

顺应节律 形神共养*

——罗颂平教授论女性养生

冯倩怡 郜洁 曹蕾 罗颂平[△]

(广州中医药大学第一附属医院妇科, 广州 广东 510405)

摘要:广东省名中医罗颂平教授从医从教30余年,她遵从中医经典养生理论,崇尚阴阳平衡,提出关于女性养生保健的观点:顺应自然,根据女性特有生理节律调摄起居;保养气血,首重肾脾,动静相宜,劳逸结合;适时生育,优生优育;调养心神,形神共养;药膳汤醴,科学搭配,地域特色,相得益彰;房事有度,顾护元阴;定期体检,防病延年。

关键词:女性养生;名医经验;罗颂平;妇科

doi:10.3969/j.issn.1672-2779.2021.11.023

文章编号:1672-2779(2021)-11-0063-03

Conforming to the Natural Rhythm and Taking Good Care of both the Mind and the Body

——Experience of Professor Luo Songping in Health-preservation for Women

FENG Qianyi, GAO Jie, CAO Lei, LUO Songping[△]

(Department of Gynecology, the First Affiliated Hospital of Guangzhou University of Chinese Medicine,

Guangdong Province, Guangzhou 510405, China)

Abstract: Professor Luo Songping, a famous traditional Chinese medicine doctor in Guangdong Province, has been a teacher and a doctor for more than 30 years. She has followed the classic health theory of traditional Chinese medicine and advocated the balance of yin and yang. She put forward her views on women's health care: adjusting daily life according to the nature and women's unique physiological rhythm; maintaining qi and blood, giving priority to kidney and spleen, appropriate movement and stillness, combining work and rest, giving birth in a timely manner and giving birth to good health, regulating mind and spirit, scientifically matching medicinal diet and soup with regional characteristics, taking care of yin through healthy sexual life, regular physical examination and preventing diseases and prolonging life.

Keywords: female health-preservation; experience of famous doctor; Luo Songping; gynecology

中医学认为120岁左右是人类寿命的自然限度^[1]。《尚书·洪范》记载:“寿,百二十岁也”,《养生论》亦提到:“上寿百二十,古今所同”。但由于各种因素影响,能达到这一寿限的人不多。中医学在长期的发展过程中,逐步形成了独具特色的理论和方法来预防疾病,延缓衰老。养生一词首见于《庄子·内篇》,又名摄生、道生、保生,即保养生命之谓^[1],遵循生命发展的规律,用各种方法保养身体、增强体质、预防疾病,以达到延年益寿的目的。女性养生除健康、长寿以外,还对快乐、美丽,永葆青春提出了更高、更具体的追求。因此,罗颂平教授认为,了解女性生理与心理特点,用正确的方法保养身心,才能事半功倍,达到

健康、快乐、美丽的境界。

罗颂平教授为博士研究生导师,全国著名中医妇科专家罗元恺教授的学术继承人,第六批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师,全国中医学术流派传承工作室“岭南罗氏妇科流派传承工作室”负责人。广东省、广州市非物质文化遗产项目“岭南罗氏妇科诊法”代表性传承人,全国中医妇科联盟首席专家。罗教授从医从教30余年,不仅学术经验丰富,且深谙养生之道。笔者有幸跟随罗师学习,现将罗师关于女性养生的相关经验介绍如下。

1 顺应自然 健康有道

1.1 顺应自然 《素问·宝命全形论》曰:“人应天地之气生,四时之法成”,自然界是万物赖以生存的基础,为人类提供各种生存必须的物质和条件。人与自然息息相通,人形体血气的节律与日月运行的节律一致。《灵枢·岁露论》谓:“人与天地相参也,与日月相应也。故月满则海水西盛,人血气积,肌内充,皮肤致……至其月沸空,则海水东盛,人气血虚,其卫气

* 基金项目: 国家中医药管理局第六批全国老中医药专家学术经验继承工作项目[No. 国中医药人教发[2017]29号]; 国家中医药管理局全国中医学学术流派传承工作室第二轮建设项目[No. 国中医药人教函[2019]62号]; 广东省中医药管理局名中医传承工作室建设项目[No. 粤中医办函[2019]9号]

[△] 指导老师

去,形独居,肌肉减,皮肤纵……”;张介宾《类经》中提到:“月属阴,水之精也,故潮汐之消长应月。人之形体属阴,血脉属水,故其虚实浮沉,亦应于月。”提示人体阴血的消长与月周期相呼应。女性的月经周期为28~30 d,最能体现此自然节律。李时珍《本草纲目》明确指出:“女子,阴类也,以血为主。其血上应太阴,下应海潮,月有盈亏,潮有朝夕。月事一月一行,与之相符,故谓之月水、月信、月经。”罗颂平教授早年对广州、北京两地部分大专院校女学生月经情况进行调查,发现这两个地区青年女子的月经周期较多始于朔望月的朔日附近,而排卵期多发生在望日附近。月经周期的终始在时间分布上有一定规律。月经节律与朔望月周期呈现同步效应^[2]。

