

# 中医食疗药膳应用于原发性痛经的研究进展

罗玉奇<sup>1</sup>, 聂宏<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>黑龙江中医药大学研究生院, 黑龙江 哈尔滨

<sup>2</sup>黑龙江中医药大学附属第一医院营养科, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2024年7月1日; 录用日期: 2024年7月26日; 发布日期: 2024年8月1日

## 摘要

食疗药膳应用于原发性痛经的治疗早有所记载, 本文就食疗药膳在原发性痛经中的具体应用情况及其相应的药食同源药物所发挥的作用做一综述, 以期为临床治疗原发型痛经提供参考。

## 关键词

原发性痛经, 药膳, 食疗

# Research Progress of Tonic Diet Applied to Primary Dysmenorrhea

Yuqi Luo<sup>1</sup>, Hong Nie<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Graduate School of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

<sup>2</sup>Department of Nutrition, The First Affiliated Hospital of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

Received: Jul. 1<sup>st</sup>, 2024; accepted: Jul. 26<sup>th</sup>, 2024; published: Aug. 1<sup>st</sup>, 2024

## Abstract

The application of dietotherapy Tonic Diet in the treatment of primary dysmenorrhea has been recorded for a long time. This article reviews the specific application of dietotherapy Tonic Diet in primary dysmenorrhea and the role played by the corresponding drug and food homologous drugs, hoping to provide a reference for clinical treatment of primary dysmenorrhea.

\*通讯作者。

## Keywords

### Primary Dysmenorrhea, Tonic Diet, Dietotherapy

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

痛经是指妇女在经期或经行前后, 出现周期性下腹部疼痛、坠胀, 或伴有腰酸等其他不适症状的疾病。原发性痛经在传统西医治疗中普遍是服用非甾体抗炎药物和口服短期避孕药等能抑制前列腺素合成的药物进行治疗, 但西药只能治标不治本并且长期服用副作用较大。中医药的膳食疗法, 作为中医学领域内的一大研究焦点, 鲜明地体现了中医药独特的原创理念。药膳不仅口感较汤药好, 而且由于不良反应少且简便易操作的特点使得患者接受度高[1], 这些优势共同构筑了中医药膳食疗在健康养生和治疗疾病方面的重要地位。本文就近年原发性痛经中医食疗药膳的研究概况进行综述, 为原发性痛经的治疗及中医食疗药膳治疗原发性痛经研究提供参考。

## 2. 中医食疗药膳的理论溯源

“药膳”一词最早出现在《后汉书·列女传》, 到了西周我国的药膳知识也逐渐丰富, 甚至出现了从事药膳制作和应用的专职人员。《黄帝内经》中部分篇章也提出了系统的食疗药膳理论, 为食疗药膳奠定了基础。在唐代孙思邈的医学巨著《备急千金要方》中, 专设了“食治”篇章, 这一领域得到了深入的探讨。其弟子孟诜所编纂的《食疗本草》, 则是我国历史上首部以“食疗”为核心主题的专著。该书对食物的性味、功效进行了详尽的记录, 并深入分析了过食、偏食可能带来的负面影响, 从而构建了一个全面而系统的中医食疗药膳理论框架, 完善了中医食疗药膳的体系。宋元时期是食疗药膳的全面发展时期, 宋代官方修订的《太平圣惠方》和《圣济总录》中都专门有记载食疗方, 忽思慧所著的《饮膳正要》也是我国第一部以营养学观点出发的营养学专著。明清时期随着食疗药膳的逐步完善, 药膳的烹调和制作也达到了较高水平, 这一时期的食疗学的特点是注重素食, 如《粥谱》、《老老恒言》等。到了现代由于药膳食品能防病治病等效果也受到了人们的喜爱。1994年, 首届亚洲药膳会议于北京举办, 关于食疗药膳的著作也大量出版, 各高校甚至开展了《中医食疗药膳学》这门课[2]。由此可见, 食疗药膳历史悠久底蕴深厚, 传承至今。

