

基于阳明系统和任督冲三脉探讨针灸防治卵巢衰老

谭诗思

广西中医药大学针灸推拿学院, 广西 南宁

收稿日期: 2025年1月24日; 录用日期: 2025年3月6日; 发布日期: 2025年3月25日

摘要

卵巢是女性生殖系统中最先出现衰老的器官之一, 卵巢衰老包括卵巢卵泡数量、形态的改变, 生育能力的下降, 内分泌及月经模式的改变。卵巢衰老对中年女性的心理、生理影响极大, 是一个普遍而广泛的健康问题。本文拟基于阳明系统和奇经八脉中的任督冲三脉, 浅析其对女性卵巢衰老的影响, 并探讨针灸防治卵巢衰老的作用。

关键词

针灸, 卵巢衰老, 阳明脉衰, 奇经八脉, 治未病

Discussion on Acupuncture Prevention and Treatment of Ovarian Senescence Based on Yangming System and the Three Extraordinary Meridians of Ren, Du, and Chong

Shisi Tan

College of Acupuncture and Massage, Guangxi University of Chinese Medicine, Nanning Guangxi

Received: Jan. 24th, 2025; accepted: Mar. 6th, 2025; published: Mar. 25th, 2025

Abstract

The ovary is one of the organs in the female reproductive system that shows signs of aging the

earliest. Ovarian aging includes changes in the number and morphology of ovarian follicles, a decline in fertility, and alterations in endocrine function and menstrual patterns. Ovarian aging has a significant impact on the psychological and physiological well-being of middle-aged women and is a widespread health issue. This paper aims to explore the effects of ovarian aging on women from the perspective of the Yangming system and the three extraordinary meridians of Ren, Du, and Chong, and to discuss the role of acupuncture and moxibustion in the prevention and treatment of ovarian aging.

Keywords

Acupuncture, Ovarian Senescence, Yangming Pulse Decline, Eight Extra-Meridians, Prevention of Disease

Copyright © 2025 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

卵巢，与女性的生长发育、生殖衰老有着最密切的关系，也是女性生殖系统中最先衰老的器官之一[1]。在清代《沈氏女科辑要笺正》中，沈尧封首次论及了卵巢。此书将女性卵巢称为“子核”，述其位置“在子宫左右离一寸”，“形如雀卵”，功能与现代医学所述类似，“内有精珠十五粒至十八粒不等”，“男精入子宫……子核感动，精珠迸裂，阴阳交会”。还提到了卵巢衰老的进程，即“女子入月之年，精珠始生，至月信绝，其珠化为乌有”。由此可见，我国古代医学就已对女性卵巢有了较为完善的认知。临床上，根据年龄、衰老的进展程度、内分泌系统、生育力的不同，卵巢衰老被区分为不同的概念[2]，主要包括卵巢储备功能减退、早发性卵巢功能不全、早绝经、绝经等。此外，在妊娠方面，卵巢低反应这一概念专用于评价卵巢对促排卵刺激的反应性。

本文拟从中医经络理论出发，基于阳明系统和奇经八脉中的任督冲三脉，从 5 个方面浅析其对女性卵巢衰老的影响，即卵巢卵泡，卵巢形态学，卵巢生育能力，内分泌及月经模式的改变，并探讨针灸防治卵巢衰老的作用。

2. 阳明系统

《素问·至真要大论》首次提及“阳明”，意为“两阳合明”。从狭义的、单一的经络来说，“阳明”指的是手阳明大肠经和足阳明胃经。广义来说，“阳明”是一个庞大的功能性系统，其相互关联，相互作用，并对人体的正常运转起着至关重要的作用。《黄帝内经》曾云：“脾胃表里，皆属乎土。”，指出了脾胃同属一体，两者不能孤立地、切割地看待。《灵枢·本输》论及了胃与大肠、小肠的关系：“大肠属上，小肠属下，足阳明胃脉也，大肠小肠皆属于胃。”因胃为六腑之长，大肠小肠居胃之下，与胃相连，气本一贯[3]。此外，经有云：“饮入于胃，游溢精气，……上归于肺，通调水道，下输膀胱。”可见肺和膀胱也与胃联系紧密。

在阳明系统中，胃为其主，谷物饮食入胃，在胃中腐熟受纳后化生为气血精液，游溢向上，再由肺脾肾共同转化运输。经言：“四时皆以胃气为本”。胃为十二经之海、五脏六腑之海，若阳明脉盛，则气血生化有源，肉体得以滋养，女子卵巢得以精液血气灌注，而使胞宫阴阳调和，身体健壮。综合来说，阳明系统以脾胃为主，联系大小肠，辐射肺与膀胱，它是一个集脏腑、经络、气血、阴阳的整体，表里相

