

女子特殊生理时期的常见舌象探讨

卢大为, 赖鹏华, 李鹏程, 黄金美

(厦门大学医学院中医系, 厦门 361102)

摘要: 女子在经期、妊娠、产后、哺乳、围绝经期等特殊生理时期, 根据不同时期的需求, 气血阴阳及脏腑功能随之变化, 呈现出来的舌象也与“淡红舌, 薄白苔”的正常舌象有所不同。文章根据这些特殊生理时期的体质特点, 对其常见舌象做一探讨, 以期对临床有所裨益。

关键词: 妊娠期; 产后; 哺乳期; 围绝经期; 舌象; 妇科

基金资助: 厦门大学大学生创新创业训练计划项目 (No.103842017229)

Discussion on common tongue manifestations in women's special physiological periods

LU Da-wei, LAI Peng-hua, LI Peng-cheng, HUANG Jin-mei

(Department of Traditional Chinese Medicine, Medical College of Xiamen University, Xiamen 361102, China)

Abstract: Women in the menstrual period, pregnancy, postpartum, lactation, perimenopausal and other special physiological periods, according to the needs of different periods, yin and yang, qi, blood and the zang-fu viscera function changed. Meanwhile, with tongue manifestations were different from the normal tongue manifestation as 'pink tongue with thin white fur'. According to the constitution characteristics of these special physiological periods, the common tongue manifestation was discussed in order to benefit the clinic.

Key words: Pregnancy; Postpartum; Lactation; Peri menopausal period; Tongue manifestation; Gynecology

Funding: Student Innovation and Entrepreneurship Training Programs of Xiamen University (No.103842017229)

《素问·上古天真论》云：“二七而天癸至，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”。女子的生殖寿命起于月经初潮，止于绝经。在这段时间由于胎产需要，女子有一些特殊的生理时期，如月经期、妊娠期、产后、围绝经期。根据不同时期的需求，其体质特征与平时有所不同，呈现出来的舌象也与“淡红舌，薄白苔”的正常舌象有所不同。本文从女性特殊生理时期阴阳和脏腑功能的变化对其常见舌象的形成机理做初步探讨如下。

分期论证

1. 月经期 女子在二七到七七之间，除胎产外，均有规律月经。经血本为血之余，在营养周身之外，有余者乃下注血海，化为月经，女子每到月经期则处于阴血相对不足，阳相对偏亢的状态，正如《灵枢·五音五味》所云：“今妇人之生，有余于气，不足于血，以其数脱血也”。常人机体以脏腑为本，以气血

为用，月经期阴阳的相对失衡可引发舌象相应的变化，部分女性可出现舌罩状乳头充血而舌质偏红，或舌尖边部点刺增大的舌象，月经过后即恢复正常^[1]。

2. 妊娠期 妊娠期全身气血下注冲任以养胎，较月经期而言，阴血则更显不足。肝藏血，主疏泄，孕期随着胎儿逐渐增大，影响气机升降，导致肝气失于疏泄，又因气血聚于冲任，冲任之气易挟胃气上逆，故易恶心呕吐。胃气不降，脾胃运化失司，水湿内停聚而为痰，故常见舌苔腻，呕吐痰涎。正如《沈氏女科辑要》所云：“妊妇病源有三大纲：一曰阴亏。人身精血有限，聚以养胎，阴分必亏。二曰气滞。腹中遽增一物，则升降之气必滞。三曰痰饮。人身脏腑接壤，腹中遽增一物，脏腑之机括，为之不灵，津液聚为痰饮”^[2]。综上，妊娠期舌象常见舌色淡、暗，舌边红，肝郁线、苔厚、腻、水滑等表现。

妊娠反应是母体对胎儿的着床和发育进行气血调节的适应过程。随着孕期增大，母体逐渐调整平

衡,各种妊娠现象可渐消失,只要没有伴随恶阻等影响正常妊娠的情况,均无需刻意治疗。部分孕妇因机体对于气血调节十分敏感,在妊娠早期可见舌面两边或中间出现淡蓝色带状或斑状均匀的色调变化,这也被认为是妊娠期特有的舌象之一,无须治疗^[1]。

3. 产后 分娩时因为阴血骤虚、用力、疼痛,造成产妇气血津液在短时间内大量耗损。虽然人体有自我修复功能,但阴血不能骤生,耗伤的阴血需要一段时间才能恢复;因为阴阳相互依存,阴血骤虚则阳气亦随之浮散。气不载血,血行不畅而化瘀,故见恶露;气随血脱,气虚不能固摄,故产后易感外邪。正如《景岳全书·妇人规》说:“产后气血俱去,诚多虚证”^[3]。因此,女子舌质在产后数日之内均常见淡白,之后逐渐变为淡红。大部分产妇遵循中国传统习俗以温热性质的饮食为主,故舌质可稍偏红。

