

预防妇科疾病，中医有啥妙招

◎雅安市中医医院 王 颂

在中医理论里，妇科疾病的发生与女性特殊的生理结构及体内气血、脏腑功能密切相关。相较于单纯治疗病症，中医更注重从整体出发，探寻病因、调理机体，从而实现“未病先防、既病防变”的目标。了解中医视角下的妇科疾病防治常识，能帮助女性更好地守护自身健康。

致病原因较复杂

中医认为，妇科疾病的产生并非偶然，多与外界因素及体内失衡相关。

情志失调。女性心思细腻，情绪波动较大。若长期处于焦虑、抑郁、愤怒等不良情绪中，会影响肝气的疏泄功能。肝气郁结日久，容易导致气血运行不畅，进而引发月经不调、痛经、乳腺胀痛等问题，这也是中医常说的“怒伤肝”“思伤脾”对妇科健康的影响。

外感邪气侵袭。风、寒、湿、热等外邪是引发妇科疾病的重要因素。尤其是经期、产后，女性身体抵抗力较弱，若不注意保暖，寒邪易侵入体内，导致寒凝血瘀，诱发痛经、闭经；长期处于潮湿环境，湿邪滞留体内，可能引发带下异常、盆腔炎等病症。

生活习惯失宜。过度劳累、熬夜、饮食不规律等不良生活习惯，会损伤脾胃和肾的功能。脾胃虚弱则气血生化不足，容易导致月经量少、面色苍白；肾为“先天之本”，肾气亏虚会影响月经周期，甚至导致不孕，比如长期熬夜会耗伤肾精，加重身体虚损。

辨证施治是原则

中医调理妇科疾病遵循“辨证施治”原则，围绕恢复机体平

衡展开。

疏肝理气，调和气血：针对情志失调引发的问题，中医常用疏肝理气的方法，如通过服用柴胡、香附等中药材，或进行针灸、推拿，疏通肝气，促进气血运行，改善月经紊乱、乳房胀痛等症状。

健脾祛湿，固本培元：脾胃虚弱、湿气过重的女性，调理重点在于健脾祛湿。中医会采用茯苓、白术、薏米等健脾祛湿的食材或药材，帮助改善脾胃功能，排出体内湿气，缓解带下增多、身体乏力等不适，从根本上增强身体抵抗力。

温肾养精，调理冲任：冲脉和任脉是中医理论中与女性生殖健康密切相关的经脉，肾的精气充足与否直接影响冲任二脉的功能。对于肾气亏虚的女性，中医会使用枸杞、山药、菟丝子等温肾养精的药材，调理冲任二脉，改善月经不调、不孕等问题，维持生殖系统健康。

日常调理助预防

预防胜于治疗，中医强调通过日常调理降低妇科疾病发生风险。

保持情志舒畅。对女性而言，学会有效调节情绪对健康极为关键，要尽量避免长期陷入焦虑、抑郁。缓解心理压力有不少好办法，比如听轻柔音乐、轻松散步，或与

人积极交流。这些活动既能疏解肝气、稳定情绪，又可减少内分泌失调，降低妇科疾病风险。女性坚持日常调适，能维护心理健康，提升整体健康水平。

注重日常养护。经期与产后，女性身体较为虚弱，需格外注重保养。保暖是关键，要严防受寒或淋雨，以防损害健康。作息上，务必规律，杜绝熬夜，让身体有充足时间休整。饮食上，远离过多生冷、辛辣食物，它们容易刺激肠胃、扰乱内分泌。可多吃红枣、桂圆、山药等健脾养胃、温肾养精之物，助力身体机能调节与恢复。

适度运动锻炼。散步、瑜伽、太极拳等温和运动，对女性妇科健康好处多多。适度开展这些运动，能促进气血流通，增强脾胃功能，助力排出体内湿气。同时，它们还可显著提升身体整体免疫力，增强机体防御力，降低外邪侵袭风险。如此一来，便能从多方面维护和促进女性生殖系统健康，堪称女性日常养生的必备良方。

总之，中医对妇科疾病的防治，始终围绕“以人为本、整体调理”的理念，既关注病症的改善，更注重机体功能的恢复。女性若能掌握这些常识，并融入日常生活，就能更好地守护自身健康，远离妇科疾病困扰。😊