◆思路方法◆

基于形气神一体同调辨治原发性痛经

林碧蓝[1]，张斌[2]，章文春[3]，关锦图[2]，曾雅婷[2]，周思贤[4]，徐光镇[2]，刘继洪[2]

1. 广州中医药大学第八临床医学院，广东 佛山 528000
2. 佛山市中医院治未病中心，广东 佛山 528000
3. 江西中医药大学中医学院，江西 南昌 330004
4. 南方医科大学，广东 广州 510515

［摘要］中医学认为形、气、神是构成人体的三个基本元素，三者紧密联系，相互影响。原发性痛经（PD）是临床常见的妇科疾病，其发生发展过程涉及形、气、神三方面的病变。本文基于形、气、神三位一体生命观，提出在PD的发生发展过程中，冲任失养、胞络凝滞是其内在病因病机；脏腑气虚、气机失调是其发生发展的主导因素；疼痛、焦虑、抑郁、烦躁等神不安之负面情绪为外在表现，诱发加重PD发展；治疗倡导运用以治形、调气、稳神为原则，通过形、气、神一体同调治疗PD的指导应用意义，可为PD中医药治疗提供新的理论方法与治疗思路。

［关键词］原发性痛经；形气神；病因病机；治形；调气；稳神
［中图分类号］R271.11+3 ［文献标志码］A ［文章编号］0256-7415（2025）10-0146-05
DOI：10.13457/j.cnki.jncm.2025.10.028

Syndrome Differentiation and Treatment of Primary Dysmenorrhea Based on Integrated Regulation of Physique, Qi, and Spirit

LIN Bilan[1], *ZHANG Bin*[2], *ZHANG Wenchun*[3], *GUAN Jintu*[2], *ZENG Yating*[2], *ZHOU Sixian*[4], *XU Guangzhen*[2], *LIU Jihong*[2]

1. The Eighth Clinical Medical School of Guangzhou University of Chinese Medicine, Foshan Guangdong 528000, China; 2. Preventive Treatment Center, Foshan Hospital of Traditional Chinese Medicine, Foshan Guangdong 528000, China; 3. College of Chinese Medicine, Jiangxi University of Chinese Medicine, Nanchang Jiangxi 330004, China; 4. Southern Medical University, Guangzhou Guangdong 510515, China

Abstract: Chinese medicine believes that physique, qi, and spirit are the three basic elements that constitute the human body, and they are closely linked and influence each other. Primary dysmenorrhea (PD) is a common clinical gynecological disease, and its occurrence and development involve pathological changes in physique, qi, and spirit. Based on the life view of the trinity of physique, qi, and spirit, this paper proposes that during the occurrence and development of PD, malnutrition of thoroughfare and conception vessels and coagulation and stagnation of uterine collaterals are the internal etiology and pathogenesis; qi deficiency of zang-fu organs and disorder of qi movement are the dominant factors in its occurrence and development; and negative emotions such as pain, anxiety, depression, and irritability, which are manifestations of spirit disturbance, can induce and exacerbate the development of PD.

［收稿日期］2024-09-25
［修回日期］2025-02-06
［基金项目］广东省中医药局科研课题项目（20223038）
［作者简介］林碧蓝（1998-），女，在读硕士研究生，E-mail：lbl52588@163.com。
［通信作者］刘继洪（1969-），男，主任医师，E-mail：544279373@qq.com。

Treatment advocates the principles of treating physique, regulating qi, and stabilizing spirit, and the guiding significance of treating PD through the integrated regulation of physique, qi, and spirit can provide new theoretical methods and treatment ideas for the treatment of PD with Chinese medicine.