联，内外相合，有着极其广泛且强大的生理功能。

女子一生，经、带、产、胎、乳无不耗伤阴血，是故《灵枢·五音五味》云：“妇人之生，有余于气，不足于血”。阳明之脉者，水谷之海，以五谷、五果、五畜、五菜为养，再以脾土磨化以出纳，诸多滋养使卵巢滋生血气，从而使女子“筋骨坚，发长级，身体盛壮”。若阳明脉衰，气血生化无源，则女子胞宫失于濡养，卵巢逐渐衰老。经言：女子“五七阳明脉衰，面始焦，发始堕”，可见“阳明脉衰”是能最早反应女子卵巢衰老的外在表现。

3. 奇经之任脉、督脉、冲脉

奇经共有冲、任、督、带、阴维、阳维、阴跷、阳跷八脉，与十二经脉“别道奇行”，起着调和气血阴阳、沟通内外上下的作用。任脉起于胞中，与诸阴经直接或间接交会，功主胞胎。督脉起于少腹以下骨中央(胞宫)，与各阳经有所交会，总统诸阳。《十四经发挥》云：“督之为言都也，行背部之中行，为阳脉之都纲”。任为阴脉，滋润宁静；督为阳脉，温煦推动。此二脉者，前后相对，阴阳相合，统任周身。冲脉，起于肾下胞中，通道也，血海也，“渗诸阳，灌诸精”，为十二经气血通行之要冲。一方面冲脉与任脉、督脉相交会，皆起于胞中，同出于会阴；另一方面，冲脉与阳明胃经“会于气街”，“合于宗筋”。可见任督冲三脉及阳明脉紧密相连，故笔者在此文中仅选取此三脉探讨其与卵巢衰退的关系。

4. 阳明系统与任督冲三脉对卵巢衰退的影响

现代医学中，卵巢衰退“与下丘脑-垂体-卵巢-子宫”平衡失调密切相关。女子步入中年，雌激素分泌逐渐减少，对下丘脑-垂体的反馈抑制减弱，导致促性腺激素分泌增多。这种内分泌的明显变化，影响了植物神经中枢及其支配下的各脏器功能，从而引起全身一系列的变化[4]。在祖国医学中，虽并未有关于卵巢衰退的系统记载，但其症状可见于各类病症，如月经病、带下病，情志病等。笔者拟从卵巢卵泡与形态学、卵巢生育能力、内分泌及月经模式的改变等方面探讨阳明系统与任督冲三脉对卵巢衰退的影响。

4.1. 卵巢卵泡与形态学的影响

卵巢衰退首先可见卵泡及其形态的改变。女子新生儿时期卵巢内约有 200 万个卵泡，青春期剩下约 30 万个。随着生育期每月排卵，卵泡以每月消耗 1000 个的速度下降，37 岁时大约剩为 25,000 个，到 51 岁仅剩 1000 个。随着卵泡的数量减少，卵巢的形态结构也在发生改变，卵巢体积不断缩小，重量不断减轻，质地随之变硬。肾为先天之本，主生殖，女子卵泡的先天形成与肾有关，但其发育与阳明系统密不可分。阳明经，乃多气多血之经，胃为仓廪之官，脾为后天之本。若脾胃受纳运化之职失司，则水谷精微难以散布灌溉全身，气血无源，血海空虚，卵泡无以滋润，卵巢无以充养，则可能出现卵巢早衰、功能减退等问题[5]。

4.2. 生育能力的影响

《素问》王冰注：“冲为血海，任主胞胎，两者相资，故能有子”。女性在 20~30 岁时生育能力最佳，随着卵巢功能的逐渐衰退，女性在大约 32 岁时生育能力也随之减退，37 岁后速度明显加快。《素问·上古天真论》云：“女子二七，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。”任脉、冲脉、督脉一源三岐，均经过少腹，其特殊的经脉循行路线和生理功能，决定了三者对维系女子胎、产的正常功能具有决定性地位[6]。《医林纂要探源》曰：“胎以精成，血以养胎”，女子以血为本，若冲任脉虚，阳明脉衰，则精血不生，女子胞

