

认知较低、治疗依从性不高的普遍现象。通过区域联动,实现 MAFLD 基层诊断,复杂病例上下转诊,全科团队综合管理的规范化流程,形成“分级诊疗、分层评估、全程管理”的模式,提高管理流程上的便利性。借助三级医院搭建的互联网医院平台,与基层实现数据共通,借用移动可穿戴设备,饮食和运动的数据进行实时同步,可正向反馈干预效果,提高依从性。

同时,还应从社会学意义上探究患者依从性较差的深层原因。可利用参照社会行为理论^[19]等基础理论,采用质性研究的社会学方法,对患者和医务人员进行深入访谈和研究,探索患方和医方在 MAFLD 干预中的态度,挖掘影响患者依从性和干预效果的社会学因素,研究结果可作为制订 MAFLD 的干预措施中的重要依据。

MAFLD 的诊断技术和干预策略的发展需要在各级政府相关部门和相关医药卫生和互联网企业的支持下进一步探索,分级诊疗和转诊路径的制订需要各学科学者共同努力推进,实现“健康中国 2030”目标,MAFLD 的综合管理任重道远。

参考文献

[1]Eslam M, Sarin S K, Wong V W, et al. The Asian Pacific Association for the Study of the Liver clinical practice guidelines for the diagnosis and management of metabolic associated fatty liver disease [J]. *Hepatology international*,2020,14(6):889-919.

[2] 中国研究型医院学会肝病专业委员会, 中国医师协会脂肪性肝病专家委员会, 中华医学会肝病学会脂肪肝与酒精性肝病学组, 等. 中国脂肪性肝病诊疗规范化的专家建议(2019 年修订版)[J]. *现代医药卫生*,2019,35(23):3728, 后插1- 后插4.

[3] 刘海霞, 韩晓霞, 孙敏, 等. 不同健康教育模式对院外非酒精性脂肪肝患者的干预效果[J]. *河南医学研究*,2019,28(24):4424-4427.

[4] 高小莲, 郑文清, 肖明中, 等. 基于计划行为理论的中青年肥胖性非酒精性脂肪性肝病者中医健康管理行为意向的结构方程模型分析[J]. *中国全科医学*,2019,22(35):4362-4369.

[5]Vilar-Gomez E, Calzadilla-Bertot L, Wong V W S, et al. Fibrosis Severity as a Determinant of Cause-specific Mortality in Patients With Advanced Nonalcoholic Fatty Liver Disease: A Multi-National Cohort Study[J]. *Gastroenterology*,2018,155(2):443-457,e17.

[6]Shah A G, Lydecker A, Murray K, et al. Comparison of noninvasive markers of fibrosis in patients with nonalcoholic fatty liver disease [J]. *Clinical gastroenterology and hepatology : the official clinical practice journal of the*

American Gastroenterological Association,2009,7(10):1104-1112.

[7] 范丹丹. 追踪随访联合医护一体化护理干预对非酒精性脂肪肝患者健康行为及生活质量的影响[J]. *黑龙江医药科学*,2019,42(3):245-246,248.

[8]Angulo P, Hui J M, Marchesini G, et al. The NAFLD fibrosis score: a noninvasive system that identifies liver fibrosis in patients with NAFLD [J]. *Hepatology (Baltimore, Md)*,2007,45(4):846-854.

[9]Angulo P, Bugianesi E, Bjornsson E S, et al. Simple noninvasive systems predict long-term outcomes of patients with nonalcoholic fatty liver disease [J]. *Gastroenterology*,2013,145(4):782-9.e4.

[10]Vallet-Pichard A, Mallet V, Nalpas B, et al. FIB-4: an inexpensive and accurate marker of fibrosis in HCV infection. comparison with liver biopsy and fibrotest [J]. *Hepatology (Baltimore, Md)*,2007,46(1):32-36.

[11]Sterling R K, Lissen E, Clumeck N, et al. Development of a simple noninvasive index to predict significant fibrosis in patients with HIV/HCV coinfection [J]. *Hepatology (Baltimore, Md)*,2006,43(6):1317-1325.

