

尤昭玲巧用药膳治疗不孕症经验介绍

杨永琴¹, 魏本君¹, 杨硕², 申剑¹ 指导: 尤昭玲

1. 甘肃中医药大学, 甘肃 兰州 730000; 2. 湖南中医药大学, 湖南 长沙 410007

[关键词] 不孕症; 药膳; 经验介绍; 尤昭玲

[中图分类号] R271.14 [文献标志码] A [文章编号] 0256-7415 (2018) 04-0229-04

DOI: 10.13457/j.cnki.jncm.2018.04.066

《内经》曰:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五蔬为充,气味合而服之,以补益精气”。“大毒治病,十去其六;常毒治病,十去其七;小毒治病,十去其八;无毒治病,十去其九;谷肉果菜,食养尽之,无使过之,伤其正也”。唐·孙思邈:“安身之本,必资于食;救疾之速,必凭于药。不知食宜者,不足以存生也;不明药忌者,不能以除病也……夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。”“食能排邪而安脏腑,悦脾爽志以资气血”,金元四大家之一的李东垣“药借食威,食助药力”,也道出了“药食同源”并非“药食无别”的观念。尤昭玲教授系湖南中医药大学博士研究生导师,国家第四批名老中医,从事中医和中西医结合妇产科临床、教学、科研工作40余年,在中医妇科领域造诣颇深,擅长治疗妇科疑难杂症。尤教授秉承中医经典理论及古人圣贤之论,同时根据人的五行之分、九种体质之别、脏腑五行之属,食物有五色、五味之分,根据女性的特殊生理体质,食疗妇科疾病颇有心得。笔者有幸跟师学习,现将其食疗协助诊治不孕症的经验分享如下。

1 立论依据

1.1 脾胃为后天之本, 气血生化之源 《素问·平人气象论》曰:“人以水谷为本”,《素问·经脉别论》的“食气入胃,散精于肝……浊气归心,淫精于脉”和“饮入于胃,游溢精气,上输于脾,脾气散精,上归于肺”等;《素问·玉机真藏论》曰:“五脏者,皆禀气于胃;胃者,五脏之本也。”说明脾胃之盛衰

关系到人体的生命活动及其存亡,故称脾胃为后天之本, 气血生化之源。李中梓在《医宗必读》曰:“一有此身,必资谷气,谷入于胃,洒陈于六腑而气至,和调于五脏而血生,而人资之以为生者也,故曰后天之本在脾”。如李东垣在《脾胃论·脾胃盛衰论》中曰:“百病皆由脾胃衰而生也。”故在日常生活中不仅要注意饮食营养,而且要善于保护脾胃,如在患病时,针对病情进行忌口,用药时也要顾及脾胃等等,都是脾胃为后天之本在防病和养生中的具体体现。李东垣在《脾胃论·脾胃虚实传变论》曰:“元气之充足,皆由脾胃之气无所伤,而后能滋养元气。若胃气之本弱,饮食自倍,则脾胃之气既伤,而元气亦不能充,而诸病之所由生也。”临床上诊治疾病,亦十分重视胃气,常把保胃气作为重要的治疗原则。故《景岳全书·杂证谟·脾胃》曰:“凡欲察病者,必须先察胃气;凡欲治病者,必须常顾胃气。胃气无损,诸可无虑。”

1.2 人与饮食的五行关系 《内经》将人分为五态人和五行人,太阳之人是火,少阳之人是木,太阴之人是水,少阴之人是金,阴阳和平之人就是土。《阴阳二十五人》将人分为“阴阳二十五人”。古代医学家将中药的四性、五味理论运用到食物之中,认为每种食物也具有四性、五味、五色。五味五气各有所主,或补或泻,为体所用。人的容颜、声音、神采都与五味五气的摄入相关。食物补养除讲求食物偏性,结合四时季节、人体年龄的区别外,还对食物的质、量和烹调方法要求适当。所以说药膳是充分发挥中药