宫失于调和滋养，天癸不调，成孕无能。

4.3. 内分泌及月经模式的影响

现代医学中，围绝经期是卵巢功能衰退的征兆。在这段时期随着卵巢的逐渐衰老，女性因雌激素波动或减少，内分泌紊乱，出现各类精神异常症状，并出现心血管系统、泌尿生殖系统等改变。月经模式改变是卵巢衰退过程中女性最易自我察觉的事件。女子年岁渐长后，其月经次数、月经周期、经血的量色质都会发生明显改变，或经血不至，或大量出血，或点滴淋漓不尽。随着女子内分泌及月经模式改变，还或伴有潮热、盗汗、心烦易怒等情志变化。现代医学认为这是下丘脑-垂体-性腺(Hypothalamus-pituitary-gonad, HPG)轴调节功能失调所致。祖国医学中，名老中医罗元凯教授提出了“肾-天癸-冲任-胞宫轴”，这是人体健康中最为关键的功能轴。《医学指要》云[7]：“天癸者，天一所生之真水也，在人身是谓元阴，即曰元气”。天癸藏之于肾，是促进月经来潮的关键，也对冲任及胞宫起重要作用，“天癸至，任脉通，太冲脉盛”，月事才能“以时下”。若“肾-天癸-冲任-胞宫轴”功能紊乱，阴阳失衡，则女子“子核”气血不足，形无以养，神无以安。

5. 针灸防治卵巢衰退

近年，已有越来越多的学者研究针灸延缓衰老的机制[8]。在现有的研究进程中，针对卵巢衰老、皮肤衰老、身体机能衰退能各方面，利用分子生物学、基因组学、代谢组学等技术，从神经、内分泌系统、免疫等机制入手，开展了关于针灸清除自由基损伤、延缓脑老化、抑制免疫衰老以及调控衰老相关基因、蛋白的研究，研究结果均表明针灸对延缓衰老具有十分积极的作用。

卵巢衰退是一个长期持续的状态，现代医学将卵巢功能开始衰退直至最后一次月经后1年的时期称为“围绝经期”。在女子“五七”阳明脉衰前，即可使用针灸延缓卵巢衰退的进程，无病而预，未老先防。

5.1. 针刺预防卵巢衰退

《九针十二原》云：“虚实之要，九针最妙，补泻之时，以针为之”。针刺治疗通过补泻手法调节脏腑、经络、气血、阴阳，经济实惠，无创安全，效果显著。有学者[9]选取围绝经期模型大鼠，电针关元、三阴交双穴，实验表明电针治疗能增加大鼠子宫指数和子宫内膜厚度，减轻了去卵巢后子宫萎缩程度，可以良性调整围绝经期大鼠体内的神经内分泌变化。2017年一实验[10]对衰老模型大鼠的五输穴行穴位埋线，实验结果表明五脏俞穴位埋线可以对应激所致的HPG轴功能亢进起到抑制作用，其延衰效果明显。刘晓燕[11]等人通过观察逆时针灸关元穴对雌性衰老模型大鼠的性激素影响，发现针灸关元穴能调整HPG轴，起到抗衰养生的积极意义。

5.2. 针刺预防卵巢衰退

有研究表明[12]机体衰老是多个器官、多个系统共同作用的结果，其中HPG轴在机体衰老过程中至关重要。艾灸可以调整HPG轴的增龄性失衡状态，即纠正轴上相关激素的紊乱状态、改善性腺组织结构和功能[13]。苏妆[14]等采用与女性更年期相近似的自然老化雌性大鼠建立模型，灸其足三里、关元，通过观察更年期大鼠性激素的分泌水平，发现艾灸可以提高其血清中雌二醇(E2)含量，降低促卵泡激素(FSH)、促黄体生成激素(LH)含量，进而改善机体代谢；何璐[15]等探讨艾灸三阴交、关元，发现艾灸可提高围绝经期综合征患者血清雌二醇(E2)水平，加强对垂体的负反馈作用，使患者血清FSH、LH得以下降，从而调整HPG轴的功能失调。沈洁[16]等通过艾灸肾俞穴发现艾灸可显著提高E2、孕酮(P)及血清抗苗勒管激素(AMH)，能够有效地提高围绝经期女性的生活质量，尤其对未绝经受试者效果更明显。近年

来有越来越多的研究表明, 艾灸可以延缓神经内分泌系统的增龄性衰退, 治疗因性激素水平下降和卵巢衰退引起的衰老性疾病。《素问·阴阳应象大论》云: “年四十而阴气自半也, 起居衰矣”。妇人体阴, 胞宫易受寒邪, 寒则收引凝滞, 使血涩难行, 《本草纲目》称艾叶“生温, 熟热, 纯阳之性, ……通十二经, 走三阴, 理气血, 逐寒湿, 暖子宫”。故艾灸既能以火壮阳行气, 又能使阴阳相生, 可选取任脉穴位如中极、关元、气海; 督脉穴位如腰俞、百会; 阳明系统如三阴交、足三里等穴行艾灸治疗, 有益女性卵巢保养, 延缓卵巢衰退。

