳,特别是经后中末期,助阳几乎达到与滋阴相等同的地步,以适应经后期阴长至重的特点要求,保障阴阳运动的正常进展。为此,首先是心理调养,也即前人所谓“静能生水”之意。静者,指心地平静,心平气和,避免情绪的大波动;一般应配合气功治疗,静松功是常用的方法,简单易行,摒除杂念,澄清思虑,或站或坐,两手相接手心向上,两目闭合,意守丹田,行深呼吸,气机下沉,以符合阴者主静主降的要求。每次 15~30 min 不等,每日 1~3 次。以午后和晚间应用为宜,坚持到排卵期,持之有恒,一般需 3~6 个月。古人尚有一种我们称之为护津保阴法的调养方法。即每晚静坐或静卧时,舌尖

抵上颚,祛除杂念,意守丹田,把口腔中的津液吞下,类似静松功和吞咽津液的方法,亦不失为一种心理调节方法。其次是生活上要有规律,避免过晚或彻夜不寐,保证睡眠,生活规律,与自然界节律相适应。同时祛除烦恼,澄清思虑,平静心态,特别是神经质个性、心理不稳定者,更要平衡心理,舒畅情怀,防止激动,保持愉快乐观的情绪,有助于自身内部阴阳的调复。在心理调节的同时,亦可配合一些简便的药治,如六味地黄丸,是经后期最常用的滋阴成药,每次 6g, 口服 2 次;如能加服乌鸡白凤丸则为更好,至经后中期,间服五子补肾丸,以达到阳中求阴,更有助于阴长水平渐高的生理要求,以便于顺利进入经间排卵期。

经前期阳长阴消,阴消为了阳长,阳愈长,阴愈消,因此,在这一时期内,当以补阳护阳为主,佐以滋阴,以保证经前期阳长暖宫,冲任气血旺盛,有利于生育和排经的生理要求。为此,经前期护阳补阳的措施,除药物治疗外,仍然要考虑心身的自我调节。为了适应阳长的特点。必须顺应阳主动,阳主升发而调之,所以在心理上要保持舒畅开朗,使之处于愉快乐观的状态,避免忧郁和愤怒急躁情绪。有条件的地方,可行气功中的内养功和强壮功,即在静松的基础上,引导气血由下降丹田后再行上升,以符合阳长升发的要求。一般应在晨时或上午施行较好,以借助日相阳长的影响;同时亦可在黎明寅卯之时,将两手心搓热,按摩腰部肾俞穴,冷则再搓再按,反复 15 min;或者艾灸脐下气海、关元,及背部脾俞、肾俞穴,以助阳气升发。每日 1 次,直至行经期,下月经前期反复行之,持之以恒,一般持续 3 个或至 6 个月