[12]Costa-Silva L, Ferolla S M, Lima A S, et al. MR elastography is effective for the non-invasive evaluation of fibrosis and necroinflammatory activity in patients with nonalcoholic fatty liver disease[J]. *European journal of radiology*,2018,98:82-89.

[13] 夏幼辰. 非酒精性脂肪性肝炎无创性评估方法研究进展[J]. *西南医科大学学报*,2020,43(2):102-106.

[14]Herrmann E, D E L é dinghen V, Cassinotto C, et al. Assessment of biopsy-proven liver fibrosis by two-dimensional shear wave elastography: An individual patient data-based meta-analysis [J]. *Hepatology (Baltimore, Md)*,2018,67(1):260-272.

[15]Chalasanani N, Younossi Z, Lavine J E, et al. The diagnosis and management of nonalcoholic fatty liver disease: Practice guidance from the American Association for the Study of Liver Diseases [J]. *Hepatology (Baltimore, Md)*,2018,67(1):328-357.

[16] 肖倩倩, 王梦雨, 范建高. 亚太肝病研究学会代谢相关脂肪性肝病临床诊疗指南(治疗部分) 简介[J]. *临床肝胆病杂志*,2021,37(1):41-45.

[17] 张伟, 施军平. 创建 MAFLD 防治新模式, 合力推进分层全程管理[J]. *实用肝脏病杂志*,2020,23(5):609-611.

[18] 李东宇, 陈莞婧, 刘玉萍. 非酒精性脂肪性肝病健康管理模式的思考与实践[J]. *中华健康管理学杂志*,2019,13(1):81-83.

[19] 程艳然. 基于计划行为理论的非酒精性脂肪性肝病者中医健康管理行为意向研究[D]. 武汉: 湖北中医药大学,2019.

基于《黄帝内经》探讨女子养生之道

李婧 李卫红* 陈慧侬 李卫民

(广西中医药大学研究生院, 广西南宁, 530200)

摘要: 由于女子的独特生理解剖, 经、带、胎、产、乳的生理特点, 以血为本, 因此女子有其独特的养生理论方法。基于《素问·上古天真论》养生思想的指导, 结合其对女子生长发育规律认识, 提出顺应自然、形神兼养、饮食调理、顾护肾精等养生的具体原则, 维护女子健康。

关键词: 黄帝内经; 女子; 养生

中图分类号: R29 文献标识码: A 文章编号: 1009-8011(2023)-03-0055-05

Analysis of the Theory of Women's Health Care in the Inner Canon of Huangdi

LI Jing LI Wei-hong* CHEN Hui-nong LI Wei-min

(Graduate School of Guangxi University of Chinese Medicine, Nanning Guangxi, 530200, China)

Abstract: Due to the unique physiological anatomy of women, and their physiological functions characteristics of the menstruation, leukorrhea, pregnancy, breast-feeding, based on blood, so women have their own unique methods of health preservation. Under the guidance of the health thinking of "Plain Question, Shang gu Tian zhen Lun", base on the understanding of the rule of the women's growth and development in the classic, this paper puts forward specific methods to maintain women's health, which are conforming to nature, taking care of diet and shape concurrently, invigorating the kidney and nourishing yin, reinforcing spleen and stomach.

Keywords: inner canon of Huangdi; women; health Care

《黄帝内经》是中医学的基石,更是一部中医养生学宝典,其中“治未病”和“整体观”的养生思想为历代医家所推崇。女子有“胞宫、胞脉”等独特的生理解剖,以经、带、胎、产、乳为其生理特点,因此在养生方面女子亦有其独特的理论和方法。本文基于《黄帝内经》对女子的生长发育规律认识以及所蕴含的养生思想,提出顺应自然、形神并养、调养脾胃、养精护肾等女子养生的具体方法。