6. 小结

衰老, 是指随着年岁增长, 机体在生理功能和形态结构方面所表现的退行性变化^[17]。于女子而言, 颜面、肌肤、毛发的变化尚有迹可循, 卵巢的衰老却是在无形之中。胞宫先天之精取决于肾, 虽先天之数不能左右, 其生理性消耗亦随年岁无法逆转, 但后天之数却能通过调养来增强和维持。

阳明系统守两阳之气血合聚于内, “上归于肺”, “下输膀胱”, 是人体最庞大, 功能最复杂的健康系统。《景岳全书·妇人规》言: “女为阴体, 不足于阳, 故其衰也, 自阳明始”。可以认为, 阳明系统的衰退就是女性胞宫系统衰老的首要外在表现, 自阳明脉衰无力化生气血, 任督二脉阴阳无以生, 冲脉血海无以充, 直至太冲脉衰而“形坏”。故补益阳明, 濡养任督冲三脉, 预培其损, 以后天滋养先天, 是延缓卵巢衰老的重要措施。

针灸能激发机体自主调节能力, 协调气血阴阳, 且应用方便、延期疗效稳定, 基于阳明系统和奇经八脉中任督冲三脉的基础理论, 深入研究针灸延缓卵巢衰退的机理, 对提高围绝经期女性的生活质量有着重要意义, 值得临床推广。除行针刺、艾灸等医疗保健养生外, 适龄女性还应调理生活, 调节情志, 正如经云: “故智者之养生也, 必顺四时而适寒暑, 和喜怒而安居处, 节阴阳而调柔刚, 如是则僻邪不至, 长生久视。

参考文献

- [1] 石超逸, 周黎明. 女性生殖健康与衰老研究进展[J]. 现代实用医学, 2024, 36(7): 845-847.
- [2] 李春明, 周坚红. 卵巢衰老的进程及相关概念[J]. 实用妇产科杂志, 2022, 38(2): 84-86.
- [3] (明)张介宾. 类经[M]. 北京: 中版集团数字传媒有限公司, 2020.
- [4] 姚尧. 穴位埋线对更年期模型大鼠 SOD、MDA 的影响[D]: [硕士学位论文]. 福州: 福建中医药大学, 2009.
- [5] 李康梅, 戴明明, 蒋越, 等. 卵泡发育不良的中医病因病机及中医药治疗研究进展[J]. 中国医药导报, 2020, 17(18): 37-40.
- [6] 黄译, 倪振扬, 唐建鑫, 等. 运用韦氏阴阳五行手法从冲任督带论治产后腰椎骨盆复合体疼痛综合征思路[J]. 中医临床杂志, 2024, 36(8): 1474-1479.
- [7] (清)蔡贻绩. 医学四要 全3册[M]. 北京: 国家图书馆出版社, 2024.
- [8] 陈琳, 吴巧凤, 杨明晓, 等. 近5年针灸延缓衰老的机制研究述评[J]. 世界中医药, 2017, 12(4): 944-946+950.
- [9] 胡玲, 汪惠丽, 高忻洙, 等. 电针“关元”与“三阴交”对围绝经期模型大鼠性激素及下丘脑 β -EP 调整作用的比较[J]. 中国针灸, 2004(9): 59-61.
- [10] 岳延荣, 王曼苏, 陈允, 等. 五脏俞穴位埋线对衰老模型大鼠应激性下丘脑-垂体-肾上腺(HPA)轴的调节作用[J]. 湖南中医杂志, 2018, 34(5): 180-182.
- [11] 刘晓艳, 吕明. 逆时针关元穴对雌性衰老模型大鼠雌二醇的影响[J]. 吉林中医药, 2012, 32(7): 728-729.
- [12] 陈志宏, 杜金凯, 高福禄, 等. D-半乳糖衰老大鼠性腺轴系超微结构的变化[J]. 解剖学杂志, 2006(2): 162-166.
- [13] 石玉清, 刘雅洁, 贺晶, 等. 艾灸对衰老过程中下丘脑-垂体-性腺轴的调节作用研究[J]. 世界中医药, 2023, 18(16): 2402-2406.
- [14] 苏妆, 王淑娟, 王艳杰, 等. 艾灸关元、足三里穴对更年期大鼠血脂含量、性激素水平及细胞凋亡的影响[J]. 时珍

国医国药, 2013, 24(8): 2044-2046.

- [15] 何璐, 胡玲, 周军, 等. 艾灸三阴交和关元对围绝经期综合征性激素水平的影响[J]. 云南中医学院学报, 2014, 37(3): 36-38.
- [16] 沈洁. 艾灸对绝经前后亚健康状态女性的内分泌及免疫机制研究[D]: [博士学位论文]. 南京: 南京中医药大学, 2017.
- [17] 段恒, 陈蓉. 试析从补益阳明津气入手延缓女性生殖衰老[J]. 新中医, 2013, 45(1): 8-9.