

体质辨识在妇科月经不调防治中的应用

● 徐小芳^{1,2} 金志春^{2▲}

摘要 月经不调的发生发展与病理体质密不可分,通过体质辨识论治妇女月经不调,不仅具有良好的临床疗效,而且具有较好的安全性,故对体质辨识在妇科月经不调防治中的临床应用进行探讨,既可为“体质辨识—调整体质—调整月经”的新思路提供理论依据,也可为防治月经不调探索新途径。

关键词 中医体质 体质辨识 月经不调 妇科

体质辨识即以人的体质为认知对象,从体质状态及不同体质分类的特性,把握其健康与疾病的整体要素与个体差异,制定防治原则,选择相应的治疗、预防、养生方法,从而进行“因人制宜”的干预^[1],其核心就是“辨质论治”。女性病理体质是月经不调产生的重要内因之一,月经病的发生、发展、证候特点及演变均与其体质类型密切相关,根据体质辨识论治月经不调,调节病理体质,改善体质状况,以达到恢复正常月经之目的,体现了辨体、辨病、辨证三者的结合,更是中医学“治病求本”理论及临证变通、知常达变思维方式的具体应用,对月经不调的治疗具有重要的指导作用^[2],同时为月经病的预防及诊疗提供新的方向和思路,值得在临床上进一步推广使用。

1 中医体质的内涵

1.1 体质及其分类 体质是指在先天遗传和后天获得的基础上,人体表现在形态结构、生理机能和心理状态等方面综合的、相对稳定的特质,其反映在对自然环境和社会环境的适应力方面,以及对某些致病因素的易患性和疾病发展的倾向性等方面。体质有先天及后天之分,二者是辨证统一的关系,后天体质受先天体质影响,先天体质靠后天体质体现。中医学从整体观念出发,以阴阳五行学说为理论依据,根据形成体质的生理基础,结合先天禀赋、心理性格及机体对外界环境、致病因子的适应性与反应性等方面对体质进行划分,分类方法众多,各具特色。《灵枢·通天》中记载:“天地之间,六合之内,不离于五,人亦应之,非徒一阴一阳而已也……盖有太阴之

人,少阴之人,太阳之人,少阳之人,阴阳和平之人。”《灵枢·阴阳二十五人》根据五行学说,将人体分为木形、火形、土形、金形、水形5种体质类型,并在此基础上再分别细分出5个亚型。“五行人”属于先天体质的范畴;此外,《内经》中尚有勇士怯士、肉人膏人脂人、藜藿之人和膏粱之人等分类,此则属后天体质范畴。后世历代医家在《黄帝内经》体质学说的基础上,结合各自的临床经验对体质进行分类。如明代张景岳在《景岳全书》中根据人体禀赋的阴阳、脏气的盛衰等提出阴脏、阳脏、平脏的体质分类法,清末陆晋笙的湿热型、燥热型、寒湿型、寒燥型体质分类法等。近年来,中医体质学研究有较大的突破,研究者从不同角度切入形成了各自不同的体质辨识体系。如匡调元教授的病理体质学说、何裕民教授的六分法、王琦教授的九分法等,其中王琦教授的平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质体质分类法已有较为广泛的临床应

▲通讯作者 金志春,男,主任医师。研究方向:中医与中西医结合妇科学、男女不孕不育治疗学与性医学。E-mail:jzcb@163.com

• 作者单位 1. 湖北中医药大学(430065);2. 湖北省妇幼保健院(430070)

用与研究。

1.2 妇人的体质特点 《灵枢·寿夭刚柔》云：“余闻人之生也，有刚有柔，有弱有强，有短有长，有阴有阳。”指出每一个体都有其不同的体质特点。女性因其遗传性征、身体形态、生殖器官、生理特点、心理特征等方面与男性有异，体质亦有别。《灵枢·五音五味》特别强调“妇人之生，有余于气，不足于血”，即是对妇女的体质特点作出了高度的概括。中医学认为肝为刚脏，为情志之官，其性最易动荡，情绪激动则勃然大怒，所欲不遂则抑郁不乐。叶天士《临证指南医案》曰“女子以肝为先天”，女性情绪易波动，多焦虑、抑郁，易郁易怒为妇人的性格特点，而五志过极、七情内伤，均会直接影响肝气之条达，“百病皆生于气，而于妇女尤为甚”，加之现代女性面对社会竞争和家庭责任的双重压力，临床中妇人气郁体质的比例显著高于男性。妇人经、孕、产（包括堕胎、小产、人工流产等）、乳等生理病理活动均以血为用，气血又相互转化、相互依存，故易耗气伤血，导致妇人气血紊乱，血虚尤多，因此妇人在生理上又有“阴常不足”之特点，这是形成妇人血虚体质的重要原因。同时，女子月经不顺畅或分娩时出血残留等都会促使瘀血生成，瘀血阻滞于内而不得散，久之形成血瘀体质，所以血瘀质的女性亦较男性多。此外，女性体质随年龄的变化而不断演变，各年龄段女性的体质特点与其相应的生理变化及五脏气血津液的盛衰也是密不可分的。

