

温和灸肾俞穴对绝经前后女性亚健康状态的干预

沈洁¹, 艾炳蔚², 沈梅红^{1*}

(1.南京中医药大学第二临床医学院,江苏 南京 210023;2.南京中医药大学附属医院,江苏 南京 210029)

摘要:目的 观察温和灸肾俞穴对绝经前后亚健康状态女性躯体、生活、情志、精力及内分泌的影响,为艾灸防治绝经前后女性亚健康状态提供临床依据。方法 选取符合纳入标准的绝经前后亚健康状态的女性志愿者 60 名,随机数字表法分为艾灸组 and 对照组,艾灸组使用艾条温和灸双侧肾俞穴,每穴 15 min,每日施灸 1 次。5 次为 1 个疗程,疗程间隔 2 d,连续治疗 4 个疗程。对照组每日服用维生素 E 软胶囊,连续 28 d。记录受试者干预前及干预 1 月后躯体、睡眠、情志、精力状况评分及不良反应,并观察干预前后受试者的血清性激素水平。结果 ①温和灸肾俞穴可以明显改善绝经前后亚健康状态女性的躯体状况、生活状况以及情志等方面的不适($P<0.05$),其中对已绝经受试者的躯体状况($P<0.01$)、生活状况($P<0.05$),和未绝经受试者的生活状况和情志状况($P<0.05$),改善显著。②艾灸后显著提高血清 E_2 水平,尤其对未绝经受试者效果显著($P<0.01$)。结论 温和灸肾俞穴可以有效防治绝经前后亚健康状态女性的不适状况,延缓女性衰老,值得推广应用。

关键词:肾俞穴;温和灸;绝经前后;亚健康

中图分类号:R245.81

文献标志码:A

文章编号:1672-0482(2015)06-0532-04

DOI:10.14148/j.issn.1672-0482.2015.0532

The Effect of Mild Moxibustion at Shenshu on Sub-health State of Premenopausal and Postmenopausal Women

SHEN Jie¹, AI Bing-wei², SHEN Mei-hong^{1*}

(1. The Second Clinical Medical College, Nanjing University of Chinese Medicine, Nanjing, 210023, China; 2. Affiliated Hospital of Nanjing University of Chinese Medicine, Nanjing, 210029, China)

ABSTRACT: OBJECTIVE To observe the effect of mild moxibustion at Shenshu point on sub-health state before and after menopause in body condition, life, emotions, energy and endocrine, which will provide clinical basis for the prevention and treatment of moxibustion on sub-health state of premenopausal and postmenopausal women. **METHODS** 60 volunteers up to the standard were divided into the moxibustion group and the control group according to random number table method. Volunteers in moxibustion group received mild moxibustion on bilateral Shenshu point for 15 min daily. 5 times was taken as a course of treatment, and 2 d the interval. The treatment was conducted continuously for 4 courses. Volunteers in the control group were given vitamin E soft capsules daily for 28 d. Their body condition, life, emotions, energy status score, and serum sex hormone levels were recorded before and after 4 courses respectively and adverse reactions were observed. **RESULTS** Mild moxibustion at Shenshu point can significantly improve their body condition, living condition and emotional status($P<0.05$), which significantly improved the physical condition($P<0.01$) and living conditions($P<0.05$) of postmenopausal subjects, but the living conditions and emotional status of premenopausal subjects($P<0.05$). The serum E_2 level significantly improved after moxibustion, especially for the premenopausal women($P<0.01$). **CONCLUSION** Mild moxibustion at Shenshu may be effective in the prevention and treatment of unwell condition on sub-health state of premenopausal and postmenopausal female, and can slow down the aging of women. It is worthy of popularization and application.