4. 哺乳期 目前,世界卫生组织建议母乳喂养应持续2年或者更长时间。哺乳期间,气血有余者化为乳汁,相对于每个月仅有5~7d的月经而言,长时期的哺乳导致哺乳期“不足于血”“脱血”的情况尤为突出。大部分女性为了保证乳汁质量,饮食均较平和、营养,能通过脾胃化生气血来平衡此期间的气血阴阳,但因兼顾哺乳、照料婴儿与工作,劳心劳力,睡眠不足,阴虚肝郁,故常见舌边尖红、舌面肝郁线。平素体质偏阳虚、气血不足者,可能舌质较淡,舌边齿痕,但仍可见舌边尖红。

5. 围绝经期 《灵枢·天年篇》指出:“五十岁,肝气始衰,肝叶始薄”,因围绝经期肾气渐衰,精血不足,阴阳失衡,脏腑失于濡养,易致肝气郁结,疏泄失常,而肝主情志,故女子在围绝经期经常对外界压力的感知力加强而自我排解的能力下降,出现不同程度的情志异常^[4]和不同程度的失眠^[5],约84%以上的围绝经期女性会出现烘热汗出、心悸失眠、烦躁易怒、忧郁多疑、皮肤蚁行感、情志不宁、腰酸背痛、面浮肢肿等至少一种症状^[6],常见舌尖红、舌面肝郁线。

此时期女性历经经、孕、产、乳而数脱于血,又进入天癸将竭的特殊生理阶段,故而机体需要较长时间来调整适应。在这段时期内,机体持续处于阴血不足而阳气偏亢的状态,故舌象常偏红、偏暗、偏深、少津^[7]。

临证运用

案1 患者某,女,36岁,孕1产1,产后6个月,哺乳期。初诊时间:2017年1月12日。主诉:眠差1年。患

者平素工作压力大,产前加班到孕40周,产后3个月即恢复上班,经常加班,饮食不规律,每晚入睡难,半夜需哺乳,早上5:30即醒,醒后无法产生睡意。白天常倦怠,近3个月情绪易激动。平时白带量较多,有时色黄,无异味。食欲不佳,大便时不成形,一日一行,食辛辣后易腹泻。舌质淡红,舌尖尖红,肝郁线明显,苔黄,中根微腻,舌边齿痕明显。脉滑。西医诊断:失眠。中医诊断:不寐。证型:肝郁脾虚。治拟疏肝理气、健脾利湿。方以四逆四君温胆汤加减:醋柴胡6g,枳壳6g,竹茹10g,陈皮10g,茯苓30g,姜半夏10g,党参15g,炒白术12g,白芍15g,生甘草6g。7剂,水煎服,日1剂,禁辛辣、生冷。

二诊(2017年1月20日):诉服药后能有2日不早醒,全天精神较佳。舌质淡红,苔薄白,舌面肝郁线,边齿痕,脉滑。处方:醋柴胡6g,枳壳6g,当归10g,白芍15g,茯苓30g,炒白术12g,木香6g,生甘草6g。7剂,水煎服,日1剂,禁辛辣、生冷。

三诊(2017年1月29日):诉偶尔早醒,余无特殊不适。舌质淡红、苔薄白,脉滑。处方:醋柴胡6g,桂枝6g,大枣10g,当归10g,白芍15g,茯苓30g,炒白术12g,木香6g,生甘草6g。水煎服,日1剂,嘱续服10剂固疗效,禁辛辣、生冷。之后随访3个月,睡眠和情绪均见明显好转。

案2 患者某,女,29岁,孕12周。初诊时间:2017年2月20日。主诉:反复恶心干呕7周。末次月经:2016年11月20日。孕5周起出现恶心,以晨起及夜间最明显,伴干呕,偶伴呕吐胃内容物及痰涎,不伴腰酸、腹痛、阴道出血等。食欲差,大便2日一行,情绪烦躁。舌质淡暗,舌尖红,舌面肝郁线,苔白腻,边齿痕,脉弦滑。西医诊断:早孕反应。中医诊断:恶阻。辨证:肝胃不和证。治法:清肝和胃、降逆止呕。方以橘皮竹茹汤加减:黄连3g,竹茹10g,陈皮10g,乌梅10g,香附6g,木香6g,苍术10g,砂仁^(后下)6g,加3片生姜同煎。日1剂,共7剂,如服药后吐出,则改为少量频服。嘱多休息,少食多餐,同时以心理疏导,告知早孕反应的各种正常表现,安抚患者情绪。