2 月经失调的概述

月经失调指月经的周期、经

期、经量异常，或伴随月经周期出现明显不适症状者，又称月经病。西医没有“月经不调”定义，现多称“异常子宫出血”，主要指与正常月经的周期频率、规律性、经期长度、经期出血量任何一项不符的、源自子宫腔的异常出血。中医学对月经病的认识，早在《黄帝内经》中即有“月事不以时下”“月事衰少”“崩”等记载，但只是作为症状出现。张仲景《金匮要略·妇人杂病脉证并治》中载有“经候不匀”，这是对月经不调的最早称谓。孙思邈《备急千金要方》首次称经候不匀为“月经不调”，并予专篇论述^[3]。中医学认为月经的产生与肝、脾、肾三脏关系最为密切，其中肾为主导，脾为后天之本，而女子以肝为先天。若肝、脾、肾三脏功能异常，气血失和，可导致女性月经不调的发生。西医学认为正常月经周期的建立有赖于下丘脑—垂体—卵巢轴的神经内分泌调节及靶器官子宫内膜对性激素及细胞因子的反应和周期性变化，其中任何一个环节出现问题，都可以导致月经紊乱。《素问·上古天真论》云“女子……二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子……七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也”，指出不同年龄段的女性其月经变化也不同。如青春期月经不调主要表现为闭经、经期缩短、经期延长、经血过多、不规则出血等，而围绝经期月经不调表现形式多样，多数经量明显减少，或突然绝经，或停经一段时间后发生子宫出血等。

3 月经不调的发生与妇女体质的关系

中医体质学认为体质特点决

定机体对某些致病因子的易感性和病变类型的倾向性，同样地，女性月经病的发生、发展及演变与其体质特点亦密不可分。如月经先期、月经过多、经期延长和崩漏，主要见于燥热质和瘀郁质；月经后期、月经过少、闭经等，多见于虚寒质或痰湿质^[4]。王士雄《沈氏女科辑要·月事不来》云“阴虚者多火，经每先期”，指出阴虚质者，阴血亏虚，虚热内生，热扰冲任，冲任不固，易致月经先期。万全《万氏女科》中载“月经后期，肥人而多食者，为痰湿壅滞”等，明确提出素体肥胖者多为痰湿质，脂膏痰湿壅塞胞宫、胞脉、胞络，冲任不通，湿痰流饮盘踞血海，可导致月经后期，或经血不行或量少，或月经稀发。同时，刘完素在《素问病机气宜保命集》中说“妇人童幼天癸未行之间，皆属少阴，天癸既行，皆属厥阴，天癸已绝，乃属太阴也”，指出不同年龄段的女性在生理和病理上均有差异，其月经不调发病形式和特点亦迥异。闫晓明^[5]通过调查235例青春期女生月经情况后发

发现偏颇体质能够影响青春期女生的月经周期、色、质、经期症状等，其中血瘀质与痰湿质人群月经后期的出现率较高。韩莹等^[6]对1483名青春期末期女大学生月经情况进行调查，结果表明阳虚质在偏颇体质中出现率最高，并且阳虚体质与月经初潮年龄、周期、经期、经量等月经情况有显著关联性。多囊卵巢综合征是导致生育期女性月经不调最常见的原因之一。杨俊雯^[7]发现多囊卵巢综合征患者的体质存在明显偏颇，主要表现为气郁质、湿热质、痰湿质。麻晓慧等^[8]通过调研发现更年期妇女偏颇体质以阴虚质多

见,又常相互兼夹,表现为阴虚质与痰湿质、阴虚质与湿热质、痰湿质与湿热质三种。

4 中医体质辨识在月经不调中的应用

任何疾病的治疗始终离不开对患者体质状况的分析和把握。针对患者不同的体质类型,采用个体化的防治方案,通过改善不良的生活习惯,调节饮食结构,合理运动,调摄精神,必要时结合医学手段如针灸、保健推拿、辨证汤剂等进行干预,调节病理体质,可达到调整月经之目的。研究表明,根据月经不调患者的体质,制定一套以中医理论和临床经验为基础的中医药方案,从饮食、运动、情志、药物等方面进行体质调养,能明显改善患者的症状,并能够显著提高临床近期疗效,使患者月经趋于正常。