Keywords: Primary dysmenorrhea; Physique, qi, and spirit; Etiology and pathogenesis; Treating physique; Regulating qi; Stabilizing spirit

原发性痛经(PD)又称功能性痛经，是指女性在月经前后或经期出现的小腹疼痛，表现为痉挛性疼痛，或者痛及腰骶部，常伴有恶心呕吐、头痛、头晕等症状，病情严重者可出现手足心发凉、冷汗淋漓，甚至晕厥[1-2]。PD指经医学检查证实无生殖器官畸形及盆腔器质性病变的功能性痛经，占痛经的90%以上[3]。目前PD的发生率呈上升趋势，对女性经期学习和生活造成严重不良影响，甚则影响日后生育功能[4]。《灵枢·天年》言："血气以和，营卫以通，五脏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人。"形、气、神是构成人体和维持人体生命活动的统一体，各司其职，又相互依存、相互影响。形气神理论是中医理论核心内容，PD发生发展过程涉及形、气、神三方面的病变，笔者基于形、气、神三位一体生命观分析PD的演变过程，希望为防治PD提供新思路。

1 形气神一体观理论渊源

"形者，生之舍也；气者，生之充也；神者，生之制也。一失位则三者伤矣"[5]。中医学认为，形、气、神是人体三大基本要素，"形"是物质基础，如脏腑、组织、形体官窍、四肢百骸等有形之实体均可属于"形"的范畴，还包含分布于体内起滋润濡养作用的精微物质。"气"是维持人体生命活动的原动力，是人体生命特殊物质。《素问·六微旨大论》云："出入废，则神机化灭；升降息，则气立孤危。故非出入，则无以生长壮老已；非升降，则无以生长化收藏。"因此，促进人体生命健康的重要环节是调节和把握人体气机的升降出入。"神"是人体生命活动现象的总称，有广义、狭义之分，通常特指狭义之神，即人的意识活动，并且包括各种心理思维过程及情志变化。《灵枢·天年》云："失神者死，得神者生也。"强调了神在人体生命活动的重要性，神能主宰感官意识思维活动、情志活动等[6]。形、气、神生命观是中医理论的重要内容，三者并不是孤立的，而是相互联系，相互作用甚至相互影响，在维持人体基本生命活动中发挥相互作用。总而言之，形是物质基础，气是动力源泉，神则是主宰核心。形为神和气的载体，形坏如脏腑损害则易出现气机紊乱和神的失常；气充养形、神，气机调畅则百病不易生，气为形的正常生理功能提供能量，其作为形与神的纽带，发挥神对形主宰的桥梁作用；神则是形的主宰、气的调控，是生命活动的最高层次，神失常往往与形失衡、气失调共存，同时会加重形与气的失衡。

2 基于形气神理论分层辨治PD

PD的发生发展过程中，涉及"形质变""气失调""神不安"3个范畴，三者相互促进，互为因果，共同导致疾病的加重。形的改变涉及冲任失养、胞络凝滞，是PD内在病因病机；脏腑气虚、气机失调是其发生发展的主导因素；疼痛、焦虑、抑郁、烦躁等神不安之负面情绪为外在表现，易诱发加重PD。

痛经，重点在于形、气、神3个生命要素的异常变化上，冲任失调，胞宫生理活动异常，导致瘀血等病理产物阻滞胞络致形失养。在气的层面，脏腑气虚、气机不畅均致气机失调，如脾气虚弱，肝失疏泄、三焦气机的不畅致脏腑功能失调，病理产物内生，阻滞胞宫、冲任而发为痛经；在神的层面，神志异常在PD发生发展的进程往往是双向的，情志不畅是PD发生的关键因素之一，同时PD患者常常有情志不遂、忧思烦闷的外在表现。

2.1 形质变——冲任失养，胞络凝滞 形作为人体生命构成的一个要素，是指人体的有形实体。它包括组织结构、脏腑体窍，以及其他构成人体的物质形态。关于生命形成，《黄帝内经》中说："血气以和，荣卫以通，五脏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人。"