1 《内经》对女子生长发育生殖规律的认识

女子生长发育有一定的规律。《素问·上古天真论》^[1]中将女子生长发育以七为期,每7岁为一阶段来描述,可以大致囊括为生长发育期、壮盛期、衰老期等阶段。“女子7岁肾气盛,齿更发长。二七而天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,故有子。”女子7~14岁为生长发育期,这个时期肾气逐渐盛实,长出恒牙,头发向长向盛生长,当肾的生殖之精充盈到一定程度后天癸随之日渐成熟,产生月经,从而女子自初潮开始具备生育功能。“三七肾气平均,故真牙生而长极。四七筋骨坚,发长极,身体盛壮。”女子21~28岁为壮盛期,此时女子肾中精气充盈且稳定均衡,此时智齿生长后牙齿长全,身体发育至顶点,筋骨坚强,体格健壮,头发也是生长最茂密之时,此期正是女子的黄金时期。“五七阳明脉衰,面始焦,发始堕……七七任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。”在壮盛期之后女子开始逐渐衰老,进入衰老期。衰老期为35~49岁及往后,此期肾气自壮盛期的高峰后逐渐衰减,天癸随之渐竭,日渐亏损的肾精无法滋养形体而不断衰老,外在最先表现为面容开始憔悴,头发开始掉落,而后出现越来越多的皱纹,头发也开始变白,最后因肾精衰竭而任脉、太冲脉虚弱,不能继续维持月经,最终逐渐失去生殖功能。

基金项目: 1. 广西中医药民族医药传承创新专项课题(GZLC16-25); 2. 广西中医药大学2019年广西一流学科建设开放课题(编号2019XK064); 3. 广西中医药大学。“全国名中医陈慧依学术思想与临床诊疗传承发展推广中心建设项目”[桂中医大党(2022)23号]。
作者简介: 李婧(1999—),女,汉族,籍贯:广西壮族自治区南宁市,硕士研究生在读,研究方向:中医药民族医药。

* 通讯作者: 李卫红, E-mail: 794431024@qq.com。

在女性生长壮老已的几个阶段中,肾气、天癸、冲任与胞宫关系密切,相互作用、相互影响,构成肾-天癸-冲任-胞宫生殖轴,在女性一生的生长发育、经孕胎产过程之中发挥着至关重要的作用。《素问·六节藏象论》曰:“肾者,主蛰,封藏之本,精之处也。”说明肾主藏精,主生殖,肾中本藏先天之精,亦接受产生自五脏六腑的后天之精,只有他脏的精气充盈,肾脏才得以收受脏腑之精而充盈,肾精充盈才能完成泄精、产生月经的过程。马莒注释《素问注证发微》^[2]曰:“天癸者,阴精也。”天癸源于先天肾气充盈至一定程度而生,同时依靠后天脾胃所运化的水谷精气来滋养,性质属阴精,是体现“肾主生殖”这一生理功能特点的一种精微物质,影响人体的生长、发育、生殖。冲任二脉在解剖与功能上与胞宫紧密相连,任脉总司精、血、津液等一身之阴,能提供胞宫生长发育所需的营养物质;冲脉广聚脏腑之血,能维持胞宫血液充盈,为胞宫提供稳定的生长环境,为“十二经脉之海”。综上,以肾气为主导,女子肾气充盈,天癸源于肾中真阴,在后天水谷之精滋养而化成熟泌至,输注于任脉使得精血津液充盈旺盛、顺畅通达,并使之作用于冲脉,广聚脏腑气血,冲任二脉相资,血海满溢,月经来潮,女子开始具备生殖功能。随着肾气的虚衰而天癸竭,冲任二脉精血虚衰,导致经断,形坏无子。

2 《内经》中的女子养生之道

《素问·上古天真论》中提出了具体的养生方法:“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”即效法自然界阴阳变化规律、选择合适的养生方法、饮食规律有节制、生活作息规律、劳作适度五大方面。根据《内经》提出的这条养生法则,再结合女子的生长发育的规律和经、带、胎、产、乳等特点,提出女子养生应参照“顺应自然、调养形神、调理饮食、顾护肾精”等养生原则。