罗颂平教授认为,根据《黄帝内经》中“法于阴阳”的养生原则,人们应按照自然界的规律而起居生活。《素问·上古天真论》中的“虚邪贼风,避之有时”,提示应根据不同季节防避致病因素,冬令严寒,应保暖避风寒,但亦勿过于温燥,免冬生燥证;春天万物复苏,容易滋生细菌,应注意防护;夏令暑热,注意避暑,不要过于贪冷纳凉,以免产生寒暑或暑湿之疾;秋天干燥,应适时清润补益^[3]。顺应女性特有的生理节律——经、孕、产、乳,各有保健侧重。《妇人大全良方·调经门》指出:“若遇经脉行时,最宜谨于将理,将理失宜,似产后一般受病,轻为宿疾,重可死矣。”^[4]行经期间,不宜贪风受凉、淋雨涉水和坐卧湿地,保持外阴和月经垫的清洁,并禁止房事、盆浴、阴道灌洗和游泳等,同时应保持心情舒畅,消除紧张、烦闷、忧郁和恐惧的心理,劳逸结合,饮食有节。《女科证治》提出:“保胎以绝欲为第一要策。”^[5]提示女性妊娠期间应谨慎房事,特别是有自然流产史的女性,孕期应避免性生活,以免再发流产,损伤肾精。产褥期女性阴虚不足,营卫不固,最易受邪,故应注意外阴卫生,饮食营养,充分休息,禁忌房事。哺乳期需进行乳房护理,穿戴宽松衣物,保持心情舒畅,按需哺乳^[6]。

1.2 保养气血 女子一生以血为用,月经、带下、妊娠、生产、哺乳均耗伤气血,常导致气血不平衡的状态,妇科病亦多见血证,如月经过多、崩漏、胎漏、异位妊娠和产后恶露不绝等,故保养气血为女性养生法则之一。罗颂平教授认为,保养气血,首重调养肾脾。《黄帝内经》记载:“女子七岁肾气盛,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……七七任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。”,说明女性的生长、发育、生殖和

衰老均以肾气主导,肾气虚衰则衰老提前。《景岳全书·脾胃》记载:“土气为万物之源,胃气为养生之主……是以养生家当以脾胃为先”,提示脾胃在养生保健中的重要性^[7]。月经后和产褥期等气血骤虚的特殊时期可采用中药调养,根据辨证采用补肾健脾、益气养血的方药如:寿胎丸、四君子汤、八珍汤、养精种玉汤和当归生姜羊肉汤等。膏滋作为中药传统剂型,从明清时期起,被广泛用于补益养生和调养疾病。罗颂平教授创制的妇科岭南四季膏方以改善体质,扶持正气为本,治中有养、养中有治、寓治于养、寓防于养,适合处于亚健康状态下的女性调理气血,恢复阴阳平衡。

平时生活调摄应注意动静相宜。运动可以促进人体内血液循环,疏通筋骨。动以养形,以形劳而不倦为度^[8]。适当阅读、赏乐和卧床休息等静态活动,有益于人体气血的恢复和旺盛。罗颂平教授工作之余喜爱花艺、集邮、收藏地图、欣赏古典音乐,放松心情,自得其乐。罗颂平教授说,现代女性工作繁忙,若没有时间运动健身,可尝试饭后多站立,既能帮助消化,也能保持身材。

1.3 适时生育 《素问·上古天真论》记载:“女子七岁肾气盛,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……七七任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。”罗颂平教授指出,这是中医认识女性生理特点变化规律的标杆,女性应按照生理特点进行保健。四七前,女性身体逐渐发育、生殖功能渐趋正常并成熟。此期应注重饮食营养、作息规律,使气血调和,为孕育奠定基础。罗颂平教授认为女性的最佳生育年龄在25~35岁,35岁以后,生殖功能逐渐下降,身体其他机能亦渐衰退。现代女性多为事业型女性,为拼搏事业而推迟生育的不在少数。若待事业稳定后,方才发现身体出现诸多问题,影响生育,甚至丧失生育能力,则悔之已晚。故罗颂平教授提倡,女性应在最佳生育年龄把握机会,这对女性的身心健康乃至优生优育都有积极意义。

2 调养心神 水火既济

《素问·上古天真论》言:“恬澹虚无,真气从之,精神内守,病安从来?是以志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺,各从其欲,皆得所愿……所以能年皆度百岁而动作不衰者,以其德全不危也。”《黄帝内经》把调神养心作为养生的最高境界。心火与肾水协调,水火既济,阴阳平衡,则身心康健。《景岳全书·妇人规》曰:“妇人幽居多郁,常无所伸,阴性

