

针灸治疗月经不调的临床研究进展

俸 睿

成都中医药大学针灸推拿学院，四川 成都

收稿日期：2025年11月9日；录用日期：2025年11月28日；发布日期：2025年12月10日

摘 要

月经不调是女性常见疾病，主要表现为周期紊乱，不仅对女性患者的日常生活造成严重的困扰，更有严重的并发症危及生命健康。针灸作为传统中医疗法，在治疗月经不调方面展现出独特优势与良好疗效。本文探讨了月经不调的发病机制以及针灸对月经不调的作用机制，通过对近年来针灸治疗月经不调的临床研究文献进行系统梳理，总结了针刺、热敏灸、耳穴等多种针灸疗法的临床应用效果及研究进展，并对目前研究中存在的问题及未来发展方向进行分析，以阐释针灸治疗月经不调的优势以及未来发展方向。

关键词

针灸，月经不调，临床研究，作用机制，研究进展

Progress in Clinical Research on Acupuncture Treatment for Irregular Menstruation

Rui Feng

College of Acupuncture and Tuina, Chengdu University of Traditional Chinese Medicine, Chengdu Sichuan

Received: November 9, 2025; accepted: November 28, 2025; published: December 10, 2025

Abstract

Irregular menstruation is a common disease among women, mainly manifested as cycle disorders, which not only cause serious disturbances to women's daily lives but also have severe complications that threaten life and health. Acupuncture, as a traditional Chinese medical therapy, shows unique advantages and good efficacy in treating irregular menstruation. This article explores the pathogenesis of irregular menstruation and the mechanism of acupuncture for its treatment. By systematically reviewing recent clinical research literature on acupuncture treatment for irregular

menstruation, the clinical effects and research progress of various acupuncture therapies, including needling, moxibustion, and auricular points, are summarized, and the existing problems in current research and future development directions are analyzed, in order to illustrate the advantages of acupuncture in treating irregular menstruation and its future development directions.

Keywords

Acupuncture, Irregular Menstruation, Clinical Research, Mechanism of Action, Research Progress

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

月经不调是指月经周期、经期、经量、经色、经质等方面出现异常的一类妇科疾病，主要表现为月经周期紊乱(提前或推后超过 7 天，连续 3 个周期以上)、经期延长或缩短、经量过多或过少等[1]。其病因复杂，涉及内分泌失调、精神压力过大、饮食不节、环境改变等多种因素，不仅会给女性带来精神焦虑，还可能引发贫血、不孕等严重并发症，对女性身心健康造成极大危害。目前西医治疗月经不调多采用雌孕激素调整月经周期、止血等方法，虽能在一定程度上缓解症状，但存在副作用较大、停药后易复发等问题[2]。中医认为，月经的发生与冲任，天癸及脏腑的协调作用相关，针灸作为中医特色疗法，具有疏通经络、调和气血、平衡阴阳的作用，因此能对脏腑不调，气血不和，冲任受损进行调节，并配合周期性疗法等，在治疗月经不调方面积累了丰富的临床经验，且具有操作简便、副作用小、疗效确切等优势。本文聚焦和梳理了近年来针灸对于月经不调的治疗，并探讨其局限性以及未来发展方向，旨在为临床上针灸治疗月经不调提供理论依据和研究思路。

2. 月经不调的发病机制

2.1. 西医

月经的正常来潮与神经-内分泌系统密切相关，下丘脑-垂体-卵巢轴(HPO 轴)是调节女性生殖内分泌的核心，其主要功能是调节蛋白质、糖、脂肪三大营养物质及水盐代谢，它与中枢神经系统、免疫系统一起构成复杂精细的内分泌-神经-免疫网络，共同协调机体的功能，维持内环境稳定[3]。当下丘脑-垂体-卵巢的功能紊乱，可导致相应激素的生成和排泄水平异常，从而引起排卵障碍；当子宫发生器质性病变或子宫内膜发生异常反应时，宫腔的形态发生变化或者子宫内膜微环境受到影响，从而导致月经的周期发生变化。