作者简介:夏桂成(1931—),男,南京中医药大学附属医院主任医师、教授。

经周期。生活上要适当增加活动量,增加体育锻炼,使身体内部处于生动活泼的阳和状态,有助于经前期阳长至重的变化,亦有助于进入行经期转化的要求。

其次结合简便药治,一般可选用全鹿丸、定坤丹、五子补肾丸等,适量服之;间服一些六味地黄丸、二至丸助之,达到阴中求阳、水中补火的要求,更有利于经前期阳长运动的进展。

2 经间排卵期的诱导法

经间排卵期,重阴转阳,气血显著活动,排出卵子,完成转化期的任务。所以这一时期的诱导法,非常重要。要实施诱导法,必须掌握经间期转化活动的节律,亦即是月经周期中的时间节律;同时运用医学心理学与现代女性生殖医学中正负反馈学说进行反复诱导。我们通过对转化期节律变化的特点认识,施以精神心理疏导,及有关部位的按摩或针刺,以激起大脑中枢原有的节律反射,从而产生节律活动的兴奋波,逐渐恢复转化排卵活动功能。近代有学者认为:“生物节律是生物体内自发振荡频率的表现,所以认为节律是先天的,具有遗传性”。也有学者认为“生物体自身的节律,是对来自宇宙信号的反应,它们受外界的调节,如理化因素、天文因素等”。我们认为:月经的周期节律,既有先天遗传的因素,又受外界的影响。周期节律本身说明了时间与节律的密切关系,节律的变化与精神心理有着一定的关系,所以抓住节律时间,实际上就是抓住机会。所谓时不再来,机不可失,也就是《女科准绳》引袁了凡所说:“凡妇人一月经行一度,必有一日氤氲之候。此‘的候’也,乃生化之‘真机’,顺而施之则成胎”。其中所指出的氤氲的候、真机,实际上就是“节律时间”的比喻词,故掌握这一时间就容易受孕。利用这一时期,施以精神心理上诱导以及有关的措施,可促发或恢复排卵功能。在这一时期内,首先要暗示患者心脑中枢具有排卵活动的意识,保持愉快乐观、稍呈亢奋状的情绪,可参加较为亢奋激昂的音乐舞蹈活动,使身心处于一种活动的态势中;同时按摩乳头以及两小腹卵巢部位。按摩两小腹卵巢部位时,由下向上,反复施行,每日 2~3 次,每次 10~15 min,以刺激气血活动,促发排卵。可结合针刺排卵,取肝、脾、肾三阴经及任脉经穴位,如三阴交、阴陵泉、血海、关元、气海、卵巢等穴位;手法用较强刺激法,针刺日数,按每个女性所具有的“3、5、7”奇数律而确定,每日 1~2 次,每次 10~15 min;或者将腹部任脉经穴

与足部经穴位分 3 组,轮流使用较好。亦可配合一些简便药治,如红花酒、当归酒,晨晚服之,连续服用 5~7 天,有助于诱导排卵的成功。

3 行经期的疏导法

行经期的到来,标示着本次月经周期结束,新的周期开始,是重阴必阳,由极阳转化为初阴,既是结束,也是开始,是太极阴阳各半月运动规律的结果。这一时期,由于气血活动,推动转化,排出应泄之经血,代之以新的经血,新的阴阳,开始新的周期。留得一分瘀,影响一分新生,亦影响一分转化,必然也程度不同地影响月经周期中阴阳运动的进展。重阳转阴,气血活动,除旧生新,如环无端,久而久之,在大脑中枢形成排经节律的条件反射。因此,一旦丧失这种功能时,可采用下法诱导之。首先要保持愉快乐观,避免愤怒急躁,抑郁忧伤,暗示其具有行经活动的意识,调整呼吸,行以吸为主的深呼吸运动,使气机处于下降状态;同时聆听轻松或深沉的音乐,以休息为主适当活动,以助转化排经。按摩小腹部与足底部,按摩小腹部时,应由上向下,反复施行,每次 10~15 min,每日 2~3 次,足底部按摩同小腹部按摩,连用 3~5 天,或者 7 天,针刺取穴基本上同经间期,但需加足三里、合谷等穴位,分组轮流使用,经净即停。亦可配合一些调经成药,如当归丸、益母草膏等,按以往行经日数而服用之。

4 几点要求

在使用本法时,尚须注意以下几点要求:(1) 适应病证,凡功能性闭经、不孕症、月经不调病证,以往有正常的月经周期,此次病变程度较轻,并具有一定的阴精基础,且病程尚短,年龄不超过 35 岁者。除此之外,因工作或学习之故,不得不远离家乡,改变环境、改变生活,以致月经失调,闭经、不孕者;以及由于精神心理因素所致月经病变,均可运用本法。(2) 施行本法时,不仅要求按照月经周期中 4 期特点,如法顺序施行,而且要有耐心、恒心、精心、细心,不可马虎,不可急躁,反复地按本法要求进行,直到疗程结束,3 个月经周期为 1 个疗程,一般需 2 个疗程,才能终止。(3) 在治疗过程中,必须注意排除与先天发育有关的疾病,以及炎症、肿瘤等器质性疾病。如有条件,可以调测人格个性特征,分析个性特征,以及主要的思想障碍,调整人际包括家庭关系等,有助于较快恢复月经周期。

(收稿日期:1999-08-07)

(修订日期:1999-09-08)