

论“过度瘦身”对女性生殖的影响^{*}

赵丽娜¹ 崔晓萍² 王 黎¹

(1. 陕西中医药大学 2015 级研究生, 陕西 咸阳 712046;

2. 陕西中医药大学, 陕西 咸阳 712046)

摘 要:近年来,“减肥”随处都能听到,很多女性追求瘦身盲目减肥,损害其生殖功能。精血同源,过度瘦身使精亏血虚,经血乏源,无以成孕。体重对生殖的影响呈两极化分布,广大女性应该保持适度体重和营养,保护自己的生殖健康。

关键词:过度瘦身;体重;女性生殖

中图分类号:R271.9 **文献标识码:**S **文章编号:**1672-0571(2017)01-0065-003

DOI:10.13424/j.cnki.mtem.2017.02.026

随着社会发展及各种媒体对“骨感美”的推崇,减肥似乎成为女性的一种“新时尚”,多数女性通过口服减肥药、节食、运动达到瘦身目的,甚至一些体质指数处于正常范围的女性也加入了减肥的行列,使体质指数明显低于正常水平,严重危害了身心健康,尤其是生殖功能。有研究发现^[1]体重对女性生殖功能的影响呈现两极化分布,即体重极高或极低都会使生殖能力下降。脂肪组织与生殖有着密切的关系,对维持女性月经来潮及卵巢功能具有重要的作用。目前随着我国二胎政策的全面开放,临床上有二胎意愿的家庭急剧增多,然而许多女性因为过度减肥消瘦导致月经紊乱、卵巢功能低下影响受孕。

1 精血同源,精亏血少,月经乏源,无以生育

1.1 月经的产生 月经的产生,是女子发育到成熟的年龄阶段后,脏腑、天癸、气血、经络协调作用于胞宫的生理现象。《素问·六节藏象论》曰:“肾者主蛰,封藏之本,精之处也。”肾藏先天之精,为先天本,是人体生长、发育、生殖的根本。女子七岁以后肾气渐盛,至十四五左右,肾气促使肾中之真阴化为天癸,经后天水谷精气的滋养、支持而逐渐成熟;通过冲任气血的调节,使子宫具有定期藏泻的功能,从而有月经来潮。由此可知,月经的产

生,是肾一天癸一冲任一胞宫相互调节,并在全身脏腑、经络、气血的协调作用下,胞宫定期藏泻的结果,而肾气盛在月经来潮与孕育中起决定性作用。

1.2 过度瘦身导致精血虚少,月经无源,无以受孕 《圣济总录·妇人气血门》曰:“血为荣,气为卫……妇人所禀纯阴,以血为本,以气为用,在上为乳饮,在下为月事。”《校注妇人良方·产宝方序论》曰:“妇人以血为基本,苟能谨于调护,则血气宜行,其神自清,月水如期,血凝成孕。”即精血是化生月经的重要物质基础,对女子的月经、生殖功能起重要作用。精血旺盛则经血化生有源,经事如期,胞宫藏泄有度则可纳精成孕。

若精血亏乏,则胞宫血海不足,经血乏源,血枯不孕。过度瘦身者一方面通过节食减少后天水谷之精的摄入,使后天水谷之精缺乏,如《景岳全书·杂证谟·脾胃》中曰:“盖人之始生,本乎精血之原;人之既生,由乎水谷之养。非精血无以成形体之基,非水谷无以成形体之壮。”若后天水谷摄入不足,加之日久损伤脾胃,使化生气血乏源,则可致月经量少、闭经,重则不孕,如《兰室秘藏·妇人门》中专门有“经闭不行有三论”篇,指出其一是“妇人脾胃久虚,或羸瘦,气血俱衰,而致经水断绝

* 基金项目:国家自然科学基金资助项目(81373681)