2.2. 中医

在中医看来，月经的来潮主要与肾，天癸，冲任，胞宫，肝密切相关，并以此为轴，在其他各个脏腑，经络的共同作用下，胞宫正常藏泻，故月经正常来潮[4]。当脏腑功能失调，气血失和时，最终导致冲任二脉受损，胞宫失去正常的藏泻功能，故出现月经不调。

3. 针灸对月经不调的治疗

针灸对 HPO 轴的调控主要是通过刺激相关穴位，如关元，三阴交，中极等，通过调节机体的神经递

质和激素的分泌和释放,从而维持激素水平的动态平衡,改善 HPO 轴的功能[5]。现代研究证实,针刺腹部局部穴位可刺激下丘脑-垂体-性腺轴反射性地调节雌激素水平,兴奋卵巢功能,促进卵泡发育成熟,并使已发育的成熟卵泡破裂排出。同时,针灸还可影响神经递质如 5-羟色胺(5-HT)、多巴胺(DA)等的释放,调节神经内分泌功能,缓解因精神压力等因素导致的月经不调。

3.1. 针灸疗法

针灸疗法治疗月经不调最常用的方法之一。临床取穴多以任脉、冲脉、足太阴脾经、足厥阴肝经穴位为主,如关元、气海、血海、三阴交、足三里、太冲等[6]。关元为任脉与足三阴经交会穴,具有培元固本、补益下焦之功;气海为生气之海,可温阳益气、调经养血;血海能养血活血;三阴交是足三阴经交会穴,可健脾益气、调补肝肾;足三里为胃经合穴,可健脾和胃、扶正培元;太冲为肝经原穴,能疏肝理气、活血通络。多项临床研究表明,毫针刺上述穴位治疗月经不调效果显著。国医大师郭诚杰教授针灸治疗月经不调的临床经验中分析得出以“三阴交,肾俞,足三里,次髂”为核心的腧穴配伍处方,通过临床使用穴位的频数进行聚类分析,得到几类腧穴处方,郭老在针灸治疗月经不调上强调从脾胃论治,在疏肝理气的同时重视气血不足[7]。因此在临床上我们可以在核心处方的基础上,根据不同的证型进行穴位的加减变化,与此同时,针灸结合人工周期疗法[8],在月经的各个期间包括卵泡期,排卵期,黄体期,行经期,进行阶段性治疗,对月经周期进行重建,促进阴阳气血的消长,使子宫的充盈顺应自然的变化,因势利导,形成正常的月经周期[9]。从而增强针灸对月经不调的临床疗效[10]。

3.2. 热敏灸疗法

热敏灸是利用点燃艾条产生的艾热,在穴位上施灸,刺激体内经气,促使紊乱的生理症状恢复正常[11]。达到温经散寒、行气通络、扶阳固脱的目的[12]。在月经不调治疗中,常选用腹部及腰骶部穴位,如神阙、关元、气海、命门、肾俞等。神阙为生命之根蒂,灸神阙可温补元阳、调理冲任;命门、肾俞可温补肾阳,填精益髓。关元,气海为任脉穴位,艾灸能补气固摄。蔡方敏,卢小桃等[13]将 67 例月经不调患者随机分为实验组和对照组,对照组给予常规中药汤剂治疗,行经期(月经周期第 1~7 天)予二至汤和六味地黄汤治疗,随症加减:合并乳房胀痛、小腹胀痛者,加用四逆汤合郁金方,所有药方的服用方法均为日 1 剂,水煎取汁 200 mL,分早晚 2 次温服,每次 100 mL [14]。连续治疗 3 个月。实验组在对照组的基础上,选取三阴交,中极,关元给予热敏灸治疗,先进行回旋灸,待患者出现热敏现象,再行加强雀啄灸,后持续行温和灸。每次 40 min,每天 1 次,连续热敏灸 7 d 为一周期,连续治疗 3 个月。2 个月 after 观察临床疗效,通过实验组和对照组有效率的比较,以及实验组月经症状完全消失,经色,经量均恢复正常,促黄体生成素(LH),促卵泡生成素(FSH),雌二醇(E2)等激素水平恢复正常,提示采用热敏灸治疗月经不调,可以有效地缓解患者的症状,提高临床疗效。