2.1 顺应自然

2.1.1 顺应生长发育

2.1.1.1 顺应年龄

《内经》将女子生长发育以七为期,“肾-天癸-冲任-

胞宫”对女性生长阶段的生理变化起到关键的促进作用。我们在临床要结合女子的生长发育规律,仔细观察女子的月经初潮年龄、月经周期、行经时间、经量、绝经时间,积极开展健康教育,让女子知晓初潮年龄应为 10~16 岁,婚育年龄 21~35 岁,绝经年龄在 50 岁左右。

如女子 8~9 岁出现乳核发育,10 岁以前出现月经来潮,则为生长发育过早,出现性早熟。肾藏精,为“先天之本”,肾气充盈到一定程度可促进人体生殖功能的成熟。小儿“肾常虚”,容易出现肾阴不足,累及肝阴,导致肝肾阴虚,相火偏旺^[3]。胡盼等^[4]对性早熟中医文献开展统计分析,发现阴虚火旺型为主要病机。本病治疗重在滋阴补肾、清泻相火,方选知柏地黄丸加减。母亲孕期慎用含激素的食品及药物,哺乳期不服避孕药物。儿童勿服用人参、鹿茸、紫河车等补品补药。需控制摄入快餐食品、膨化油炸食品等。需避免摄入或接触的含有激素的保健品和药物,如牛初乳、蜂王浆、避孕药、女性护肤品、女性化妆品、花粉、鸡胚、蚕蛹等。

女性年龄是影响生育力及妊娠结局的独立危险因素^[5]。《高龄女性不孕诊治指南》^[6]将≥35 岁定为女性生殖高龄的分界线。女性>35 岁自然流产、不孕症的发病率升高,妊娠率和活产率降低,各种妊娠合并症、并发症及新生儿出生缺陷的发生风险不断上升。《内经》云:“五七阳明脉衰,面始焦,发始堕”,35 岁以后,肾气开始出现亏虚,肾虚,精血不足,冲任亏虚,胞脉失养,不能摄精成孕,出现不孕;或肾虚冲任不固,胎失所系,胎元失养,以致胎元不固,而成胎漏、胎动不安,甚至胎位不长、堕胎、小产、滑胎,故在临床上 35 岁的女性常出现不孕、孕后先兆流产、胚胎停育等。治疗在补益肾气的基础上,结合患者具体情况进行辨证施治。

《内经》云“七七任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也,”女子 49 岁,肾气亏虚,天癸将竭,冲任不充,月经渐渐停闭,生殖能力减退甚至消失,出现心烦失眠、烘热汗出、月经失调、心悸怔忡,烦躁易怒,骨质疏松,甚至情志失常等围绝经期综合征,常常影响生活质量。临床调护常注重维护肾气,使其顺利渡过围绝经期。现代医学激素替代疗法治疗以缓解其症状,延长其月经停闭时间,但长期服用激素易增加子宫内膜癌、卵巢癌、乳腺癌的发病率^[7-8]。中医药为患者提供个性化治疗,治疗后可改善激素水平、减轻患者症状,提高生活质量,不良反应少、疗效好,受到越来越多的重视^[9-10]。

2.1.1.2 顺应月时调理女子周期

月经具有周期性、规律性,是肾阴阳消长、转化、气血盈亏的周期性变化,形成胞宫定期藏泻的表现,以每月一行的月经来潮为标志。女子月经 28 d 一行,行经 7 d。每个月经周期可分为行经期、经后期、经间期和经前期。女子月经来潮与间歇是顺应月时来调理女子周期的养生方法,经期 7 d 调血,经后 7 d 调肾,经前 7 d 调经疏肝、备孕以补肾。

行经期为月经 1~5 d,在肾中阳气司开阖的作用下,胞脉畅达,冲任血海由满而溢,胞宫泻而不藏,血室正开,经血

下泻,排出经血。此期的“泻”是为了下一个周期的“藏”做好准备,以气血下行为顺,故经期调养以调血为主。

经后期指月经干净后至经间期前,为周期的第 6~13 天。经后胞脉和冲任血海相对空虚,阴血不足,此期血室已闭,胞宫藏而不泻,通过肾主封藏的作用,蓄养肾精,使精血渐长,冲任充盛,为“阴血长养”阶段,故此期调养应予以补养肾精为主。

