

围绝经期妇女养生保健经验浅析

● 韩云霞¹ 傅金英²▲

摘要 围绝经期是大多数女性从成熟期向老年期过渡的必经之坎,其常见临床症状有:月经紊乱、潮热多汗、面红、烦躁易怒、情绪不宁、眩晕耳鸣、心悸失眠、记忆力减退、皮肤萎缩、阴道干涩、尿失禁、关节痛等,影响着女性的身心健康。傅金英教授在治疗本病时,结合女性特殊的生理及心理变化,创造了一套非药物处方防治法,主要包括情志处方、运动处方、饮食处方、起居处方等。

关键词 围绝经期综合征 养生保健 傅金英

围绝经期综合征,原称“更年期综合征”,是由于妇女绝经前后出现雌激素波动或减少引起的一系列以自主神经系统功能紊乱为主,伴有神经心理症状的一组症候群,多发于45岁至55岁之间,可持续至绝经后2~3年,少数人到绝经5年至10年后症状才逐渐减轻或消失。此病即中医学“绝经前后诸证”,古文献对本病无专篇记载,但历代医家依其临床表现的侧重不同,将其归属于“年老血崩”“百合病”“脏躁”“心悸”“失眠”“郁证”等病证中。正如《素问·上古天真论》所述:“女子七七任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。”^[1]时下,不少女性认为更年期是正常的生理阶段,或由于家庭及工作压力,往往采取能忍则忍、不管不问的态度,这对女性健康是极为不利的。

傅金英教授乃河南中医药大

学中医妇科学科带头人、河南省中医院妇产科主任,擅长诊治妇科诸病及各种疑难杂症,尤对围绝经期综合征颇有研究,总结出一套行之有效的非药物疗法,笔者有幸跟师学习,受益匪浅,现将其经验介绍如下,以飨读者。

1 情志处方

《妇人规·论难易》曰:“谚云:‘宁治十男子,莫治一妇人’,此谓妇人之病不易治也。何也?不知妇人之病,本与男子同,而妇人之情,则与男子异,盖以妇人幽居多郁,常无所伸;阴性偏拗,每不可解。加之慈恋爱憎,嫉妒忧恚,罔知义命,每多怨忧,或有怀不能畅遂,或有病不可告人,或信师巫,或畏药饵,故染着坚牢,根深蒂固,而治之有不易耳。此其情之使然也。”^[2]情志因素对女性身心健康的影响由此可见一斑。而情志多

受气机影响,正如《素问·举痛论》曰:“余知百病生于气也,怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下……惊则气乱……思则气结。”^[3]⁷⁸此期对于女性是个多事之秋,她们阅历及经验丰富,身体却走下坡路,承担着家庭、事业及社会等多方面重任,加上外界因素刺激,性格消极、精神上比较孤独的人在激素失去平衡的时候,比较脆弱,容易产生心理障碍。加之各种“怪病”纷至沓来,她们异常苦恼,此时,情志处方显得格外重要,而调理情志的同时也需调畅气机。

傅金英教授临床心理疏导三部曲:首先,更年期像青春期一样,是女性一生不可逾越的阶段,更年期不是贬义词,要正确对待并承认自己到了更年期。其次,围绝经期综合征可以通过积极养生保健减轻症状,因此女性应树立正确的心态,积极对待。最后,人在任何年龄都是一个新的开始,热爱生活,加强个人修养,多接纳新生事物。肯定自己在社会中的价值,也肯定子女的能力,不要让更年期撞上青

▲通讯作者 傅金英,女,医学博士,主任医师,硕士研究生导师。主要从事中医妇科学的临床研究。E-mail:fujinying2003@163.com

●作者单位 1.河南中医药大学2015级中医妇科学硕士研究生(450002);2.河南中医药大学第二附属医院河南省中医院妇产科(450002)

春期,减少干涉,与周围人愉快地相处,多肯定并赞扬他人。日常生活要轻松愉快,勿使大怒,勿令忧思,凡事尽人力听天命。心情愉悦,不仅可以增强机体的免疫力,还能促进骨髓的造血功能,使得皮肤红润,且有光泽。所谓好心情,好容颜。气顺,则百病难侵。