[收稿日期] 2017-07-07

[基金项目] 国家自然科学基金青年科学基金项目(81503611);敦煌学与转化省部共建教育部重点实验室2017年度开放基金项目(DHYX17-03)

[作者简介] 杨永琴(1978-),女,主治医师,研究方向:中医药辅助治疗生殖系统疾病。

效能的美味佳肴,特别能满足人们“厌于药,喜于食”的天性。它“寓医于食”,既将药物作为食物,又将食物赋以药用,药借食力,食助药威,二者相辅相成,相得益彰;既具有较高的营养价值,又可防病治病、保健强身、延年益寿。

1.3 人的体质与饮食 根据人的体质不同,饮食应有宜忌。尤教授将女性体质分为八种^[1],A型体质的女人是平和体质,宜少食过于油腻及辛辣之物,注意戒烟限酒。B型体质女人是阳虚体质、怕冷派,少食梨、西瓜、荸荠等生冷寒凉食物,少饮绿茶等伤阳之品。C型体质女人是阴虚体质、缺水派,少食羊肉、韭菜、辣椒、葵花子等性温燥烈之品。D型女人是气虚体质、气短派,少食用具有耗气作用的食物,如空心菜、生萝卜等。E型女人是痰湿体质、痰派,少食肥肉及甜、黏、油腻食物。F型女人是湿热体质、长痘派,少食羊肉、韭菜、生姜、辣椒、胡椒、花椒等甘温滋腻及火锅、烹炸、烧烤等辛温助热的食物。G型体质女人是血瘀体质、长斑派,少食肥肉等滋腻之品。H型体质女人是气郁体质、郁闷派,以心情抑郁、敏感多疑、过度担心为主要特征,调节体质原则是理气解郁。睡前避免饮茶、咖啡等提神醒脑的饮料。

1.4 女人以血为本,以肾为根 尤教授认为女人以血为本,女性一生因月经、妊娠、分娩、哺乳等特殊生理阶段而数伤于血,生理上常表现出“有余于气,不足于血”的特点,故有“血是女人的本钱”“守得一份血,就留住一份青春”之说。故女性平日应注重补血养血,遵循药补不如食补、依体质特性进补的原则,注重饮食调理,以食养血,勿过食辛辣、热燥食物,以免阴血耗伤。血病的调理和治疗应“据因”而变,原则上宜调、宜理,适当用补,切忌使用辛温燥血、耗血动血的食物和药品,绝不可一概以药、膏进补,无端变生他疾。女人以肾为根,肾藏精,精化气,肾之精气是维持女性机体阴阳平衡的根。肾主生殖、主胞宫、主津液;肾也是生长、生育、生殖的根本。《内经》以七岁为一个生理年龄段,肾主宰着女性的生长、发育、衰老的过程,女子一生的自然盛衰现象,实际上是肾的自然盛衰的外在表现。以中医肾主生殖来解释卵巢的功能变化:卵巢储备功能在女性35岁时卵母细胞的数量与质量加速减少和衰退,37岁时卵泡加快闭锁,38岁时迅速减退,故注重肾的

保养就是保护卵巢功能,滋养卵泡的发育。故调理和治疗时识别病变的前因后果而进行调理和治疗,切勿滥用补肾壮阳食品、膏方、药物。肾为水火之宅,肾中阴阳相互依存,相互制约,以维系女性体内阴阳平衡和功能正常,调理和治疗应滋阴平阳,助阳谐阴,以“和”为贵,切勿过用燥补、滋腻之品。女人如花,要注意不同的“花期”、不同的“花季”,走出“跟风”的种种误区,须根据体质不同予以辨证调养。女人似水,中医称女子每月一次的月经为经水、月水,称周身之循环血液为血海,称肾阴为肾水,当然,首先应以保“水”为前提,让“血海满盈”,肾水充足。要忌燥、热、寒、腻食物,以免伤“水”、损身。

