

## ·理论探讨·

本文引用: 冯恩敏, 符方智, 王彪, 周青, 尤昭玲. 运用药膳与膏方助育促孕的经验分析[J]. 湖南中医药大学学报, 2023, 43(10): 1880-1884.

## 运用药膳与膏方助育促孕的经验分析

冯恩敏, 符方智, 王彪, 周青\*, 尤昭玲\*

湖南中医药大学第一附属医院, 湖南长沙 410007

**〔摘要〕** 总结湖南中医药大学第一附属医院中医生殖中心临床运用药膳与膏方助育促孕的经验, 即治疗时女方参照女科分病促孕方案, 男方参照男科辨证助育方案或“培、补、强、通”方案; 调护时女方参照女方普适型调护方案或女方分期促孕方案, 男方参照男方普适型调护方案或“先补后通, 适时助育”方案。上述方案根据患者自身情况分别在双方同治同调和一方向治疗与一方调护两种模式下运用, 实现了药膳与膏方全周期用于助育促孕。该经验为调治不孕不育症提供了行之有效的新方法和新模式, 具有一定的临床借鉴意义, 值得推广运用。

**〔关键词〕** 不孕症; 男性不育症; 助育促孕; 药膳; 膏方

**〔中图分类号〕** R271.14

**〔文献标志码〕** A

**〔文章编号〕** doi:10.3969/j.issn.1674-070X.2023.10.020

## An empirical analysis of using medicated diet and paste formula to assist fertility and promote pregnancy

FENG Enmin, FU Fangzhi, WANG Biao, ZHOU Qing\*, YOU Zhaoling\*

The First Hospital of Hunan University of Chinese Medicine, Changsha, Hunan 410007, China

**〔Abstract〕** This paper has summarized the experience in clinical application of medicated diet and paste formula to assist fertility and promote pregnancy in TCM Reproductive Center of the First Hospital of Hunan University of Chinese Medicine; that is, during the treatment, the female are treated to promote pregnancy according to their different gynecological diseases, while the male are treated to assist fertility based on pattern identification in andrology or the plan of "cultivating, supplementing, strengthening, and canalizing sperms". During the adjusting period, the female are given the universal adjusting plan or the staged pregnant-promoting plan; the male are given universal adjusting plan or the plan of "supplementing sperms firstly, canalizing sperms afterwards to assist fertility timely"; meanwhile, according to their specific conditions, it could be carried out under the two modes of co-treatment and co-adjustment of both sides and one receiving treatment but the other receiving adjusting plan solely, which realizes the whole cycle application of medicated diet and paste formula to assist fertility and promote pregnancy. Moreover, it provides an effective new method and a new model for treating infertility and promoting aristogenesis, which has certain clinical reference significance and is worthy of promotion and application.

**〔Keywords〕** infertility; male infertility; assisting fertility and promoting pregnancy; medicated diet; paste formula

**〔收稿日期〕** 2023-07-18

**〔基金项目〕** 湖南省性与生殖健康中医临床医学研究中心(湘科计 2020SK4014); 湖南省一类中医重点专科(中医男科)(湘中医药函[2023]4号); 湖南省研究生科研创新项目(QL20230200); 国家中医药管理局“尤昭玲全国名中医传承工作室”建设项目(国中医药办人教函[2022]5号)。

**〔第一作者〕** 冯恩敏, 男, 博士研究生, 研究方向: 不孕不育症的临床与实验研究。

**〔通信作者〕** \* 周青, 女, 主任医师, 博士, 博士研究生导师, E-mail: supergoon@163.com; 尤昭玲, 女, 全国名中医, 教授, 博士研究生导师, E-mail: youzhaoling012@163.com。

夫妇同居1年以上,期间有正常的性生活,且未采取任何避孕的措施,由女方因素导致的不孕称为不孕症,由男方因素导致的则称为男性不育症<sup>[1-2]</sup>,不孕不育症为不孕症与男性不育症的合名。助育促孕、备孕备孕、优生优育需男女双方联合治疗和调护。《中国不孕不育现状研究报告》显示,我国存在生育问题的育龄夫妇逐年上升<sup>[3]</sup>,其中男女方因素对半<sup>[4]</sup>。育龄夫妇一同到门诊调治,已经成为了一种趋势。药膳是采用传统和现代科学技术加工制作,具有独特的色、香、味、形、效,既具有营养价值,又有防病治病、保健强身等效用的特殊膳食<sup>[5-6]</sup>。膏方则是经浸泡、煎煮、浓缩、收膏、凉膏等工序熬制而成,可培正亦可祛邪的膏剂,具有服用方便、口味甜美等特点,常常药作食用,对于慢性疾病调养、助育促孕较为合宜<sup>[7-8]</sup>。

湖南中医药大学第一附属医院中医生殖中心在全国名中医尤昭玲的带领下,经过长期的临床实践,积累了大量运用药膳与膏方助育促孕经验,并形成了成熟中医诊疗模式,有效缩短了备孕备孕时间、提高妊娠率、降低流产率。笔者有幸跟诊中医生殖中心多位老师,在学习和运用中医药调治不孕不育症的过程中受益颇多。现将老师们联合运用药膳与膏方助育促孕的经验报道如下。