2 运动处方

《素问·血气形志》曰:“形苦志乐,病生于筋,治之以熨引。”^{[3]51}可见早在先秦时期,已有运动处方记载。如何正确“摇筋骨,动肢节”?结合祖国针灸推拿学相关理论,傅金英教授认为,与被动运动相比,主动运动更值得推崇。提倡在能力之内,注重自我按摩,主要包括以下几种方法:拍打四肢,自四肢末端至近心端往返拍打数次,动作轻柔流利;舒展腰部,经常来回摆动腰部,舒缓腰部压力;按揉腰腹,顺时针、逆时针交替按揉腰腹部多余脂肪,促进排便及新陈代谢;推任脉,仰卧位,双手自下颌部平推至中极,“任脉为病,……女子带下瘦聚”,故推任脉亦有预防疾病的作用。

此外,根据就诊者临床症状不同,强调因人制宜,如伴脱发者,可双手捏按头皮;伴生殖器官下垂者,配合缩肛运动;潮热汗出明显者,以固护津液为主,减少“金汁”“玉液”的消耗。再者,如跑步、快走、散步、太极、广场舞等有氧舒缓运动亦值得推荐。避免过渡、剧烈运动方式,如跳绳、爬山。现代医学认为运动不仅能增加热能消耗,促进机体代谢,还可以增强机体的抗病能力,且能减少动脉粥样硬化和冠心病发生的机会,并刺激成骨细胞,使骨组织增加防止骨质疏松^[4]。需注意的是,运动要量力而

行,循序渐进。

3 饮食处方

《脾胃论》有言:“内伤脾胃,百病由生。”然“女子五七阳明脉衰”,“六七三阳脉衰于上”,随着年龄的增长,至“七七之年”先天虚损,活动减少,加之内分泌失调,使得机体代谢紊乱。脂肪分布发生变化,以腰腹部脂肪堆积为主,身体发胖。同时,随着雌激素水平降低,一者血管内脂肪沉积增加,女性在这一时期冠心病及脑血管意外发病率上升,再者骨质吸收增加,导致骨质疏松,此外,还可引起高血压及水肿。所以更年期女性应注意培养后天之本,以清淡、营养丰富饮食为佳,如豆制品高蛋白饮食,少食辛辣香燥食物、咸食及动物脂肪,多食新鲜蔬菜水果。可概括为“四舍五入”,即尽量少食脂肪、胆固醇、盐和酒,多食纤维素、全谷类、蔬菜、水果和植物性蛋白质。

傅金英教授更通过亲身体会,推崇黄芪及生姜二物。黄芪者,“补肺健脾,实卫敛汗,祛风运毒之药也”,“能补气,兼能生气,善治胸中大气下陷”^{[5]429},用法:开水煮沸,焖5分钟,代茶饮;或煲汤时加入少许。生姜者,“主痰水气满,下气;生于干并治嗽,疗时疾,止呕吐不下食”^{[5]55},用法:切片与菜同食或切碎同鸡蛋羹同蒸,注意避免晚上食用。

4 起居处方

祖国医学认为“精、气、神”为人身之三宝,神为生命的主宰,能够反映人体的脏腑功能和体现生命的活力,故有“失神者死,得神者生”之说。人们起居有常,作息合理,就能够保养人的精神,使人精

力充沛,面色红润,目光炯炯,神采奕奕,所以清代名医张隐庵称:“起居有常,养其神也。”长期的起居无常,作息失度,会使人精神萎靡,面色萎黄,目光呆滞无神。中医认为,一日之内随着昼夜晨昏阴阳消长的变化,人体的阴阳气血也进行相应的调节而与之相适应。人体的阳气在白天运行于外,推动着人体的脏腑组织器官进行各种机能活动,所以白天是学习或工作的最佳时机。夜晚人体的阳气内敛而趋向于里,则有利于机体休息以便恢复精力,而更年期女性,肾阴亏虚,更应注意睡眠质量,养成良好的生活习惯。现代医学研究也证实,人体内的生物钟与自然界的昼夜规律相符,按照体内生物钟的规律而作息,有利于机体的健康。

5 小结

目前,我国进入围绝经期妇女的人数增多,因此指导她们顺利渡过围绝经期,减轻围绝经期综合征带来的困扰有着重要意义。《灵枢·本神》云:“故智者之养生也,必顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔,如是则僻邪不至,长生久视。”体现了养生保健的中医防病治病特色,这种预防与保健的思想,对围绝经期妇女同样重要。

参考文献

- [1] 张玉珍. 中医妇科学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2002: 13.
- [2] 傅金英. 妇人规白话解[M]. 北京: 人民军医出版社, 2014: 2.
- [3] 田代华. 黄帝内经素问[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2005.
- [4] 吴云川. 中老年女性亚健康状态和中医运动处方干预辨析[J]. 辽宁中医药大学学报, 2009, 20(1): 35-36.
- [5] 高学敏. 中药学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2007.