中医学认为，PD病位在冲任、胞宫，与肝、脾、肾脏相关，可分为虚、实两类。实者，多因湿热、寒凝、气滞、血瘀导致胞络凝滞，不通则痛；虚者，多因气血虚弱、精亏、阳虚导致胞脉失养，不荣则痛[7]。李绍林等[8]认为，PD与郁、寒、瘀、湿等邪气蕴积于胞宫密切相关，邪气留滞冲任，不通则痛。PD之形的改变与脏腑功能失调密切相关，如古代医家傅山认为，PD与肝、脾、肾三脏息息相关，肾虚、肝郁为本，脾虚为辅[9]。《景岳全书·妇人规》中提出："经行腹痛，证有虚实。实者或因寒滞，或因血滞，或因气滞，或因热滞；虚者有因血虚，有因气虚。然实痛者，多痛于未行之前，经通而痛自减；虚痛者，于既行之后，血去而痛未止，或血去而痛益甚。"痛经多见于青春期或未生育的年轻女性，青春期女性肾气始充，天癸始至，肾-天癸-冲任-胞宫生殖轴功能正常，则月经正常来潮。若肾气未充，或因禀赋不足，肾气亏虚，肾精不足，精血化生乏源，则不能温养冲任、胞宫，阴血流通失常，经血排出受阻，留滞于胞宫，瘀血内生，不通则痛，则发为痛经。

现代医学认为，PD的产生是因为血液黏聚，流动性降低，子宫内膜的脱落物和经血不能顺利排出，刺激子宫，引起子宫壁产生"排空"现象，子宫收缩加强，引起痉挛，进而产生痛感。从解剖的角度看，子宫若发育不良如子宫颈的狭窄、子宫的位置存在过度前倾或后屈，都会对子宫血流产生影响，血行受阻，进而子宫组织血流灌注不足或多余的经血阻滞，肌层含氧量降低，引发PD[10]。此观点与中医学"瘀滞胞脉，不通则痛"的认识相通。

痛经的发病在形的层面上的改变往往不是单独出现，其与气和神的改变密不可分，常在情志过及伤及五脏时影响脏腑之气、经络之气等的正常运行，而后出现形的改变，而形的改变又会进一步加重气机的异常，甚则累及情志。

2.2 气失调——脏腑气虚，气运不畅 气，是指充斥在人体生命之中的无形非实体物质。气充斥分布在全身各个组织器官乃至细胞。可以说，气的运动变化就是人体生命活力的表现。气的运动形式可以概括为升、降、出、入4种。其中升、降，指气在人体内的上下运行。出、入，指气在人体内与外环境间的运动，也包括人体内各组织器官的开合出入过程。

《素问·六微旨大论》云："出入废，则神机化灭；升降息，则气立孤危。故非出入，则无以生长壮老已；非升降，则无以生长化收藏。"因此，促进人体生命健康的重要环节是调节和把握人体气机的升降出入。《景岳全书·诸气》言："气之为用，无所不至，一有不调，则无所不病。"PD在气层面的问题主要涉及脏腑气虚和气机失调，气不足难以发挥温煦、生血运血等功能，气行不畅易致痛经。《景岳全书·妇人规》曰："凡人之气血犹源泉也，盛则流畅，少则壅滞，故气血不虚则不滞。"阐释了气虚导致痛经的发病机制。中医学认为，气为血之帅，气可生血、行血，气虚则无力推动血液运行，胞宫中血行不畅，发为虚实夹杂之痛经；而心气不足、肝气不舒，易致气机郁结生痰，阻滞气血运行，终致气滞血瘀，冲任受损，胞络凝涩也会发为痛经。此外，肾气的强盛决定胞宫功能的正常与否，如《妇人大全良方》认为"肾气全盛，冲任流通"。若肾气亏损，气血不足以滋养胞宫，经行不畅，则亦易发为痛经。再者，《傅青主女科》提出痛经的原因在于"肝气不舒"，痛经与肝休戚相关，临证应从肝论治，皆卓有成效。以此揭示，当妇女因为情志损伤如愤懑抑郁等影响肝的正常生理功能时，肝失条达，肝气郁滞，瘀血内生，滞于胞宫而作痛。痛经患者常表现出行经前或行经时小腹胀痛、拒按，伴乳胀、胸闷等症状，是肝失疏泄，气病及血，瘀阻胞宫及冲任所致。