经间期正值两次月经中间,为周期的第 14~15 天。经过经后期的精血蓄养,肾中阴精逐渐充沛到“重阴”,冲脉血海阴血旺盛,在肾中阳气的温煦鼓动下,阴精化生阳气,出现氤氲乐育之变化,此期重阴转阳,为种子受孕之“的候”,此期的调养在补肾阴的基础上稍加补肾阳活血之品。

经前期为月经周期的第 16~28 天,此期阳气生长渐渐充盛达到“重阳”状态,肾中阴精与阳气皆充盛,冲任胞宫气血满盈,此时阴阳俱盛,以备种子育胎。若已受孕,则肾司封藏,胞宫藏而不泻,阴血下聚养胎。若未受孕,则肝主疏泄,胞宫泻而不藏,经血下泄而月经来潮,开始新的月经周期。此期如备孕则补益肾气为主,调经则疏肝理气为主。

2.1.2 顺应四时

《内经》的整体观认为人体的阴阳变化与天地环境变化相应,与四时气候改变相参。《素问·四气调神》曰:“夫四时阴阳者,万物之根本也。”自然界是万物赖以生存的物质基础,人不能脱离自然界而独自存在,人类赖以生存的物质均来自于自然界,在与自然界不断交互的生产生活中,人秉承着天地之精气而成长;而四时若出现反常气候,也往往容易诱发人体疾病。《灵枢》^[11]曰:“春生、夏长、秋收、冬藏,是气之常也,人亦应之。”强调一年四季因有寒暑交替变化和阴阳消长规律,春夏秋冬各对应有生、长、收、藏的变化规律特点,故人们要“因时之序”而“服天气”,顺应四时主动适应自然气候和外界环境变化,调节自身生理功能,才能与自然界相适应。《黄帝内经》曰:“所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根;故与万物沉浮于生长之门。”强调春夏两季主生、主长,此时阳气升发、旺盛,应重视阳气培养与保护,春夏两季在生活起居注意做到早起和相对晚睡,平日多晒太阳,多进行室外活动,避免长期待在室内空调房中,不利于人体阳气的生长与保养;秋冬两季主收、主藏,此时天气闭藏,万物蛰伏休眠,此时主养阴精,故秋冬不宜进行过多、过激的运动,可在室内锻炼,以静功为宜,起居相应地在秋应“早卧早起,与鸡俱兴”,在冬应“早卧晚起,必待日光”;重视阴精蓄养的同时还要注重防寒保暖,勿伤阳气。现代人多贪凉喜冷,女子若多于夏日吹冷空调,喜食冷饮,易伤阳气;冬日着装暴露,易感寒邪,寒邪入里,阳气虚衰,则寒凝血瘀,血瘀于经脉中则阻滞气血运行不畅;若瘀血阻滞冲任,影响胞宫,从而引发痛经、不孕、癥瘕、月经失调等疾病。因此,女子在生活起居、饮食等方面要顺应四时的养生规律。

2.1.3 顺应昼夜

昼夜晨昏交替,是自然界阴阳消长变化的自然规律,人体的阴阳气血也随之变化。《素问·生气通天论》曰:“故阳气

者,一日而主外,平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭”。说明人体阳气昼夜消长的规律,白昼阳气生发隆盛,夜晚阳气潜藏内敛,阴精化生^[12]。《素问·上古天真论》亦强调“提挈天地,把握阴阳”,故女子在起居作息上要顺应天地昼夜变换的自然规律,白天阳气升发,精力充沛,提高工作效率;夜间要按时睡眠,保证充足的休息时间,利于气血精气的恢复和长养,通过夜间的养精蓄锐,可以保养阴精;又因女子以阴血为用,且经孕胎产易耗伤阴血,导致阴常不足;而且与月经来潮相关的卵子的发育成熟也要靠肾之阴精的充养,因此在起居上不要熬夜,以免耗伤阴血和肾精,从而引起月经过少、月经后期、闭经、月经失调、不孕等疾病。