2 药食同治,辨证辨病施治

2.1 分病辅治

2.1.1 多囊卵巢综合症 多囊卵巢综合征患者的饮食是非常重要的,合理的饮食习惯是辅助治疗的关键。患者的饮食宜清淡,避免辛辣刺激,避免甜食,绿豆、螃蟹、柿子也最好不要吃。控制体重,积极配合医生进行治疗。暖巢煲主要由山药、枸杞子、黄芪各10g,巴戟天、黄精各5g,耳环石斛3g,三七花2g,冬虫夏草1根组成,制作方法:排骨或鸡肉或鹌鹑肉及鹌鹑蛋适量,胡椒数粒,生姜数片,香葱、食盐适量。肉料先洗净后再切成小块,胡椒需研碎,将药物与食材加入煲汤锅之中。加适量水,先武火煲煮20min,后用文火煲至肉料熟透,亦可据个人不同嗜好与口味加放相应的食物和调味品,但不可放味精,煲煮时可加放鸡蛋或鹌鹑蛋一块煮;蛋熟后剥壳,再次放回锅中煲煮;服用时可去壳食蛋并喝汤,配合中药汤剂治疗,与中药汤剂隔开1h食用。用之为补肾之佐药,以暖巢填精、护卵养泡,但身体肥胖、大腹翩翩者禁用。对于体胖者,予以养颜健体糊,由燕麦、黄豆、精白莲等组成,达到降脂、健体、养颜的效果。

2.1.2 卵巢功能低下 很多女性都会过早的出现卵巢功能低下如卵巢储备功能不足、卵巢低反应、卵巢早衰等引起的不孕。对于女性来说卵巢是非常重要的,因为它是女性的生殖器官。卵巢功能低下会出现月经不调、月经不规则、不孕等。女性卵巢功能是在45岁到50岁之间才开始衰退的,但是现在有很多女性在40岁以前都会出现卵巢过早的衰退,而这种趋

势也日益低龄化,所以说养护卵巢也是非常重要的。卵巢过早衰退和体内的免疫机制、生活习惯等都密切相关,可以说和女性的内分泌有关,需要通过调节内分泌来治疗。尤教授予以中药汤剂治疗,同时配合予以中药食疗煲如养泡煲、增泡糊、养春粥、养巢膏、养膜膏交替调理。养泡煲主要由党参、黄芪、黄精各10g,龙眼肉、山药、莲子各5g,耳环石斛3g,三七花2g,冬虫夏草1根组成,具体制作同暖巢煲。予以相关食物加入熬汤服用。增泡糊予以相关药物及熟食物打成粉,予以开水冲服,功用填精增液,助卵养泡;养春粥予以蛤蟆油分次煮粥食用。临床见典型病例如卵巢早衰的不孕患者,予以中药汤剂及增泡糊、养春粥及暖巢煲交替使用后,促卵泡刺激素(FSH)、促黄体生成素(LH)明显下降,测基础体温有排卵,疗效显著。

2.2 分期辅治

2.2.1 经期 调痼疾治疗。月经期,以治疗原发痼疾或病证为主,使痰、湿、瘀血等随月经依时而下,以改善着床环境。经期重在调膜,改善子宫状态。在饮食上,注意饮食的寒温适宜,禁止过食生冷或辛热之品。

2.2.2 排卵前期 食宜清淡;宜食富含维生素、蛋白类营养的食物;忌食油炸、烧烤、辛辣之品。予以暖巢煲暖巢填精、护卵养泡,主要由黄芪、巴戟天、石斛、黄精等10味药物组成。主要用于内分泌与免疫功能失调所致的卵巢功能不良、卵巢早衰、子宫内膜薄等症。养膜糊/养膜膏:精山药、精白莲、阿胶、熟糯米等药物组成,用于健脾养膜。养泡煲/增泡糊/养巢膏功用填精增液,助卵养泡,予以卵巢功能低下、卵巢早衰、卵巢储备不良的患者。排卵前后服虾皮、鸽肉、鹌鹑肉及蛋、豆浆及豆制品等;忌生冷酸涩之品。