4.1 体质辨识与食疗 药物具有四气五味,食物也具有不同的性味,可以有效调整体质的偏颇,促使女性病理体质向平和体质转变,可有效防治月经病的发生。正如《素问·脏气法时论》中载:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味和而服之,以补益精气。”《备急千金要方》亦云:“食能排邪而安脏腑,悦情爽志以资气血。”随着生活水平的提高,吃的东西越来越丰富,建立良好的饮食结构有益增进健康,尤其对于偏颇体质月经不调患者饮食调养是关键,食疗应该掌握如下原则:合理“挑”食,阴阳平衡。如阴虚体质的女性,宜多食燕窝、百合、鸭肉、藕、荸荠、生梨等甘润生津之品,少食胡椒、肉桂等辛辣燥烈之品。阳虚体质者宜多食具有温阳壮阳作用的食物,尤以温补

脾肾为主。如羊肉、桂圆、韭菜、桂皮、茴香等温阳之品,少食苦瓜、地瓜、生藕、生萝卜、冬瓜等寒凉的食物,即使在盛夏季节也不要过食寒凉之品。月经提前或月经过多的气虚质患者宜食性质平和、偏温之物,平时多食用益气健脾的食物:如山药、黄豆、白扁豆、鸡肉、鹌鹑肉、泥鳅、香菇、大枣、桂圆、蜂蜜等。湿热体质的人,宜多吃冬瓜、黄瓜、绿豆、薏米、苦瓜等甘寒、甘平、淡渗泄热的食物,少食烧烤、油炸等油腻高热量食品,桂圆、荔枝等热性水果也应减少摄入。体质偏热者,进食宜凉忌热;体质偏寒者,进食宜温忌寒。

4.2 体质辨识与运动疗法 唐代孙思邈《备急千金要方·道林养性》中记载:“养性之道,常欲小劳,但莫大疲及强所不能堪耳。且流水不腐,户枢不蠹,以其运动故也。”生命在于运动,有动才有生机,运动的益处不言而喻。但每种运动都有其适宜人群及禁忌人群,女性对自己所适合的运动不了解,盲目跟风运动,不仅达不到预期的效果,反而适得其反;选择适宜的项目,适度锻炼,这样,锻炼才能真正获得提高体能、改善体质、增进健康的效果。如气虚质月经不调的女性可做一些柔和舒缓的运动,如在公园、广场、湖畔河边等空气清新之处散步、打太极拳、做操等,不宜做负重运动和大出汗的运动,以免耗损元气。痰湿体质者,特别是肥胖患者,应长期坚持运动锻炼,但在湿冷的气候条件下,应减少户外活动,避免受寒淋雨。湿热质患者可适当做一些运动量较大的活动,如中长跑、游泳、爬山、各种球类、武术等运动,运动出汗时,应

避风寒并及时更换衣服。盛夏暑湿较重的季节,则应减少户外活动的时问,最好选择在清晨或傍晚较凉爽时锻炼。经色紫黑、有凝血块的瘀血质女性可进行一些有助于促进气血运行的运动项目,如太极拳、太极剑、舞蹈、快走慢跑、健身操等。性格内向不稳定、忧郁脆弱、敏感多疑表现的气郁质患者宜多参加群众性体育运动项目,如打球、跳广场舞、下棋等,以便更多地融入社会,解除自我封闭状态。

4.3 体质辨识与精神调摄 《素问·上古天真论》云:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”《素问·阴阳应象大论》中亦有“怒伤肝”“喜伤心”“思伤脾”“忧伤肺”“恐伤肾”等观点,指出良好的精神状态及情感活动有利于机体气血调和、脏腑和谐,反之,不良的精神情志活动会干扰脏腑气血的机能活动,削弱人体抵抗力,直接或间接引发疾病,或加速疾病的发展^[9],月经病亦然。特别是在现代社会紧张的生活节奏下,女性经常要承受巨大的心理压力,易出现不良的情绪。对于月经不调患者的精神调摄,同样应根据个体体质特征,采用相应的心理调节方法,以恢复或重建其心理平衡,维持和增进心理健康。如气郁质的妇女,精神多抑郁,性格多孤僻内向,故应注意情感上的疏导,消解其不良情绪,同时要主动寻找快乐,常看喜剧、励志剧,多听轻松欢快的音乐,多进行社交活动以转移精神,培养开朗豁达的性格。诚如《临证指南医案》云:“郁证全在病者能移情易性。”读书以明理,吟咏以抒怀,诗词以寄志,书画以寓意,垂钓以养性,游览以怡神,通过培养生活

情操,可以转移精神,陶冶性情而有益女性月经病的恢复。又如对于瘀血质月经不调的患者,应培养乐观开朗的性格,保持心情愉悦,则气血和畅,有利血瘀状况的改善,苦闷忧郁易致气机不畅而加重血瘀。气虚质者则应清静养藏,祛除杂念,不躁动,少思虑以调心入静、澄心静志,达到“心脾平和,经候如常”的目的。正如《内经》云:“静则神藏,躁则消亡”、“神太用则劳,其藏在心,静以养之。”