2.3 神不安——负面情绪，五脏神乱 中医学认为，神是人生命活动的主宰，主导着生命的精神、思想意识活动，包括对外界的感知、情绪反应、心理变化、思维意识等。《淮南子·原道训》中有说："神者生之制也。"人的意识活动对整体生命活动起着统帅和调节作用，此即"神为主宰"。《灵枢·本脏》曰："志意者，所以御精神，收魂魄，适寒温，和喜怒者。……志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣。"明确指出人身体、心理、精神方面的健康方面，起主导作用的是神。针对抑郁症、强迫症、双向情感障碍、躁狂症等一些重度心理问题以及精神疾病往往需从神的层面去调治。

有研究表明，情志问题在PD发生发展中往往是双向的，PD受患者的情绪波动及心理状态等影响，

负性情绪及消极心理会加剧身体痛楚[11]。经期体内激素水平发生变化，患者往往会出现脾气暴躁、冲动、情绪低落等症状，同时痛经会加重紧张、焦虑、抑郁、烦躁不安以及失眠等负面情绪和消极心理，对女性的心理、工作、生活造成极大的困扰。《素问·阴阳应象大论》云："怒伤肝，喜伤心……恐伤肾。"认为人之五脏与七情密切相关，其中怒易伤肝；而"女子以肝为先天"，肝主疏泄，伤肝易引起气机失调；若情志失调日久，则瘀血内生，易阻滞胞络发为痛经。思则气结，悲则气消，平素多思虑或情绪低落等情绪改变都会引起气机失调，故五脏神乱则神不安，气失畅，瘀血生，则变生各种疾病。

痛经发病时神的异常是最先出现的，是明显的外在表现，负面情绪等神乱表现往往会进一步加重病情，因为神的改变引动了气的异常变化，从而进一步产生有形的实邪如瘀血等，闭阻气机，最终引起了形体的疼痛，这是一个"神引气动，气促形变"的连锁反应。

3 基于形气神同调理论论治PD

在形、气、神上出现的异常，往往是交织相融，环环相扣的，神的异常引动气的变化，气的变化改变形的正常状态，而形的异常又会引发神的异常，这是一个连锁反应，也是一个闭环反应，基于形、气、神三位一体生命观的认识，往往将三者的异常看作一个整体，从整体入手进行治疗。

3.1 治形——温养冲任，调畅胞宫以复形 治形是治疗PD的核心，PD之形失养关键在于冲任与胞宫，冲任失于濡养，寒凝、气滞或瘀血等阻滞胞宫，不荣则痛，不通亦痛。故治形的重点在于温养冲任，调畅胞宫，恢复冲任生理功能，使有形之邪消散，血流通畅，使瘀血得去，气机流畅，通则不痛。PD与郁、寒、瘀、湿等有邪气之物蕴积于胞宫，留滞冲任，伏邪致病密切相关[8]。治疗上应以清除形之病理产物为主，兼以扶正培本。中医学多年的临床经验传承，应用少腹逐瘀汤、温经汤、气滞痛经汤等方药，辨证加减治疗PD，能有效滋养冲任，温养胞宫，清除形之伏邪，临床疗效显著[12-14]。针刺、艾灸、穴位贴敷、耳穴等中医外治法亦是目前临床辅助治疗PD的重要手段，能达到散寒、活血、止痛之效[15]。针对有形之邪阻滞胞宫采用活血化瘀之法，针对冲任胞脉失养则通过温养胞脉冲任；内外兼治，调理胞宫，恢复其功能，使通则不痛，经痛自消。