KEY WORDS: Shenshu(BL23); mild moxibustion; premenopausal and postmenopausal; sub-health

中华中医药学会发布的《亚健康中医临床指南》将亚健康定义为“人体处于健康和疾病之间的一种状态。处于亚健康状态者,不能达到健康的标准,表现为一定时间内的活力降低、功能和适应能力减退的症状,但不符合现代医学有关疾病的临床或亚临床诊断标准。”^[1]绝经前后女性大多会出现由于内分

泌失调引起疲劳、失眠、关节疼痛等不适状态,但尚未达到绝经综合症的诊断标准,我们将其归为绝经前后的亚健康状态。灸法是常见的养生保健方法之一,对机体内分泌有重要的调节作用。通过大量查阅文献发现,目前尚无艾灸干预绝经前后亚健康女性的相关临床研究。因此,本课题组采用肾俞穴温

收稿日期:2015-08-04;修稿日期:2015-09-07

基金项目:江苏省中医药局科技项目(LZ13008);南京中医药大学青年自然科学基金(13XZR15)

作者简介:沈洁(1984—),女,江苏淮安人,南京中医药大学实验师,本校 2014 级博士研究生。*通信作者:mhshen@njucm.edu.cn

和灸法干预绝经前后亚健康状态女性,观察其作用效果,为家庭艾灸防治亚健康提供临床依据,现报道如下。

1 临床资料

1.1 研究对象

研究对象来源于2014年6月至2015年7月在南京市栖霞区仙林社区卫生服务中心招募的志愿者。共计60例,随机数字表法分为艾灸组和对照组各30例。因未按规定、疗程配合治疗脱落11例,最终完成干预的艾灸组共计24例,对照组25例。艾灸组平均年龄为 (49.17 ± 4.36) 岁,未绝经与已绝经者分别为9人和15人;空白对照组平均年龄为 (48.86 ± 5.82) 岁,未绝经与已绝经者分别为10人和15人。干预前2组年龄、绝经情况比较, $P > 0.05$,2组具有可比性。

1.2 纳入与排除标准

1.2.1 亚健康状态判断参考标准 由“亚健康人群中中医基本证候流行病学调查”课题核心工作组和议题小组研讨形成^[2]:①持续3月以上反复出现的不适状态或适应能力显著减退,但能维持正常工作;②无重大器质性疾病及精神心理疾病;③尽管有非重大器质性疾病诊断,但无需用药维持,且与目前不适状态或适应能力的减退无因果联系。

1.2.2 纳入标准 ①符合上述亚健康状态判断标准;②年龄40~60岁妇女^[3];③愿意接受本研究,签署知情同意书者。

1.2.3 排除标准 ①不符合纳入标准者;②双侧卵巢切除、子宫切除、卵巢肿瘤者;③患有心脑血管病、糖尿病、肿瘤等重大疾病或患非重大疾病但需用药维持者;④近3月内使用过性激素类药物者;⑤不愿合作者。

1.2.4 剔除标准 ①未按规定和疗程配合治疗,无法进行疗效判断或资料不全等影响疗效判断者;②中途改变治疗方案者或自行退出及失访者。

2 方法

2.1 艾灸方法

艾灸组:取清艾条(苏州艾绒厂,规格:每根25g)将一端点燃,对准双侧肾俞穴进行温和灸,以患者感到局部皮肤温热舒适为度,每穴15 min,每日施灸1次。5次为1个疗程,疗程间隔2天,连续4个疗程。

对照组:每日服用维生素E软胶囊(海南养生堂药业有限公司,规格:每粒250 mg),每日晚饭后

服用1粒,连续28 d。

2.2 观察项目

2.2.1 亚健康调查问卷 参考亚健康人群中医基本证候流行病学调查问卷^[2],选取包括躯体状况、生活状况、情志状况和精力状况4个方面内容观察,共71条。分级条目按照问卷信息采集的1~5级量化记分法记分。根据围绝经期妇女的生理特点,在问卷自评部分躯体状况附加一条有关于潮热程度的问题(附加问题1),作为躯体症状的指标之一。评分越高,表明症状程度越重,躯体状况越差。情志和精力状况评分越低,症状越重。

2.2.2 实验室检查 每位研究对象在干预前后分别抽取静脉血,进行内分泌指标的检测。绝经者在干预前1天和干预后次日,未绝经者于月经周期第2~5天,清晨空腹、静息状态下抽取静脉血5 mL。分别检测外周血中卵泡刺激素(FSH)、黄体生成激素(LH)、雌二醇(E_2)、睾酮(T)、孕酮(P)、泌乳素(PBL)。性激素指标检测采用罗氏 modular 全自动生化分析仪 E170 检测,试剂盒由上海罗氏制药有限公司提供。

