

中医养生方法在围绝经期女性中的运用

章雅琼 喻小燕

(江西医学高等专科学校, 江西 上饶 334000)

【摘要】女性在40岁后,由于卵巢功能的减退,促卵泡激素(FSH)水平升高,雌、孕激素分泌减少,逐渐进入围绝经期。而多数女性在围绝经期易受多种因素出现各种围绝经期症状,严重降低其生存质量。本文基于文献资料归结,从中医情志养生保健、中医饮食养生保健、中医运动养生保健、中医其他养生保健,就女性围绝经期的中医养生保健方法进行了综述,以供参考。

【关键词】中医养生方法;围绝经期;焦虑抑郁情绪

围绝经期是女性生命进程中一个重要生理变化时期,多发生在45~55岁期间,主要指从女性将自然绝经时至最终绝经后1年这段时间。这段时间内,主要症状表现为月经紊乱、情绪焦虑或抑郁、头晕耳鸣、失眠多梦、记忆力下降、潮热盗汗、心悸不安、腰背酸痛等,中医称为“经断前后诸证”。因此,面对围绝经期女性数量的逐渐增加,有必要加强围绝经期女性养生保健研究。

1 中医情志养生

《素问·汤液醪醴论》有言“嗜欲无穷,而忧患不止,精神弛坏,荣泣卫除,故神去之而病不愈也”;《淮南子·精神训》有言“人大怒破阴,大喜坠阳,大忧内崩,大怖生狂”。绝经期的到来意味着女性机体功能开始逐渐衰退,由旺盛期开始步入衰老期。如女性无法正视围绝经期及其所带来的生理变化,极容易出现心理健康问题,在不良情绪刺激下损心脉、伤脾肺、耗气机、劳肝肾。对此,情志养生中首要任务时让围绝经期女性正确认知围绝经期这一生命必经生理过程,以平稳、冷静、乐观的心态面对围绝经期各种症状表现,避免或减少紧张、慌乱、害怕、失落等情绪的产生,达到“心地清静,疾病安痊”效果。同时,鼓励围绝经期女性能够掌握一定情绪调节技巧,通过自我护理减少躯体不适对心理健康的不利影响。在此过程中,可根据自身喜好与能力选择有意义集体活动、志愿者活动、学习活动等参与,一方面将情感转移到欢喜的事物中去,达到“移情易性”目的;另一方面感知自身在社会中的价值,重拾生活自信。

2 中医饮食养生

“食养”是中医养生保健中的重要组成部分。孙思邈《千金要方·食治篇》亦言“食能祛邪而安脏腑,悦神,爽志,以资气血”;经几千年的发展,“食养”已形成较为完善体系,以食物保健强身,进行疾病预防和治疗也在现代医学中得到普遍认可。研究表明围绝经期女性脾胃功能减退,且活动量少,对热量需求不高,故饮食不宜过量,控制好钠盐、油脂、糖分等摄入。

《金匱要略》有言“所食之味,有与病相宜,有与身为害。若得宜则益体,害则成疾”。围绝经期女性在饮食上应做到种类丰富、合理搭配、饮食规律、食量适宜。对于高血压、高血脂、骨质疏松等症状的女性,可多食用鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼肉、豆腐、白菜、虾皮等蛋白质、钙元素含量丰富的食物。对体质偏阳虚女性,建议食用具有温肾助阳,补益气血等功效食物,如具有温中补血,祛寒止痛效果的仲景名方当归生姜羊肉汤,建议食用大枣、生姜、韭菜、山药、胡萝卜、羊肉、牛肉、狗肉等。

可配合金匱肾气丸或附子理中丸效果更佳。对体质偏阴虚女性,多食滋阴潜阳的食物,如芝麻、蜂蜜、乳品、豆腐、鱼、蔬菜、银耳、燕窝、海参等,燥烈辛辣之品应少吃。

3 中医运动养生

我国中医运动养生法形式多样,如五禽戏、太极拳、八卦掌、咏春拳、八段锦、导引图等自成套路的养生保健功法外,也有散步、放风筝、跳绳、射箭、拔河、舞龙灯、登高、赛龙舟等具有民俗性的健身方法。可供围绝经期女性选择的项目较多,能够满足绝大多数女性运动养生需求。且有研究表明五禽戏、八段锦等养生健体方法,动作柔和、动静相宜、神行气兼顾,十分适合围绝经期女性锻炼,能够有效改善其生理与心理症状。但值得注意的是,运动讲究适宜性,切莫过度运动,中医认为“养性之道,常欲小劳,但莫大疲”,且现代研究表明适当运动于全身组织器官皆有好处,可改善机体的新陈代谢、增强机体的抗病能力、减少生理与心理应激损伤、提高消化系统功能、促进神经系统损伤恢复等,对围绝经期女性高血压、冠心病、骨质疏松、动脉粥样硬化、高血脂等疾病预防存在积极影响,同时利于围绝经期女性负面情绪释放,促进全身气血的条畅。

4 中医其他养生方法

除情志、饮食、运动养生保健外,中医也注重起居养生,药物调治、经络养生等保健方法。所有的养生保健方法都是在中医基础理论的指导下,对患者进行辨证论治基础上进行的,同时注重顺应自然、饮食起居有节、及时添减衣物、减少感邪、预防接种、讲究卫生,并能够在围绝经期进行系统健康检查,根据自身实际情况,结合体质特征进行围绝经期症状的辨证调护,以降低围绝经期症状对妇女身心健康的不利影响。

5 结语

总而言之,围绝经期症状是损害女性身心健康,降低其睡眠质量、生活质量的关键因素。在中医“治未病”思想指导下,根据围绝经期女性的体质特征给予针对性情志、饮食、运动、药物以及经络调养等中医养生保健措施,可有效降低围绝经期症状的影响,帮助女性安全、稳定度过绝经期,提高女性身心健康水平。

参考文献:

- [1] 王琨翎子,蒋力生. 中医调治围绝经期抑郁相关方法研究 [J]. 江西中医药, 2020, 51(04): 74-77.
- [2] 王琨翎子,辛雪红,蒋力生. 浅析中医“治未病”理论对围绝经期抑郁症的积极作用 [J]. 现代中医药, 2020, 40(02): 26-28.
- [3] 熊瑜,章培愉,林辰. 浅论围绝经期女性的中医养生与保健 [J]. 广西中医药, 2019, 42(02): 42-44.