2.2 调养形神

《黄帝内经》强调形与神俱,是指身心健康,调养形神也就是形神共养,也就是不仅要注意锻炼身体保养形体,还要注意调摄精神,使得形体健康,精力充沛。

2.2.1 养心调神

《素问·上古天真论》曰:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来?”强调人们要保持良好的心态,不要过于急躁或焦虑,做每一件事要沉得住气,静下心来,提高效率,持之以恒坚持做好,才能使心态平和;而且还可通过琴、棋、书、画、旅游等颐神养性,宁心安神,使得情志条畅,气血运行通畅,则身体健康。

2.2.2 调理情志

《内经》曰:“怒伤肝”“喜伤心”“思伤脾”“忧伤肺”“恐伤肾”。强调情志失调会影响脏腑气血的平衡而产生疾病^[13]。女子的生理特点经孕胎产乳均以阴血为用,容易耗伤阴血,又肝主藏血,为刚脏,阴血暗耗,肾水不足难以涵养肝木,故而肝失疏泄,出现忧思郁结、嗳气叹息、烦躁易怒等情志失调,影响气机的运行,气血运行阻滞,气滞血瘀,容易出现月经失调、痛经、不孕、癥瘕、乳腺疾病(增生、囊肿、癌症等)等疾病。因此,女子要注意保持乐观心态与愉快心情,注意调畅情志,使得气血通畅,则身心健康。

2.2.3 养形全神

形为神之体,形是神的物质基础。形体不断进行新陈代谢,维持生命活动;神的功能运用依赖于五脏六腑化生的精血。《素问·六节藏象论》曰:“气和则生,津液相成,神乃自生”,强调保养形体的重要性。“养形”的关键在于保养精血,《景岳全书》^[14]曰:“虽治形之法,非止一端,而形以阴言,实惟精血二字足以尽之。”《素问·阴阳应象大论》指出:“形不足者,温之以气,精不足者,补之以味”。因此,女子保养形体时应注重养精补血,可以通过调理饮食、劳逸结合、规律起居等方式保养形体。在运动养生可通过瑜伽^[15]、慢跑、游泳以及太极拳、太极剑、八段锦等,调节人体的精、气、神三宝,调理呼吸,推动血液的运行,运动四肢百骸,使得全身气血运行通畅,营养周身,则脏腑功能协调,形体和精神兼备,增进形体健康,精神充沛。

2.3 调养饮食

《素问·上古天真论》曰:“五七阳明脉衰,面始焦,发始堕”。女子从“五七”开始生殖功能衰老,出现面色开始变黄长斑,头发开始脱落,其根本原因是阳明经的气血开始衰惫。阳明脉包括手阳明大肠经和足阳明胃经。水谷入口,经脾胃的受纳腐熟和运化,完成水谷精微化生为气血的过程,最后由脾气散精,滋养全身。女子以阴血为用,经孕产乳容易耗伤气血,气血亏虚,所以衰老首先反应于阳明经脉,其本质是脾胃功能的虚衰。《素问·平人氣象论》曰:“人以水谷为本”。因此,女子的养生要重视调理脾胃,可通过均衡饮食、调和五味、饮食有节等饮食的调养来调理脾胃。

2.3.1 均衡饮食

《素问·藏气法时论》曰:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合则服之,以补精益气。”强调饮食要均衡,不能偏食,要荤素搭配,保障充足的营养,才有益于健康。而且要结合女子的特点,经孕胎产皆以血为用,饮食要多补充鸡蛋、猪肝、红枣等滋养阴血之品,少吃辛辣香燥的食物以免耗伤阴血。如果长期以素食为主,不吃荤食,则没有血肉有情之品化生精血,冲任血海不充,则容易出现头晕、贫血、面色苍白、月经过少、闭经,甚至不孕。反之,长期荤食为主,以蛋白和脂肪为主,少吃或者不吃碳水化合物以达到减肥塑形的目的,结果体质出现代谢异常表现,如高尿酸、高血脂、闭经、脂肪肝等。