2.3 统计学方法

干预前后资料对比用配对 t 检验,并设定 $P < 0.05$,差异有统计学意义。组间资料比较以及已绝经和未绝经受试组之间资料对比用两独立样本 t 检验,并设定 $P < 0.05$,差异有统计学意义。应用 SPSS17.0 统计软件建立数据库并完成全部数据统计分析。

3 结果

3.1 2组研究对象干预前后对躯体、生活、情志、精力状况评分比较

干预后2组间比较,艾灸对躯体、生活以及情志状况改善显著($P < 0.01$)。见表1。

3.2 2组研究对象干预前后对血清性激素的影响

艾灸肾俞穴后机体 E_2 水平显著升高($P < 0.01$),T、FSH 有所降低,但无统计学意义,P 水平稍有提高。干预后2组间比较,艾灸可明显提高 E_2 水平($P < 0.01$)。见表2。

3.3 艾灸前后对绝经和未绝经亚健康状态女性的躯体、生活、情志、精力状况评分比较

从表3可知,亚健康状态女性中已绝经受试者在躯体状况和生活状况方面,不适程度明显高于未绝经受试者($P < 0.05$),但情志状况明显优于未绝经受试者($P < 0.05$)。艾灸后已绝经亚健康状态妇

女躯体症状($P<0.01$)及生活状况($P<0.05$)改善明显,未绝经者生活状况及情志状况改善显著($P<0.05$)。

3.5 不良反应

仅有一人在艾灸过程中自述艾灸后感觉口唇干燥,其他无明显不适。嘱其每施灸后多饮水,后无任何不适出现。

表 1 2 组亚健康状态志愿者干预前后的躯体、生活、情志、精力状况等评分比较($\bar{x}\pm s$)

组别	时间	例数	躯体状况	生活状况	情志状况	精力状况
艾灸组	干预前	24	77.08±11.50	49.58±7.33	35.67±4.76	14.29±2.19
	干预后	24	73.42±10.07 ^{##}	47.08±6.45 ^{##}	36.88±4.55 ^{##}	14.63±2.10
对照组	干预前	25	77.46±6.75	50.80±6.43	35.49±3.85	14.27±2.15
	干预后	25	77.14±7.56	50.41±5.46	35.63±4.57	14.13±1.63

注:与艾灸干预前比, * * $P<0.01$, 2 组干预后比较, # # $P<0.01$ 。

表 2 2 组亚健康状态志愿者干预前后的血清性激素水平比较($\bar{x}\pm s$)

组别	时间	例数	T/ (ng · dL ⁻¹)	E ₂ / (ng · L ⁻¹)	LH/ (mU · mL ⁻¹)	FSH/ (mU · mL ⁻¹)	P/ (ng · mL ⁻¹)	PBL/ (ng · mL ⁻¹)
艾灸组	干预前	24	19.24±8.82	36.83±15.65	14.16±14.31	33.90±29.80	0.23±0.18	9.92±4.19
	干预后	24	17.88±9.83	51.25±25.53 ^{##}	17.22±14.58	31.87±30.58	0.28±0.43	11.33±5.43
对照组	干预前	25	18.97±6.84	35.69±11.37	16.35±15.68	33.27±30.57	0.24±0.17	9.36±3.53
	干预后	25	18.26±7.52	36.48±14.79	17.16±16.04	32.45±31.18	0.24±0.21	10.05±3.59

注:与艾灸干预前比, * * $P<0.01$, 2 组干预后比较, # # $P<0.01$ 。

表 3 艾灸前后绝经前后亚健康状态女性的躯体、生活、情志、精力状况评分比较($\bar{x}\pm s$)

时间		例数	躯体状况	生活状况	情志状况	精力状况
已绝经	干预前	9	82.89±11.14	53.89±7.62	37.11±5.34	14.67±2.69
	干预后	9	76.88±10.75 [*] *	49.78±5.21 [*]	37.78±5.78	14.89±2.08
未绝经	干预前	15	73.60±10.56 [#]	47.00±6.00 [#]	34.80±4.32 [#]	14.07±1.90
	干预后	15	71.33±9.40	45.47±6.73 [*]	36.33±3.75 [*]	14.47±2.16