2.2.3 排卵后期 饮食宜清淡;忌食油炸、烧烤、辛辣之品;忌狗、羊、牛肉;忌大温大燥和有毒之品;忌大便稀泻或秘结。予以着床煲,由党参、黄芪、莲子各10g,百合7g,龙眼肉、山药各5g,三七花3g,冬虫夏草1根组成,具体制作同暖巢煲。加入食物熬汤,以护卵养膜,助胚着床。安排同房后第6天服。

2.2.4 确诊妊娠后 宜食富含维生素、蛋白类营养的食物;忌食油炸、烧烤、辛辣之品;忌大便稀或秘

结;妊娠3个月内禁房事。予以安胎煲健脾补肾,养血安胎。

2.3 IVF-ET 中医辅助食疗

2.3.1 进周前 (IVF-ET 用药周期前) 针对不同疾病予以治疗,经期调痼疾,经后暖巢、助卵、填精治疗,精与血共养,有助卵泡生长、排出,提高体外受精-胚胎移植(IVF-ET)的妊娠率。尤教授建议须调至基础体温测试有双相、有排卵,B超提示有5~7个以上卵泡,排卵期有排卵及子宫内膜达到8cm以上,内分泌检查FSH<10IU/L以下,建议可以进周。

2.3.2 进周后 (IVF-ET 用药周期后) ①降调期:降调期主要是指黄体中期运用大量外源性促性腺激素释放激素,使垂体功能被抑制,内源性的促性腺激素促进卵泡发育被阻断,卵泡发育暂时不被启动,而处于相对静止的状态。此时,如果用传统意义上黄体期温肾助阳的法则,与大量运用促性腺激素释放激素所要达到的抑制卵泡发育的目的相违背。鉴于降调期的低激素状态,及卵泡发育处于相对静止期。尤教授认为此期药物使卵泡发育暂时不被启动,而处于相对静止的状态,应调肝健脾、清心安神,调和阴阳,抚卵静养。饮食疗法:饮食宜清淡,宜食富含维生素、蛋白类营养的食物;忌食油炸、烧烤、辛辣之品;忌狗、羊、牛肉。予以降调煲,养心安神,护卵安泡,由山茱萸、乌枣、龙眼肉、太子参各10g,玳玳花、百合花各5g,冬春夏草1根组成,具体制作同暖巢煲。降调第2、9天各服1煲。②促排卵期:本期主要使处于始基卵泡阶段的卵细胞同时发育,以便取得更多、更均衡的优质卵泡。尤教授认为应益肾助卵,温阳通络,促进优质卵泡生长同步化、快速发育和长养,以利于顺利取卵,治以健脾益气,交通心肾,助内膜同步长养。饮食疗法:服虾皮、鸽肉、鹌鹑肉及蛋、豆浆及豆制品等。忌:生冷酸涩之品。促排煲:暖巢填精,助卵养泡,由黄精10g,巴戟天、龙眼肉、山药、何首乌各5g,百合、莲子各7g,三七花、耳环石斛各3g,冬虫夏草1根组成,具体制作同暖巢煲。打促排针第3天或第3天及第6天当日服1煲。③移植后期:是指在取卵后,胚胎移植到监测血清是否妊娠的一段时间,本期是关系孕育成功的关键,是人工辅助生殖技术成功的瓶颈,受多种因素的制约。尤教授认为治以健脾滋肾,聚精助膜,益气摄胎,加速取卵后子宫内膜的长养,尽可能与ET胚

胎发育同步,增强子宫内膜黏附能力,促进胚胎种植和生长。饮食疗法:宜饮食清淡。忌:食油炸、烧烤、辛辣之品;狗、羊、牛肉;大温大燥和有毒之品。着床煲:护卵养膜,助胚着床,由党参、黄芪、莲子各10g,百合7g,山药、龙眼肉各5g,三七花3g,冬虫夏草1根组成,具体制作同暖巢煲。移植第2天、7天各吃1煲。④确定早孕后:人工辅助生殖技术的流产率显著高于自然妊娠的孕妇,尤教授认为健脾、补肾、清热为治疗法则,安胎煲:健脾补