3.3. 耳穴疗法

《内经》曰:“耳者,宗脉所聚也”,耳穴通过十二经脉与全身脏腑建立生理联系并形成一个整体,耳穴疗法则是在中医整体观念和辨证论治的原则指导下刺激耳部穴位以调节相关脏腑功能的方法。李晨辉,吴永平,谢芳等[15]研究耳穴贴压联合针灸治疗月经不调的疗效,将 125 名月经不调的患者作为研究对象,随机分为对照组 62 例和观察组 63 例,对照组予以常规西医治疗,给予戊酸雌二醇片,观察组在对照组的基础上采用针灸联合耳穴贴压干预,针灸治疗穴位取气海,关元,三阴交,脾俞,足三里,太冲,命门及肾俞,毫针常规刺,补法。耳穴贴压穴位包括肝,肾,子宫,卵巢及内分泌。每日按压 3~4 次,月经来潮前 3~5 天直到月经干净为 1 个疗程。根据对比对照组和观察组的有效率,月经恢复正常时间以

及排卵率等表明针刺结合耳穴贴压可以通过改善卵泡发育从而促使月经周期恢复正常,进而改善月经不调。秦芸,罗青等[16]通过实验研究探究了艾灸联合耳穴压豆对于月经不调的调理的临床研究。对选取的92例患者,对照组采取正常的护理,包括饮食起居,寒温控制以及心理调节等方面,观察组在正常调护的基础上,联合了耳穴压豆和艾灸护理,对两组患者的月经周期,月经量,以及经色经质进行评估,可以得出两组在护理后均有改善,并且观察组比对照组的改善效果更加明显,在六个月的随访后,得出观察者的复发率明显低于对照组,因此证明了艾灸联合耳穴压豆对于月经不调患者的临床症状具有的改善。耳为宗脉所聚集之处,全身的脏腑经络都与耳有密切的联系,因此刺激耳穴能够通过经络的循行到达相应的脏腑,在中医辨证的基础上配合针刺以及艾灸,能够调节人体经络气血,对肾-天癸-冲任-胞宫轴具有双向调节作用,以使月经规律,从而对月经不调具有良好的疗效[17]。

4. 目前研究存在的问题

4.1. 研究设计存在局限性

部分临床研究样本量较小,研究结果的可靠性和说服力不足;随机对照试验设计不够严谨,存在分组不平衡、盲法实施困难等问题,导致研究结果可能存在偏倚。此外,多数研究随访时间较短,难以准确评估针灸治疗月经不调的远期疗效和复发率。

4.2. 作用机制研究不够深入

虽然目前对针灸治疗月经不调的作用机制有了一定认识,但仍不够深入和全面。对于针灸调节神经-内分泌系统、改善血液流变学及免疫功能的具体分子机制和信号通路尚未完全明确,缺乏从细胞和分子水平的深入研究。

4.3. 缺乏统一的疗效评价标准

目前针灸治疗月经不调的疗效评价多采用中医证候积分、月经周期和经量等指标,但不同研究在评价指标的选择和评价标准的制定上存在差异,缺乏统一规范,不利于研究结果的比较和总结。

针对目前存在的问题,我们应该积极做出调整,在今后的研究应扩大样本量,采用多中心、大样本、随机对照试验设计,严格遵循随机、对照、盲法原则,提高研究结果的科学性和可靠性。同时,延长随访时间,观察针灸治疗月经不调的远期疗效和复发情况,为临床应用提供更全面的依据。在作用机制上我们应该更加深入,结合现代分子生物学、免疫学等技术,从细胞和分子水平深入研究针灸治疗月经不调的作用机制,明确针灸调节神经-内分泌和免疫功能的具体信号通路和分子靶点,为针灸治疗月经不调提供更坚实的理论基础。