注:与艾灸干预前比, * $P<0.05$, * * $P<0.01$; 艾灸干预前与已绝经受试者相比, # $P<0.05$ 。

3.4 艾灸前后对绝经和未绝经亚健康状态女性的性激素影响比较

绝经女性机体 E₂ 水平明显降低, LH 和 FSH

水平相应升高($P<0.01$), PBL 水平也较未绝经女性明显降低($P<0.05$)。艾灸肾俞穴显著提高机体 E₂ 水平($P<0.01$)。见表 4。

表 4 艾灸前后绝经前后亚健康状态女性血清性激素水平比较($\bar{x}\pm s$)

时间	例数	T/ (ng · dL ⁻¹)	E ₂ / (ng · L ⁻¹)	LH/ (mU · mL ⁻¹)	FSH/ (mU · mL ⁻¹)	P/ (ng · mL ⁻¹)	PBL/ (ng · mL ⁻¹)	
已绝经	干预前	9	21.17±10.87	26.11±8.79	29.61±11.79	66.52±21.74	0.16±0.10	7.99±2.54
	干预后	9	16.34±9.91	30.11±8.93	38.44±30.31	64.15±25.71	0.12±0.09	8.79±2.53
未绝经	干预前	15	18.08±7.52	43.26±15.48 ^{##}	4.89±3.41 ^{##}	14.32±9.70 ^{##}	0.28±0.20	11.08±4.62 [#]
	干预后	15	18.80±10.01	63.93±23.78 ^{**}	4.49±2.25	12.50±9.31	0.38±0.53	12.85±6.18

注:与艾灸干预前比, * * $P<0.01$; 艾灸干预前与已绝经受试者相比, # $P<0.05$, # # $P<0.01$ 。

4 讨论

《素问·上古天真论》:“七七任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。”^[4] 中医认为妇女进入更年期后肾气渐衰,天癸将竭,冲任二脉逐渐亏损,精气精血不足,生殖能力降低以致消失。《扁鹊心书》曰:“肾俞二穴,凡一切大病于此灸二三百壮,盖肾为一身之根蒂,先天之真源,本牢则不死。”^[5] 肾俞穴为肾之背俞,是肾之精气聚集之处,为补肾之要穴,故本研究选取肾俞穴为干预绝经前后

亚健康状态女性的施灸穴位。

王玲玲^[6]认为疏通经络是古人运用中医针灸理论,对针灸调节作用的高度概括,同时也是对针灸之后,机体恢复到自稳平衡状态的表述,无论针刺或艾灸,都有疏通经络气血的基本作用,由于艾火烧灼这种特殊的刺激途径,使灸法在临床上显示出十分显著的疏通气血作用。研究已经证实:艾灸可提高健康机体的生命指标,激发潜在的生命能力,调动机体

的潜能,启动机体的内源性保护机制,提高机体自身内在的抗病与应变能力,又不造成组织器官的损伤或机体功能代谢紊乱^[7]。

本研究中发现,已绝经受试者的躯体及生活状况都较未绝经者差($P<0.05$),但是情志以及精力状况较未绝经受试者好,可能因为已绝经的受试者大多处于退休阶段,没有工作以及家庭等方面的压力,且基本适应其身体的变化,故而未出现像未绝经受试者较严重的情志及精力方面的不适。艾灸肾俞穴后可以明显改善躯体状况($P<0.05$)、生活状况($P<0.01$)和情志状况($P<0.05$),对已绝经受试者躯体状况以及生活状况改善效果明显($P<0.05$),而未绝经受试者在生活状况及情志状况方面改善显著($P<0.05$)。在绝经前后艾灸肾俞穴对躯体、生活、情志以及精力状况总体均有明显改善,但是在生理和心理方面显著存在差异,可能与受试者本身的情况相关。艾灸前未绝经受试者的躯体及生活方面的不适程度明显低于已绝经的受试者,因而艾灸的降低评分值的空间较小;而由于工作、家庭等方面的压力,未绝经受试者往往承担比已绝经的受试者更大的心理压力,因此她们在艾灸前心理方面的状况明显差于已绝经的受试者,在艾灸1月后评分的提高空间也较已绝经的受试者更大。