3.2 调气——补肾健脾，疏肝理气以调气 治气是基础，贯穿PD治疗的全过程，条畅脏腑气机，气的异常往往在形的异常之前，而有形实邪的生成又进一步加重气的异常，从而使疾病生成甚至加剧。《女科经纶》云："经事来而腹痛，不来腹亦痛，皆血之故也。欲调其血，先调其气，四物汤……"气为血之帅，气可生血、行血，气虚则无力推动血液运行，临床上往往通过健脾气、补肾气，恢复脏腑功能，推动人体精、气、血、津、液的正常输布，使气血运行通常，有形之邪难以内生。《傅青主女科》中治疗痛经的方剂所用中药多为平温之性、主归脾肾经，充分运用甘味药补虚的功效，养心肝、调脾肾，并灵活配伍甘味药，体现了脾肾并补，寓祛邪于扶正之中的治法思路[16]。针对脏腑气虚的病机，主要采取通过健脾补肾从而达到补气养血的方法；脾肾为先后天之本，脾肾得补，气血得养，则邪无犯。针对气机不畅的病机，主要通过疏肝理气行气的方法；肝为血海，主疏泄，肝气能通过疏泄气机从而推动血液运行，缓解痛经。针对PD之脾肾两虚型，治当补脾温肾、温经散寒、活血定痛，如高京荣等[17]自拟补脾温肾止痛汤治疗PD，疗效肯定。临床许多医者在治疗PD时常配伍理气药如香附、延胡索、郁金等，主入肝经。熊利教授认为，PD治疗的关键在于从肝而治，自拟逐瘀止痛方，以当归、川芎、桃仁、红花为基础加减用药，临床常用柴胡、青皮、川楝子、香附、佛手、枳实等药物疏肝行气，枳实破气消积、柴胡调达肝气、青皮疏肝破气，三药合用疏肝破气、消积化滞，全方重视肝的作用，行气与祛瘀并举[18]。

3.3 稳神——心理辅导，合五脏神以安神 治神是治疗PD的关键，是针对心理情志的治疗。神能统精驭气，神志异常会造成躯体症状发生或加重，亦会导致气机逆乱。据报道，痛经的反复出现可增加焦虑、抑郁的风险，反之，抑郁等情绪障碍也可使痛经程度加剧[19]。朱卓妍等[20]对痛经学生进行调查发现，痛经学生发生抑郁风险是无痛经学生的1.87倍，合并焦虑抑郁的痛经女大学生不仅缺乏自信、自卑感增强，而且其学习能力、生活质量、社会适应力等均明显下降。因此，对于痛经患者的治疗无论轻症还是重症，均宜情志疏导，心理辅导[21]。"精神内

守，病安从来”，若人们在平常生活中要注重心态、情绪调节，心态、心理稳定则脏腑功能稳定，疾病难生。此外，安神定志是治疗PD情绪波动神乱的重要步骤。针灸、推拿按摩如背腧穴、关元、气海、百会等穴位可安神定志；耳穴疗法可采用耳穴贴压或耳穴揿针等方法在耳穴中的神门、子宫、肝、内分泌、皮质下等治疗，可改善经期疼痛、焦虑抑郁等病症[22]。五行音乐疗法作为音乐联合心理疗法的一种传统疗法，在改善PD患者紧张、焦虑、抑郁等负面情绪上具有显著疗效[23]。在药物治疗上，临床常用方逍遥散，既能调控和抑制中枢神经发挥镇痛、镇定和改善抑郁情绪等作用，又能疏解肝经之郁气、调和气血，可有效改善PD患者躯体和心理症状[24]。

4 小结

人体是复杂的整体，是形、气、神三位一体的生命体。研究PD的发生发展机制，其涉及形、气、神三个层次的变化，脏腑气虚、气运不畅易致冲任失养、有形之邪凝滞胞宫等形质变；形变进一步又会加重气机失调和痛苦等神失常；神乱的加重又会引起气机紊乱，从而又进一步加重形变；形、气、神三者的变化并非作为独立因素存在，而是环环相扣，三位一体，共同作用发为PD。故从形、气、神三个维度对患者疾病的病因病机进行分析把握并辨证论治，在临床诊疗过程中宜应用整体、系统的思维去面对疾病，以形、气、神三位一体生命观为切入点，整体调节机体形、气、神三个层次，躯体和身心同治，达到阴阳平衡状态，实现形、气、神共治。

[参考文献]