## 3. 原发性痛经的病因病机

痛经, 作为一种常见的女性健康问题, 特指女性在月经期间或前后, 周期性的下腹部疼痛、坠胀感, 或伴随腰酸等不适感[3]。在古代医学文献及诸多医家的著述中, “痛经”这一疾病被赋予了多种称谓, 且各家观点纷呈。东汉名医张仲景在其医学巨著《金匮要略》中提及: “带下, 经水不利, 少腹满痛, 经一月再见者, 土瓜根散主之”, 这是已知最早的关于痛经症状的文献记载, 为后世研究提供了宝贵的参考[4]。中医对痛经的理解深厚且历史悠久, 早在隋代巢元方的《诸病源候论·妇人杂病诸候》中, 就深入探讨了痛经的成因。书中不仅指出“月水来致体虚, 受风冷, 故令痛”, 还详细阐述了与痛经密切相关的经脉系统, 包括冲任二脉、手太阳小肠经以及手少阴心经。其发病的本质在于经期期间的“体虚”, 而外感风寒之邪则是引发痛经的重要外部因素。到了宋金元时期不仅认识到了风寒对于痛经的影响, 同

时也认识到了气滞血瘀、气血亏虚和气虚血滞等对于痛经的影响,进一步丰富了痛经的病因病机。到了明清时期傅青主则创造性地提出从脏腑辨证痛经,认为痛经与肝、脾、肾三脏功能失调有关。明·张介宾在《景岳全书·妇人规》中把痛经分为虚症和实症。清·吴谦在《医宗金鉴·妇科心法要诀》中总结:“腹痛经后气血弱,痛在经前气血凝,气滞腹胀血滞痛,更审虚实寒热情”。这个时期把痛经和气血、脏腑、虚实、湿热联系起来,更加全面系统的完善了痛经的病因病机。

#### 4. 原发性痛经的中医食疗药膳应用情况

祖国医学认为原发性痛经发生与脏腑功能失调、胞宫的周期性生理变化有着密切的关系。痛经通过辨证分型可分为气血虚弱证、湿热蕴结证、寒凝血瘀证、气滞血瘀证、肝肾亏损证等五种类型,各类型的痛经食疗药膳方也各不相同。喜棣[5]对于气滞血瘀型患者可日常口服金桔以达到理气解郁、缓急止痛,还可用玫瑰花、茉莉花、藏红花、桃花等作为代茶饮,有疏肝解郁、化瘀调经作用。郭为汀[6]自创的四物二金一虎汤对于气血虚弱型的痛经效果良好,其组成为当归,熟地黄,川芎,炒白芍,黑老虎,铁包金,入地金牛,小母鸡1只。诸药合用可活血养血,调经止痛。刘倩等[7]人运用经典的当归生姜羊肉汤治疗寒凝血瘀型痛经其有效率达到了90%,此方源于《金匮要略》,由当归生姜羊肉组成,三药合用具有补益气血、温中散寒、调经止痛的功效。孟祥云[8]等学者在研究中,针对湿热蕴结证的患者,提出了早晚各一次服用由赤小豆、桃仁等精心熬制的粥,旨在清热利湿、促进血液循环并缓解疼痛感。而对于肝肾亏损证的患者,则推荐服用由佛手、香元、粳米等精心调配的粥,以达到疏肝理气、缓解疼痛的目的。这种个性化的食疗方案,不仅体现了中医的辨证施治原则,也进一步丰富了中医治疗的实践应用。综上所述,由于原发性痛经的辨证分型不同所以对应的食疗药膳方也有所不同,对于以虚症为主的证型(气血虚弱型、肝肾亏损型)多采用白芍、阿胶、黄芪、当归、羊肉、桂圆、核桃等滋补性食材。而以实证为主的证型(寒凝血瘀型、气滞血瘀型、湿热蕴结型)多采用丹参、益母草、桃仁、延胡索等具有行气活血的作用。