二诊(2017年3月1日):诉恶心略好转,未再呕吐。舌质淡暗,舌面肝郁线,苔白微腻,舌边齿痕好转,脉滑。嘱上方续服7剂,保持心情愉悦。

三诊(2017年3月8日):诉已不恶心,食欲较好。舌质淡红,苔白微腻,边齿痕同前,脉滑。告知恶心呕吐期已经基本过去,无需继续服药,嘱保持心情愉

悦,每日适当步行运动,正常饮食,忌辛辣、生冷、暴饮暴食。

随访3个月,未再不适,并于2017年10月顺产1子。

小结

熟悉女子特殊生理时期的常见舌象,可以较好地指导临床,在诊断时不误诊,在治疗时不苛求,属于“三因制宜”中的因人制宜,顺应机体动态的阴平阳秘而变理阴阳。

参考文献

[1] 白介辰,王大仁,李灿东.正常孕妇舌象及微循环改变的实验研究.福建中医学院学报,1992,2(3):164-166

[2] 清·沈又彭沈氏女科辑要.南京:江苏科学技术出版社,1983:29-30

[3] 明·张介宾.景岳全书.北京:中国中医药出版社,1994:439

[4] 梁文娜,李红,李灿东,等.柴胡疏肝散加减治疗围绝经期综合征舌象变化的临床研究.中华中医药杂志,2010,25(2):201-203

[5] 闫凤乐,周岳君.滋肾疏肝法治疗围绝经期妇女不寐48例的临床观察.浙江中医药大学学报,2013,37(5):546-548

[6] 陈智颖,王惠珍.绝经前后诸证的中医体质研究现状.山东中医药杂志,2012,31(2):145-147

[7] 朱抗美,潘屹鸣.二仙汤治疗更年期综合征的舌象变化研究.上海中医药杂志,2007,41(1):45-47

(收稿日期:2018年1月17日)

·舌象研究·

从青紫舌舌象论治顽固性失眠

周岳君¹, 万生芳², 苏维洁¹, 邵牛¹, 周晓凤¹, 王晶晶¹, 余虎¹, 李爱玲¹

(¹浙江中医药大学, 杭州 310053; ²甘肃中医药大学, 兰州 730000)

摘要: 顽固性失眠是常见的重症睡眠障碍,其病程迁延,病机复杂,严重影响人们的身心健康。青紫舌作为临床常见舌象特征,对疾病的诊治及预后有重要的指导意义。笔者根据长期临床实践及舌诊经验总结,发现青紫舌是顽固性失眠的典型舌象。文章旨在通过分析顽固性失眠的病因病机特点,结合具体的临床舌象表现,探究顽固性失眠与青紫舌之间的相关性,归纳其舌象变化规律,为今后的临床辨治提供参考。

关键词: 舌诊; 青紫舌; 顽固性失眠; 舌象

基金资助: 浙江中医药大学基础医学院“中医证的本质研究”创新团队(No.JCIT2016-3)

Treatment of intractable insomnia from purplish tongue

ZHOU Yue-jun¹, WAN Sheng-fang², SU Wei-jie¹, SHAO Niu¹, ZHOU Xiao-feng¹,
WANG Jing-jing¹, YU Hu¹, LI Ai-ling¹

(¹Zhejiang Chinese Medical University, Hangzhou 310053, China; ²Gansu University of Chinese Medicine, Lanzhou 730000, China)

Abstract: Intractable insomnia was a common severe sleep disorder. Its course of disease was delayed and its pathogenesis was complex, which seriously affected people's physical and mental health. As a common tongue manifestation, purplish tongue played an important role in the diagnosis, treatment, and prognosis of diseases. Based on the long-term clinical practice and the experience of tongue diagnosis, the author found that purplish tongue was a typical tongue manifestation of intractable insomnia. The purpose of this study was to investigate the etiology and pathogenesis of intractable insomnia and to explore the correlation between stubborn insomnia and purplish tongue with specific clinical manifestations of the tongue and to provide a reference for clinical diagnosis and treatment in the future.

Key words: Tongue inspection; Purplish tongue; Intractable insomnia; Tongue manifestation

Funding: 'Study on Essence of TCM Syndrome' Innovation Team of College of Basic Medical Sciences, Zhejiang Chinese Medical University (No.JCIT2016-3)

通讯作者: 邵牛, 浙江省杭州市滨江区滨文路548号浙江中医药大学, 邮编: 310053, 电话: 0571-86613567

E-mail: 928148578@qq.com