[1] 宋巧燕，周友龙，周斌，等. 针刺治疗原发性痛经作用机制研究进展[J]. 世界针灸杂志，2021，31(3)：227-232.
[2] PAN S，WANG S，LI J，et al. Moxibustion for primary dysmenorrhea：An adjuvant therapy for pain relief[J]. Evid Based Complement Alternat Med，2022，2022：6864195.
[3] 聂文佳，徐帅师，张咏梅. 原发性痛经治疗方法的研究进展[J]. 中国中医基础医学杂志，2021，27(4)：683-689.
[4] KAROUT S，SOUBRA L，RAHME D，et al. Prevalence，risk factors，and management practices of primary dys-menorrhea among young females[J]. BMC Womens Health，2021，21(1)：392.
[5] 刘争强，章文春. 形气神三位一体生命观对中医学发展作用的探讨[J]. 中华中医药杂志，2022，37(1)：69-73.
[6] 庄淑涵，曹姗，沈翠珍，等. 基于元神与识神探析中医神理论[J]. 中华中医药杂志，2021，36(6)：3512-3515.
[7] 张玉珍. 中医妇科学[M]. 2版. 北京：中国中医药出版社，2002：124.
[8] 李绍林，胡勇，何伟. 从伏邪辨治原发性痛经理论体系初探[J]. 中国中医基础医学杂志，2018，24(1)：134-136.
[9] 仲维维. 韩氏调肝法治疗原发性痛经的临床研究[D]. 哈尔滨：黑龙江中医药大学，2020.
[10] 龙金桃. 现代医学对原发性痛经发病机制的研究进展[J]. 人人健康，2020，(14)：164.
[11] 毕桂娟，吴库生，林昆. 原发性痛经与抑郁焦虑等心理问题相关性研究现状[J]. 广东职业技术教育与研究，2018，9(4)：199-202.
[12] 付维红. 少腹逐瘀汤应用于痛经治疗的临床进展[J]. 中国城乡企业卫生，2017，32(5)：28-30.
[13] 孙培军，董一，焦玉娟. 温经汤联合自制温宫贴穴位贴敷治疗寒凝血瘀型原发性痛经临床疗效观察[J]. 世界中西医结合杂志，2021，16(4)：696-699.
[14] 许金璐，王昕. 王昕治疗原发性痛经经验[J]. 湖南中医杂志，2017，33(6)：36-37.
[15] 沈捷雯，徐文蓉，郭飞云. 原发性痛经的中西医临床研究进展[J]. 妇儿健康导刊，2023，2(4)：23-26.
[16] 廖秀兰，赵汉青.《傅青主女科》痛经方证中甘味药用药规律探讨[J]. 山西中医，2024，40(2)：50-52.
[17] 高京荣，刘晓利. 补脾温肾止痛汤在脾肾两虚型原发性痛经治疗中的应用效果分析[J]. 黑龙江中医药，2023，52(4)：61-63.
[18] 刘晓玲，熊利. 熊利教授从肝论治原发性痛经经验[J]. 中医临床研究，2022，14(21)：28-30.
[19] PAKPOUR A H，KAZEMI F，ALIMORADI Z，et al. Depression，anxiety，stress，and dysmenorrhea：a protocol for a systematic review[J]. Systematic Reviews，2020，9(1)：1-6.
[20] 朱卓妍，张一，甘虹，等. 大学生抑郁焦虑症状与新冠肺炎风险感知关联研究[J]. 中国健康教育，2022，38(2)：145-149.
[21] UÇAR T，TIMUR TAŞHAN S，AKSOY DERYA Y，et al. An analysis of dysmenorrhoea and depressive symptoms in university students：A case-control study[J]. Int J Nurs Pract，2018，24(5)：e12678.
[22] 卢春霞，邓雪皎，陈苗，等. 不同方法刺激耳穴治疗原发性痛经：随机对照研究[J]. 中国针灸，2021，41(7)：737-741.
[23] 陈玉，邬素珍，许焕英. 五行音乐对子宫内膜异位症痛经并情志异常患者的影响[J]. 中医临床研究，2021，13(3)：111-113.
[24] 蒋毅，李赟，刘芹. 逍遥散治疗原发性痛经的疗效评价及内分泌调节机制[J]. 科技导报，2022，40(23)：43-48.

（责任编辑：冯天保，邓乔丹）