偏拗,每不可解。加之慈恋爱憎,嫉妒忧悲,罔知义命,每多怨尤,或有怀不能畅遂……此其情之使然也。”^[7]罗颂平教授指出,女性的心理特点是感情丰富、细腻、敏感,甚至是多愁善感。不同年龄阶段的女性心理特点稍有区别。年轻女性情绪的变化受月经周期的影响,月经前后情绪不稳定;中老年女性则由于卵巢功能的衰退,容易出现焦虑、抑郁等异常情绪。另一方面,女性对家庭通常比男性倾注更多的心血,照顾老人、孩子,料理家务,同时现代女性多为职场中坚,往往难以平衡事业和家庭的关系,身心压力较大。罗颂平教授长期工作在临床、教学和科研一线,担任学科带头人和医院妇儿中心主任,事务繁忙,但每天依然以饱满的精神投入工作,平时居家情绪舒畅,是因为她以诸葛亮的“淡泊以明志,宁静以致远”为座右铭,准确设定自己的工作定位,全力以赴但不计较利益得失,不因挫折而气馁,包容同事、体贴下属;业余时间全身心融入家庭,享天伦之乐,不将工作压力带回家中,保证充足的睡眠,发展兴趣爱好,松弛脑力。现代女性需正确认识自身身心特点,精准定位并适应生存环境,方能活出朝气、阳光、健康和美丽。

3 药膳汤醴 调养脾胃

饮食作为后天之本,可营养机体,维持健康^[3]。《素问·脏气法时论》曰:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气。”强调均衡饮食能调理脾胃,补益精气,利于摄生。民以食为天,特别是岭南地区,民众注重药膳汤醴,广东汤水驰名中外。岭南地区气候炎热潮湿,妇女体质柔弱,以阴虚、气虚、湿热质多见,故岭南药膳采用药食并用,以药入膳的形式,通过汤醴、凉茶等,发挥补气养血、滋阴养血、养阴清热、健脾祛湿等作用,如清补凉、茅根竹蔗水、赤小豆鲤鱼汤等,养生又可口,深受欢迎。《灵枢》中指出女子“有余于气,不足于血,以其数脱血也。”女性每月月经量为30~80 mL,月经量偏多往往容易引起血虚,这一类患者月经后应适当用当归、红枣煲肉汤,或用阿胶、龙眼肉炖鸡汤,可达补血养颜之效。中国茶文化历史悠久,很多人喜欢品茶。女性平时可以根据气候、节气和个人体质等,饮用不同搭配的养生茶。罗颂平教授结合岭南地域气候特色及女性体质,创制养血疏肝八宝茶(菊花、玫瑰花、西洋参、枸杞、桂圆、红枣、绿茶)以养血疏肝,夏枯草菊花茶(夏枯草、菊花、陈皮)以清肝泻火,口感良好,功效独到,适合不同人群饮用。

4 房事有度 顾护元阴

《素问·上古天真论》曰:“以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。”罗颂平教授认为,房事有度,顾护元阴,若房事不节,则耗伤精血。适度的性生活是生活的保鲜剂,可以舒畅身心,和谐家庭,但若房事过度,则容易耗伤肾精。除此之外,药物流产、人工流产、引产和清宫等宫腔操作均直接损伤冲任和胞宫,可导致月经过少、闭经、盆腔炎性疾病、不孕和流产等疾患,严重影响妇女身心健康,甚至危害家庭和谐与社会稳定。罗颂平教授常告诫育龄期女性,若无生育要求,需在妇产科医师的建议下,根据身体条件切实落实避孕或绝育措施,避免不必要的宫腔手术。

5 定期体检 延年益寿

现代女性注重养颜美容,对医学美容和护肤品的经济投入可谓是一掷千金。罗颂平教授说,爱美之心,人皆有之。但可惜的是,部分女性只注重美容而忽视体检,或者自认为“无不适,无需体检”,又或者因恐惧发现疾病而逃避体检等,均因未能及时发现病情,耽误治疗,甚至影响预后。罗颂平教授指出,女性必须每年进行全面体检,特别在妇科方面,有性生活者,应定期进行宫颈防癌筛查和子宫附件超声检查;无性生活者,每年的子宫附件超声检查也必不可少。定期妇科体检能有效预防或及时发现宫颈癌前病变、宫颈癌、子宫内膜癌和卵巢癌等妇科重疾。因此,定期体检,防微杜渐,能让女性美得更持久。

健康、美丽、快乐是女性一生的追求。顺应节律,形神共养是女性养生保健的核心指导方向。科学、正确的摄生方法可以为女性的健康保驾护航,让女性的生命之花开得更灿烂、更持久。

参考文献

- [1] 高思华,王键. 中医基础理论[M]. 2版. 北京:人民卫生出版社,2012:245.
- [2] 罗颂平. 试述月经周期与月相的关系[J]. 新中医,1983,15(3):52-54.
- [3] 罗元恺. 罗元恺论医集[M]. 北京:人民卫生出版社,2012:101.
- [4] 宋·陈自明. 妇人大全良方[M]. 北京:人民卫生出版社,2006:9.
- [5] 钱伯煊. 女科证治[M]. 北京:人民卫生出版社,2006:27.
- [6] 罗颂平,谈勇. 中医妇科学[M]. 2版. 北京:人民卫生出版社,2012:59.
- [7] 明·张介宾. 景岳全书[M]. 李玉清,校. 北京:中国医药科技出版社,2011:428.
- [8] 李玲美,刘楠楠,傅迎霞,等. 从气血理论谈中医养生之法[J]. 世界中医药,2018,13(2):309-311,316.

(本文责编:张文娟 本文校对:许丽绵 收稿日期:2020-07-17)