5. 结论与展望

现代医学认为月经不调的核心机制是下丘脑-垂体-卵巢轴功能紊乱,同时也受到内分泌,器质性病变等环境因素的影响。大量的临床试验证明,针灸治疗月经不调具有独特优势和良好的临床疗效,针灸对于月经不调具有双向调节作用,无需依靠外来激素的使用,通过刺激相应的穴位调节下丘脑-垂体-卵巢功能,从而恢复激素的正常分泌,同时针灸还能改善局部循环,促进子宫及盆腔的血液循环,从而缓解月经不调引起的经血不畅,痛经等局部临床表现。我们应该利用针灸的优势发扬对月经不调的治疗。与此同时,针对目前研究仍存在的一些问题,如对于临床上月经不调的患者,我们需要结合中医思维进行辨证论治,对于不同证型的月经不调患者选取不同的穴位,以达到精确治疗的目的。也需要进一步优化研究设计、深入探讨针灸对于月经不调的作用机制、制定统一的疗效评价标准。同时应该时刻关

注现代医学对月经不调的认识,将针灸,中药,现代医药相融合,形成综合治疗方式,从而覆盖更广泛类型的月经不调。只有随着研究的不断深入和完善,治疗方案的不断优化,操作标准的不断规范,针灸才能在月经不调的治疗中发挥更大的作用,为广大女性患者提供更安全、有效的治疗方法,保障女性患者的健康。

参考文献

- [1] 陈江华, 陈小燕, 黄满辉, 等. 复方益母草胶囊治疗月经不调的效果观察[J]. 北方药学, 2019, 16(9): 45-46.
- [2] 刘艳丽. 中西医结合治疗月经不调的临床疗效观察[J]. 基层医学论坛, 2020, 24(1): 120-122.
- [3] 邢竹琴, 朱建华. 雷公藤和大鼠 HPAA 研究新进展[J]. 科技信息, 2013(1): 227-228.
- [4] 安欣, 张雪芝, 王敏. 韩延华教授治疗肝郁型月经不调临床经验[C]//中华中医药学会. 第十三次全国中医妇科学术大会论文集. 2013: 131-132.
- [5] 池福娜, 颜靖岚, 布雨, 等. 从“胞络系于肾”理论探讨针灸治疗不孕症的下丘脑-垂体-卵巢轴机制[J]. 山东中医杂志, 2025, 44(3): 259-264.
- [6] 孔辉, 张庆祥. 基于“肝为罢极之本”辨治月经不调摘要[J]. 江苏中医药, 2025, 57(1): 45-48.
- [7] 荆业腾, 张豪斌, 刘娟, 等. 国医大师郭诚杰教授针灸治疗月经不调临证经验分析[J]. 针灸临床杂志, 2022, 38(5): 88-92.
- [8] 龚云. 针灸结合中药人工周期疗法治疗月经不调 75 例疗效观察[J]. 母婴世界, 2020(24): 85.
- [9] 吴节, 杨丽洁, 陈雅洁, 等. 针灸人工周期疗法治疗月经不调临床应用初探[J]. 中国针灸, 2015, 35(3): 287-289.
- [10] 金婷婷. 针灸在月经不调治疗中的临床应用[J]. 健康必读, 2020(1): 143.
- [11] 林琼. 茜草川参汤联合炔诺酮治疗月经不调临床研究[J]. 四川中医, 2021, 39(7): 162-165.
- [12] 万玲霞, 李幼香. 中药内服联合热敏灸治疗月经不调的临床疗效[J]. 上海医药, 2020, 41(17): 20-21, 58.
- [13] 蔡方敏, 卢小桃, 余妮丝. 热敏灸治疗月经不调临床观察[J]. 中国中医药现代远程教育, 2024, 22(23): 138-140.
- [14] 潘秀琴, 张亚娟. 身痛逐瘀汤治疗手部骨折临床研究[J]. 新中医, 2020, 52(1): 37-39.
- [15] 李晨辉, 吴永平, 谢芳, 等. 耳穴贴压联合针灸辅助激素治疗月经不调临床研究[J]. 陕西中医, 2020, 41(3): 387-389+393.
- [16] 秦芸, 罗青. 艾灸联合耳穴压豆调理月经不调的临床研究[J]. 江西中医药大学学报, 2024, 36(4): 54-57.
- [17] 朱晓华. 中医耳穴压豆结合揞针对青春期月经不调患者治疗依从行为及临床症状的影响[J]. 疾病预防与控制, 2025, 1(2): 175-177.