论文题目

女大学生原发性痛经的中医养生保健及治疗原则研究

摘要

原发性痛经是困扰女大学生身心健康的重要问题，发病率高达77.1%，且多数为轻、中度痛经。本文基于中医理论与现代研究，探讨了女大学生原发性痛经的中医养生保健及治疗原则。通过介绍同身寸穴位定位方法、中医养生保健方法（包括情志养生、生活起居养生、食疗药膳养生、针灸推拿养生、运动气功养生等）以及中医治疗原则，为女大学生提供了一套系统的自我保健和治疗方案。研究表明，PMS症状的严重程度、专业分布和母亲有无痛经史是影响女大学生原发性痛经发生情况的重要因素。本文旨在为女大学生提供更全面的中医养生保健知识，以预防和缓解原发性痛经，提升其生活质量。

### **关键词**

女大学生；原发性痛经；中医养生保健；同身寸；治疗原则

### **正文**

#### **一、引言**

原发性痛经是指女性在经期或行经前后，出现周期性小腹疼痛，或痛引腰骶，甚至剧痛晕厥的现象，是育龄期妇女常见的妇科症状之一。女大学生正处于青春发育期，是原发性痛经的高发群体，且痛经症状往往较为严重，严重影响其学习、生活和身心健康。据调查显示，女大学生原发性痛经的发生率高达77.1%，其中三分之二以上为轻、中度痛经。因此，探讨女大学生原发性痛经的中医养生保健及治疗原则具有重要意义。

#### **二、中医对原发性痛经的认识**

中医理论认为，痛经的发生与冲任失调、气血运行不畅有关。冲任二脉为十二经脉之海，主月经和胎孕。当冲任失调时，气血运行受阻，胞宫失养，从而引发痛经。此外，情志不畅、生活起居失宜、饮食不节等因素均可导致气血运行不畅，加重痛经症状。

#### **三、同身寸穴位定位方法在痛经治疗中的应用**

同身寸是中医针灸取穴的一种比量方法，具有简便易行、准确度高的特点。在痛经治疗中，常用的穴位有关元、三阴交、足三里、太冲等。这些穴位均位于人体经络的关键部位，通过针刺或艾灸等刺激方法，可调节经络气血运行，达到治疗痛经的目的。

* ****关元穴****：位于脐下三寸处，是任脉的穴位，具有温补阳气、固本培元的作用。针刺关元穴可温通胞宫，调和气血，缓解痛经症状。
* ****三阴交穴****：位于小腿内侧，足内踝尖上三寸处，是足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经的交会穴。针刺三阴交穴可调节肝脾肾功能，促进气血运行，减轻痛经症状。
* ****足三里穴****：位于小腿外侧，犊鼻下三寸处，是足阳明胃经的穴位。针刺足三里穴可补胃气、调气血，增强机体抗病能力，缓解痛经症状。
* ****太冲穴****：位于足背第一、二跖骨结合部前方凹陷处，是足厥阴肝经的原穴。针刺太冲穴可疏肝解郁、行气活血，缓解因情志不畅导致的痛经症状。

#### **四、中医养生保健方法在痛经预防中的应用**

中医养生保健方法以其独特的理论体系和实践经验，在痛经预防中具有重要作用。以下介绍几种常用的中医养生保健方法：

1. ****情志养生****

情志不畅是导致痛经的重要因素之一。中医认为，肝主疏泄，调畅气机。情志不畅可导致肝气郁结，气机不畅，从而引发痛经。因此，保持心情愉悦、情绪稳定对于预防痛经具有重要意义。可以通过情志相胜法、音乐疗法等方法调节情志，保持心情愉悦。

1. ****生活起居养生****

保持规律作息、充足睡眠、适度运动等良好的生活起居习惯对于预防痛经具有重要作用。经期应避免过度劳累、熬夜等不良习惯，以免耗伤气血，加重痛经症状。同时，应注意保暖，避免受寒，以免寒凝血瘀，加重痛经症状。

1. ****食疗药膳养生****

食疗药膳是中医养生保健的重要组成部分。根据痛经的不同证型（如气滞血瘀型、寒凝血瘀型、气血亏虚型等），选择合适的食疗药膳进行调养，可达到预防痛经的目的。例如，气滞血瘀型痛经可选用桃仁、油菜等行气活血之品；寒凝血瘀型痛经可选用生姜、栗子等驱寒除湿、温通经脉之品；气血亏虚型痛经可选用大枣、龙眼等补气生血之品。

1. ****针灸推拿养生****

针灸推拿是中医治疗痛经的有效手段之一。通过针刺或艾灸相关穴位，可调节经络气血运行，缓解痛经症状。推拿疗法则通过手法直接作用于盆腔和腹腔，促进胞宫的气血运行，从而治疗痛经。相较于针灸疗法，推拿疗法更加方便易行，可自行操作且无需成本。

1. ****运动气功养生****

适度的运动有助于促进气血运行、缓解紧张焦虑等不良情绪导致的腹痛感，从而预防痛经。经期应以轻度的有氧运动为主，如散步、瑜伽、太极拳等。气功锻炼也有助于调节呼吸、平复情绪、促进气血运行，对于预防痛经具有积极作用。

#### **五、中医治疗痛经的原则**

中医治疗痛经的原则主要包括调和气血、温通胞宫、疏肝解郁等方面。根据痛经的不同证型，采取相应的治疗方法进行辨证施治。

* ****调和气血****：针对气血运行不畅导致的痛经，采用调和气血的方法进行治疗。如针刺足三里、三阴交等穴位，促进气血运行；食疗药膳方面可选用当归、川芎等活血行气的药物进行调养。
* ****温通胞宫****：针对胞宫受寒、寒凝血瘀导致的痛经，采用温通胞宫的方法进行治疗。如艾灸关元、三阴交等穴位，温经散寒、活血通络；食疗药膳方面可选用生姜、艾叶等温通经脉的药物进行调养。
* ****疏肝解郁****：针对情志不畅、肝气郁结导致的痛经，采用疏肝解郁的方法进行治疗。如针刺太冲、行间等穴位，疏肝解郁、行气活血；情志养生方面可通过音乐疗法、情志相胜法等方法调节情志，保持心情愉悦。

#### **六、结论**

女大学生原发性痛经的发病率高，且多数为轻、中度痛经。中医养生保健及治疗原则在预防和治疗原发性痛经中具有重要作用。通过介绍同身寸穴位定位方法、中医养生保健方法以及中医治疗原则，为女大学生提供了一套系统的自我保健和治疗方案。研究表明，PMS症状的严重程度、专业分布和母亲有无痛经史是影响女大学生原发性痛经发生情况的重要因素。因此，在预防和治疗原发性痛经时，应综合考虑个体差异和影响因素，制定个性化的治疗方案。同时，家庭和学校也应加强对女大学生的生理健康教育，提高其自我保健意识和能力，共同预防和缓解原发性痛经的发生。

### **参考文献**

1. 杨瑞霞, 宋鑫, 蒋力生. 女性原发性痛经中医养生保健研究[J]. 江西中医药, 2024, 55(2): 494-497.
2. 鲁静雅, 朱琳, 朱亚涵, 等. 女大学生原发性痛经现状及影响因素分析[J]. 保健医学研究与实践, 2021, 18(4): 51-54.
3. 梁素梅. 中医如何治疗痛经[J]. 广西中医学院学报, 20XX, XX(X): XX-XX.（注：由于原文未提供具体期刊和卷期信息，此处以“XX”代替）