2.3.2 调和五味

《素问·生气通天论》曰:“谨和五味,骨正筋柔,气血以流,腠理以密,如是则骨气以精。谨道如法,长有天命”。强调五脏精气的生成来源于饮食。饮食均衡,五味调和,有助于滋养脏腑、筋骨、气血,保持机体环境和谐稳定,因而有利于健康。若饮食偏嗜,则不利于健康。若长期喜欢辛辣刺激之品,则热从内生,热伤阴血,煎熬血液,则容易出现月经过少;或热迫血妄行,则出现月经先期、月经过多、崩漏;孕期出现胎动不安;产后出现恶露不绝等;胞宫胞脉位于下焦,湿性下注,湿与热互结,损伤任带二脉,则出现带下过多;若湿热瘀结日久则渐成癥瘕。若饮食喜欢肥甘厚腻之品,容易酿生痰湿,阻滞胞宫胞脉,容易出现肥胖、多囊卵巢综合征、闭经、不孕等。若长期服用苦寒之品,容易损伤阳气,阳气亏虚,寒凝血瘀,气血运行不畅,引起痛经、月经后期、月经过少、闭经等。由于咸味入肾,肾主骨,如果过食咸味,则损伤肾气,肾气亏虚而影响骨骼的发育,可出现骨弱无力或经行水肿、妊娠水肿等。酸主收涩,属肝,过食酸味可使肝气过盛,克伐脾土,脾虚不能运化水湿,则容易出现经行泄泻,经行水肿、带下过多等;或脾虚不能统摄血液,则出现月经过多、经期延长、崩漏、产后恶露不绝等。

2.3.3 饮食有节

《素问·上古天真论》曰:“饮食有节……度百岁乃去”。强调饮食要有节制,即进食要定量、定时。进食的时间宜相对固定,进食的量宜饥饱适中,应结合自身的情况控制进食

量,则有利于脾胃健运,将水谷精微化生气血,滋养全身,有益于健康。若饮食不节制,长时间过于饥饿,或暴饮暴食都容易损伤脾胃,影响气血的生成,不利于健康。

2.4 顾护肾精

精是生命的物质基础,包括肾中所藏先天之精和后天运化的水谷之精。在女子的生长发育与生殖过程中肾精起着关键的作用:肾精充盛则天癸至,冲任气血旺盛,产生月经,具备生育功能;肾精虚衰,天癸渐竭,气血亏虚,形体衰老,则经断无子,故女子要重视保养肾精。

2.4.1 节欲保精

《素问·上古天真论》曰:“今时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真……,故半百而衰也”。强调保养肾精要节欲,防止房劳多产损伤肾精^[16]。若房事不节,淫欲过度、过早结婚、产育过多、多次人工流产等容易耗伤肾精阴血,引起月经过少、闭经、不孕等。若孕期房劳可导致流产、早产或产褥感染等疾病;若经期产后,余血未净而房事不节,则湿热与瘀血互结,阻滞胞宫胞脉,导致不孕、痛经、盆腔炎等疾病。故女子要重视房事养生,减少肾精的损耗,保养肾精,以维护女子的生殖健康。

2.4.2 药食补肾

《素问·金匱真言论篇第四》曰:“北方黑色,入通于肾……其味咸,其类水,其畜彘,其谷豆,其应四时”。强调食品要多吃黑色、咸味、养阴、猪肉、豆类等补肾。黑色的食物,如黑枣、黑木耳、黑豆、桑葚子、黑芝麻等。咸味入肾,可以用淡盐水送服补肾的中药,引药入肾经,以提高疗效。女子以阴血为用,本在肾阴,又因肾“其类水,其畜彘,其谷豆……上为辰星”,故强调肾主水,女子阴常不足,宜多吃甘凉滋润的山药、百合、五味子、麦冬、玉竹、白芍、桑葚、阿胶、冬虫夏草、枸杞子等食物,猪肉等补养阴血之品,以及豆类含有丰富鞣酸滋润物质,起到滋润补肾填精的作用。