4.4 体质辨识与药物调养 章楠《医门棒喝·人体阴阳体用论》曰:“治病之要,首当察人体质之阴阳强弱。”辨证论治是中医中药治疗的精髓,而形成证候的内在基础是体质,故辨证的本质即是辨体质。体质有阴阳之别,强弱之分,寒热之偏,中药有性味偏颇,因此,使用药物治疗月经病时,应明辨患者的体质及不同体质对药物的宜忌,方可调节病理体质、维护健康,而又不损伤人体的正气。诚如清代徐大椿《医学源流论》中云:“天下有同此一病,而治此则效,治彼则不效,且不惟无效,而及有大害者,何也?则以病同人异也。”月经病的治疗亦然,应把妇女的体质状态作为立法、处方、用药的重要依据。如治疗瘀血质月经不调的患者,可用当归、川芎、怀牛膝、徐长卿、鸡血藤、茺蔚子等活血化瘀的药物;气郁体质者可常用以柴胡、香附、郁

金、乌药、川楝子、小茴香、青皮等疏肝理气解郁的药为主组成的方剂以调体;气虚质者可选用甘温补气之品,如人参、白术、山药、党参、黄芪等;阴虚体质的女性可用滋阴清热、滋养肝肾之品,如生地、山茱萸、五味子、女贞子、旱莲草、麦门冬、天门冬、黄精、玉竹、枸杞子等药,常用方有六味地黄丸、大补阴丸等;阳虚体质的患者可选补阳祛寒、温养肝肾之品,如鹿茸、海狗肾、蛤蚧、冬虫夏草、巴戟天、仙茅、仙灵脾、肉苁蓉、补骨脂、杜仲等,成方可选金匱肾气丸、右归丸。同时,体质不同对药物的反应及敏感性亦不同,故用药剂量也应因人而异。一般而言,体强者对药物耐受性亦强,药量可大,药力可峻;体弱者耐受性差,药量宜小,药力宜缓^[10]。在女性月经病的防治中注重“辨质论治”与“因质制宜”并与中医“审机论治”与“辨病论治”有机结合起来,才能使医生的诊治最大限度地符合月经不调患者的实际,从而获得更好的临床疗效。

5 结语

“一种平和,八种偏颇”,明辨月经不调患者的病理体质,并进行个性化、针对性的中医特色调理,调节其偏颇体质达到平和状态,提高机体免疫力,不仅可以减少女性月经病的发生,也有助于阻断其发展变化,从而达到使之

尽快治愈,防止其复发的目的。通过体质辨识改善体质、论治妇女月经不调是中医学防治月经病的新途径,同时为“体质辨识—调整偏颇体质—重建月经周期”的新思路提供了事实依据,也是中医“治未病”的意义所在,具有重要临床意义,值得进一步探索研究。

参考文献

- [1]王琦. 体质辨识是“治未病”的“抓手”[J]. 环球中医药, 2008, 1(3): 5-6.
- [2]何雪萍, 田红霞, 潘展霞, 等. 中医体质调理在防治月经不调中的临床应用[J]. 河北中医, 2012, 34(4): 533-534.
- [3]张成琼. 中医体质调理辨证治疗育龄女性月经不调近远期疗效研究[J]. 世界中医药, 2015, 10(9): 1355-1357.
- [4]张荣, 李明霞, 张玉芳. 女性体质特点与月经病相关性浅探[J]. 江苏中医药, 2015, 47(6): 7-8.
- [5]闫晓明. 中医体质与青春女生月经情况的调查分析[D]. 黑龙江中医药大学, 2012.
- [6]韩莹, 侯丽辉. 158名女大学生阳虚体质与月经关系的调查报告[J]. 牡丹江医学院学报, 2009, 30(5): 88-90.
- [7]杨俊雯. 多囊卵巢综合征与中医体质类型分布状况相关性的研究[D]. 广州中医药大学, 2011.
- [8]麻晓慧, 殷振瑾, 计小清, 等. 河北省女性更年期病理体质调研分析[J]. 承德医学院学报, 2011, 28(2): 160-161.
- [9]贺兆伟, 付裕, 于怡, 等. 传统中医养生观现实意义探讨[J]. 亚太传统医药, 2015, 11(10): 3-4.
- [10]陈冬梅, 郭胜. 论体质辨识在中医妇科临床中的应用[J]. 光明中医, 2011, 26(8): 1530-1531.

欢迎订阅《中医药通报》杂志

邮发代号: 34-95