#### 5. 常用的药食同源药物在原发性痛经中的应用

祖国医学认为原发性痛经主要是“不通则痛”和“不荣则痛”这两方面造成。罗元恺[9]认为,“瘀”致冲任、胞宫经血阻滞,气血运行不畅,引发该病,故“通则不痛,痛则不通”。对于“不通则痛”常用的药食同源的药物主要是以活血化瘀温里类为主,如桃仁、丹参、川芎、生姜、小茴香等。蔡双洁[10]通过整理川芎药对发现川芎和丹参合用对活血化瘀效果显著。故药膳中加入丹参和川芎可起到活血化瘀理气止痛。小茴香具有理气和胃、散寒止痛的功能,小茴香中的挥发油能使炎症反应得到缓解还能抑制对醋酸引起的小鼠扭体反应,所以食物中加入小茴香不仅味道好还能抗炎止痛[11]。王瑞霞[12]认为脾胃虚弱,胞宫失于濡养,瘀血阻滞,致使经水排出困难,不荣则痛。“不荣则痛”主要以补益类的药物为主,如党参、当归、枸杞子等。根据董欣[13]的统计原发性痛经的药物使用中生姜、大枣、当归、益母草所占比例较高,而食物的使用中红糖、粳米、鸡肉的占比较高。

#### 6. 小结

现如今,随着社会节奏的加快及生活行为习惯等因素的改变,痛经的发病人数正逐年增加。本文从食疗药膳的理论溯源、原发性痛经的病因病机、原发性痛经的中医食疗药膳应用情况、常用的药食同源药物在原发性痛经中的应用等四个方面进行综述,发现目前对原发性痛经的中医食疗药膳研究的并不多,但是对于食疗药膳治疗原发性痛经却是很早就有相关的著作记载。药膳食疗防治痛经既丰富了痛经的治疗手段,而且可以更好地预防痛经,值得进一步深入挖掘,并在临床上推广应用。

## 参考文献

- [1] 杨宜花, 吴沁雯, 赵永红. 食俗药膳中的中医药文化[J]. 中国中医药现代远程教育, 2024, 22(9): 172-175.
- [2] 黄伟, 刘四顺. 中医食疗药膳学智慧课堂的构建与实施[J]. 产业与科技论坛, 2023, 22(7): 242-244.
- [3] 鲁红梅, 朱海燕. 原发性痛经治疗研究现状[J]. 河北医药, 2011, 33(3): 432-434.
- [4] 杨小玉, 裴丽. 痛经病名的古文献考略[J]. 江苏中医药, 2018, 50(7): 62-64.
- [5] 韩美仙, 魏璐, 沙喜, 等. 喜棣治疗原发性痛经气滞血瘀型经验[J]. 实用中医药杂志, 2019, 35(5): 615-616.
- [6] 李英莲, 吴志平, 郭为汀. 郭为汀运用四物二金一虎汤治疗痛经经验[J]. 中医药通报, 2023, 22(6): 11-13, 45.
- [7] 刘倩, 廉永红, 李玉婷, 等. 当归生姜羊肉汤治疗寒凝型原发性痛经的临床观察[J]. 中国民间疗法, 2020, 28(24): 65-69.
- [8] 孟祥云, 袁仁智. 药膳食疗辅助治疗痛经的临床疗效观察[J]. 临床医学研究与实践, 2016, 1(1): 67.
- [9] 罗元恺. 痛经多因于瘀[J]. 新中医, 1992(3): 19, 22.
- [10] 蔡双洁, 方居正. 川芎及其药对研究进展[J]. 中华中医药学刊, 2023, 42(9): 1-8.
- [11] 王婷, 苗明三, 苗艳艳. 小茴香的化学、药理及临床应用[J]. 中医学报, 2015, 30(6): 856-858.
- [12] 王瑞霞, 张晋峰. 分期论治青春期原发性痛经经验[J]. 中国中医药信息杂志, 2020, 27(3): 102-103.
- [13] 董欣. 痛经的药膳食疗探讨[D]: [硕士学位论文]. 哈尔滨: 黑龙江省中医药科学院, 2019.