雌激素可以维持卵巢和女性性器官的发育和功能,有动物实验研究发现^[8]随着月龄的增长,各月龄组更年期大鼠子宫 E_2 水平逐渐下降,这可能与子宫的退化性改变有关。有研究表明^[9],逆灸可以提高性器官的雌激素含量及其受体的表达,进一步促进雌激素及其受体的结合率,从而较好地介导雌激素的生物学效应,调整机体生殖内分泌。

本次研究中可以看出,绝经后女性机体血清 E_2 水平显著下降($P<0.01$),LH、FSH水平明显上升($P<0.01$),PBL水平明显下降($P<0.05$)。而艾灸肾俞穴后可以显著提高未绝经受试者的血清 E_2 水平($P<0.01$),但是对已绝经受试者的效果不明显。究其原因可能是未绝经受试者由于尚未绝经,体内激素水平处于失衡状态,通过艾灸,可以调节体内内分泌系统,促使失衡的激素水平恢复正常状态。而已绝经的受试者由于绝经后雌激素水平下降,子宫退变,机体的内分泌调节能力下降,艾灸效果也没有未绝经受试者明显。艾灸肾俞还可以降低血清

LH、FSH,升高P和PBL,但尚无统计学意义,这可能与本研究设计的艾灸疗程只有1月有关,今后研究中应适当延长研究周期,进一步观察各项性激素指标。

温和灸肾俞穴可以有效改善绝经前后亚健康状态女性的不适状况,包括躯体、生活状况以及情志等方面,尤其对已绝经受试者的躯体、生活状况和未绝经受试者的生活、情志状况改善更加明显,值得在日常养生保健中推广应用,也为家庭艾灸防治亚健康提供依据。

参考文献:

- [1] 中华中医药学会.亚健康中医临床指南[M].北京:中国中医药出版社,2006:12.
China Association of Chinese Medicine. Clinical Guideline of Chinese Medicine for Sub-health State[M]. Beijing: China press of traditional Chinese medicine, 2006:12.
- [2] 刘保延,何丽云,谢雁鸣,等.亚健康状态中医基本证候特征调查问卷的研制[J].中国中医基础医学杂志,2004,10(9):23-28.
Liu BY, He LY, Xie YM, et al. The development of questionnaire on sub-health state basic pattern characteristics of traditional Chinese medicine[J]. Chin J Basic Med Tradit Chin Med, 2004, 10(9): 23-28.
- [3] 郁琦.绝经学[M].北京:人民卫生出版社,2013:69.
Yu Q. Study of Menopause[M]. Beijing: People's medical publishing house, 2013:69.
- [4] 素问[M].北京:中国医药科技出版社,2011:2.
Plain Questions[M]. Beijing: China medical science press, 2011:2.
- [5] 窦材.扁鹊心书[M].北京:中国医药科技出版社,2011:11.
Dou C. Bianque Heart Book[M]. Beijing: China medical science press, 2011:11.
- [6] 王玲玲.艾灸的特点及温通效应[J].中国针灸,2011,31(10):865-868.
Wang LL. The characteristics of moxibustion and its warming and promoting effect[J]. Chin Acupunct Moxib, 2011, 31(10): 865-868.
- [7] Liang P, Mi L, Chang XL, et al. Role of the nucleus tractus solitarius in the protection of pre-moxibustion on gastric mucosal lesions[J]. Neural Regen Res, 2014, 15, 9(2): 198-204.
- [8] 孙志芳,李晓泓,莫捷,等.逆灸关元穴对12月龄自然更年期大鼠子宫热休克蛋白70、SOD、 E_2 水平的影响[J].北京中医药大学学报,2011,34(11):759-762.
Sun ZF, Li XH, Mo J, et al. Effect of preventive moxibustion at guanyuan point on endometrial heat shock protein (HSP) 70, SOD and E_2 Level of normal 12-month-old menopausal rats[J]. J Beijing Univ Tradit Chin Med, 2011, 34(11): 759-762.
- [9] 何玉伟,李晓泓,翟景慧,等.逆针灸对去卵巢大鼠生殖内分泌影响的研究[J].中华中医药学刊,2008,26(9):1918-1920.
He YW, Li XH, Zhai JH, et al. Effect of preventive acupuncture and moxibustion on endocrine of ovariectomized rats[J]. Chin Archives Tradit Chin Med, 2008, 26(9): 1918-1920.

(编辑:周建英)