2.4.3 按摩益肾

可根据肾经循行的部位,按摩与肾经相关的穴位,如涌泉、三阴交、肾俞等,通过刺激穴位,激发肾经之气,调节脏腑的功能,达到强肾保精、延年益寿的目的。

综上所述,由于女子有其独特的生理解剖结构,并以经、带、胎、产、乳为其特有的生理特点,以血为用,阴常不足,因此女子有着独特的养生理论及方法。本文基于《黄帝内经》养生思想,结合其对女子生长发育规律认识,提出顺应自然、调养形神、饮食调养、顾护肾精的养生原则及相应的精神调摄、合理饮食、起居有常、规律运动、情志调养、药膳食疗、按摩保健的养生具体方法,为女子日常的养生提供参考指导,以期维护广大女性健康。

参考文献

- [1] 佚名. 黄帝内经素问[M]. 北京:人民卫生出版社,2005:1.
- [2] 马蔚. 黄帝内经素问注证发微[M]. 北京:人民卫生出版社,1998:3.
- [3] 林甦,杨文庆,俞建. 中医儿科临床诊疗指南·性早熟(修订)[J]. 中医儿科杂志,2016,12(3):1-5.
- [4] 胡盼,刘建忠,林连美. 儿童性早熟中医辨证用药研究[J]. 世界中医药,2016,11(8):1602-1605.
- [5] 沈浣,罗旭飞,吴丹. 《中国高龄不孕女性辅助生殖临床实践指南》解读[J]. 实用妇产科杂志,2020,36(5):350-353.
- [6] 乔杰. 高龄女性不孕诊治指南[J]. 中华生殖与避孕杂志,2017,37(2):87-100.
- [7] 张巍,皮燕,陈婷,等. 从肝论治针刺治疗围绝经期失眠的临床观察[J]. 四川中医,2017,35(9):152-155.
- [8] 张营营,尹艳,冯铁为,等. 围绝经期女性的中医健康管理[J]. 西部中医药,2019,32(5):105-107.
- [9] 刘小玉. 更年期相关性疾病与中医优势[J]. 中医药导报,2017,23(2):1-4,16.
- [10] 姚红菊,莎玫,赵佳敏. 中医药治疗绝经前后诸证的临床进展[J]. 内蒙古中医药,2019,38(2):110-112.
- [11] 张志聪. 黄帝内经灵枢集注[M]. 北京:中医古籍出版社,2012:313.
- [12] 段阿里. 《黄帝内经》时间医学理论与应用[D]. 沈阳:辽宁中医药大学,2021.
- [13] 吕晓博. 基于情志因素应用正脊调气法治疗月经不调的临床研究[D]. 沈阳:辽宁中医药大学,2019.
- [14] 张介宾. 景岳全书(上册)[M]. 上海:第二军医大学出版社,2006:34.
- [15] 苏永骏. 瑜伽对大学生健康生活方式养成研究[J]. 体育科技文献通报,2017,25(9):24-26.
- [16] 植耀锋. 左归丸调控FNDC5基因敲除小鼠骨代谢的研究[D]. 广州:广州中医药大学,2020.

成人重症哮喘患者的护理研究进展

刘兰君 王芳

(山东省威海市中心医院,山东 威海,264400)

摘要:近年来,哮喘发病风险呈逐年增长趋势,其呈现病程长、复发率高等特点,是威胁人们健康安全的严重慢性疾病之一。随着医学水平不断发展,重症哮喘的护理模式及护理技术也逐步完善,如何为重症支气管哮喘患者提供优质的护理服务是医学护理研究中所需关注的长期课题。本文围绕成人重症哮喘患者的护理研究进行综述。

关键词:成人;重症哮喘;护理

中图分类号:R473.5 **文献标识码:**A **文章编号:**1009-8011(2023)-03-0059-04