肾,养血安胎,由党参、黄芪各12g,枸杞子、山萸肉、莲子各5g组成,具体制作同暖巢煲。

[参考文献]

- [1] 尤昭玲. 尤昭玲细说女人病[M]. 北京:人民军医出版社, 2011.
- [2] 王春荣, 尤昭玲, 徐爱良. 尤昭玲教授对辅助生殖技术中医饮食疗法的实践与经验[J]. 湖南中医药大学学报, 2011, 31(8): 11-13.

(责任编辑:冯天保, 郑锋玲)

董幼祺应用地龙治疗小儿肺系疾病经验介绍

司晋燕¹, 董继业² 指导:董幼祺

1. 浙江中医药大学第三临床医学院, 浙江 杭州 310053; 2. 宁波市中医院, 浙江 宁波 315010

[关键词] 地龙; 小儿肺系疾病; 经验介绍; 董幼祺

[中图分类号] R725.6 [文献标志码] A [文章编号] 0256-7415 (2018) 04-0232-03

DOI: 10.13457/j.cnki.jncm.2018.04.067

董幼祺是国家级非物质文化遗产董氏儿科继承人, 全国及浙江省名老中医工作室建设项目专家, 第四批全国名老中医药专家学术经验继承工作指导老师, 浙江省名中医, 上海“海派中医流派传承研究基地—董氏儿科”传承人。董老从事中医儿科临床工作40余年, 擅长治疗小儿肺系疾病, 治疗小儿肺热哮喘时应用地龙颇有心得。现将其理论及经验介绍如下。

地龙, 性味咸、寒, 体滑, 下行降泻, 归肝、肺、膀胱经, 具有清热熄风、清肺平喘、通络利尿作用, 功能广泛, 疗效亦被诸家认证。《本草纲目》言:“蚓在物应土德, 在星禽为轸水。上食槁壤, 下饮黄泉, 故其性寒而下行。性寒故能解热诸疾, 下行故能利小便、治足疾而通经络也”; “地龙主治风热, 咽喉疼痛”。现代药理研究表明: 地龙有解热、镇静、抗惊厥、平喘、降血压、抗肿瘤、抗凝血、抗血栓、利尿作用^[1-2]。特别是在治疗呼吸系统疾病中, 由于

其清热、平喘、通络及活血的作用, 在治疗肺炎、支气管哮喘、急慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病中起着重要作用^[3]。

1 理论依据

咳嗽是小儿临床上的常见症、多发病, 常久治难愈、反复发作。常见的肺炎、急性支气管炎、支气管哮喘、支气管扩张、肺气肿、肺心病等肺系疾病, 都是以咳嗽、咳痰、喘息为主要症状。中医学领域中, 咳嗽、肺炎喘嗽及哮证也都以咳嗽为主症, 且其中以肺热咳嗽最为常见, 如急性支气管炎的风热束肺证、肺炎的痰热闭肺证、热哮及寒包火哮等。

董老认为: ①由于小儿形体未充, 脏腑娇嫩, 卫外不固, 肺常不足, 故寒温失调, 气候变化或交接, 其弱嫩之体易为外邪所袭, 故临床上本病以寒温失常、外感风邪为主要发病因素, 以风温之邪为多见。即使初感风寒之邪, 况小儿肝常有余, 一旦感邪或误

[收稿日期] 2017-09-05

[基金项目] 董幼祺全国名老中医药专家传承工作室(国中医药人教发[2014]20号); 上海市中医药事业发展三年行动计划重大项目(ZYSNXD-CC-HPGC-JD-013); 浙江省中医药科技计划项目(2014ZA099)

[作者简介] 司晋燕(1990-), 女, 在读硕士研究生, 研究方向: 中医儿科学。

[通信作者] 董继业, E-mail: youyouluzhu@163.com。