## 1 药膳与膏方运用于不孕不育症的意义

对于不孕不育症的治疗或备孕备孕期间的指导与调护,长期以来关注点主要在女方,而对男方重视程度不够,甚至直接将男方忽视<sup>[9]</sup>,双方不能很好地进入备孕备孕状态(将男女双方均具有可自然受孕条件,且有妊娠意愿,称为备孕备孕状态)。因此,在男女方因素均可导致生育问题背景下,男女科联合诊疗势在必行。以尤昭玲教授为首成立的湖南中医药大学第一附属医院中医生殖中心,强调在传统中药汤剂等制剂的基础上,男女双方并行运用药膳与膏方进行治疗和调护,由此,到生殖中心就诊的育龄夫妇得到了更大的临床获益。

助育促孕往往以月为周期计算,许多患者全周期服用中药汤剂等传统制剂难以坚持,或患者因生活及工作原因不方便持续服中药汤剂等选择药膳与膏方。此外,部分患者存在生殖系统疾患而影响

自然受孕,有必要使用以中药汤剂为主的治疗方式,然而并非在整个备孕备孕过程中每天都需要服中药汤剂(如以月为周期运用传统中药汤剂调治时,往往服药10~14 d后停汤剂药,停药时间超过15 d),因此,在停汤剂药的间歇期中,可以选择药膳与膏方继续进行调护,以便更好地进入备孕备孕状态。综合以上因素,笔者认为,不孕不育症调治方式的选择上,具有药食同源性质的中药再次获得了“机遇”,特别是其中的药膳与膏方。现今药膳与膏方多采用独立包装,具有方便家用、味道宜人、适合久调等优势,不孕不育症患者及健康备孕备孕人群接受程度亦高。

## 2 药膳与膏方运用于不孕不育症的方案和模式

### 2.1 治疗方案

育龄夫妇患有生殖系统疾病而影响妊娠结局时,先运用药膳与膏方辅助传统中药汤剂等制剂进行治疗,待疾患改善后进入备孕备孕状态。判断生殖系统相关疾患严重程度,主要通过综合评估生殖系统超声、性激素全套、精液常规、阴道或尿道分泌物化验等辅助检查,以及根据患者临床症状、体征<sup>[10-11]</sup>来判断。

2.1.1 女方治疗方案 女方有生殖系统相关疾患,参照如下妇科分病促孕方案<sup>[12]</sup>。本文主要列举影响女方卵泡生长、发育、成熟的两大疾病:多囊卵巢综合征与卵巢功能下降。

多囊卵巢综合征多见月经紊乱(如月经后期或经期延长或月经频发)、多毛、黑棘皮等,最终导致不孕。彩超显示卵巢多囊样改变,激素水平测试提示患者睾酮升高、黄体生成素超过卵泡刺激素两倍。可予以暖巢煲辅助调治,暖巢养泡。该煲由山药、枸杞子、黄芪、巴戟天、黄精、耳环石斛、三七花、冬虫夏草等组成,全煲健脾以益精血、暖肾以补肾阳,主治肾阳不足、血脉瘀阻所致多囊卵巢综合征。

卵巢功能下降如早发性卵巢功能不全、卵巢储备功能不全、卵巢早衰等,症见月经不调或稀发、月经量少等导致久婚不孕。彩超显示卵巢及子宫发育不良、窦卵泡少,激素水平测试提示抗米勒管激素降低、促卵泡生成素明显升高。可予以养泡煲、增泡糊、养春粥、养巢膏等交替辅助调治。其中养泡煲和

增泡糊主要由党参、黄芪、黄精、山药、莲子、耳环石斛、龙眼肉、三七花、冬虫夏草等组成,全方健脾以补肾,益气以通络;养春粥主要药物成分为蛤蟆油,有补肾益精之功;养巢膏由桑椹、山药、黑芝麻、黑豆、核桃仁、莲子、大枣、黄酒、冰糖、阿胶、黑枸杞、陈皮、玫瑰花等组成,具有补肾填精、滋阴养巢之功。

妇科暖巢煲、增泡煲等药膳制作方法<sup>[13]</sup>:取排骨,或鸽肉,或鹌鹑肉适量。先将肉料洗净后切成小块,将肉块和药物加入汤锅中,加适量水,先武火煲煮 20 min,可据个人口味加相应的食物和调味品,如香葱、食盐、生姜等,后用文火煲至肉料熟透,煲煮时可放入鸡蛋或鹌鹑蛋,蛋熟后剥壳再次放回锅中煲煮。服用时饮汤吃肉食蛋,每周 1~2 次,每次 1 煲。若配合中药汤剂治疗,则间隔 1 h 服用。养春粥的制作方法:将蛤蟆油适量混入热粥中或稍加熬制,可加入盐或香油,或冰糖增加口感,每天 1 次。养巢膏则经传统制膏工序后切片而成<sup>[14]</sup>,嚼服,每次 2 片,每天 1~2 次。

**2.1.2 男方治疗方案** 男方有生殖系统相关疾患,若中医临床证型较为明显,则根据患者不同辨证证型,予以具有相应作用的膏方调治,参照男科辨证助育方案;若考虑患者的精子生长发育障碍,调治时间较长,则予以药膳进行调治,可参照“培、补、强、通”方案;若两者兼有,则以上两种方案并行,即药膳与膏方同用。

**男科辨证助育方案** (1)肾阳不足型男性不育症助育方案:精子的生成有赖于肾阴的滋养和肾阳的温煦,即“阳化气,阴成形”。肾主命门之火,是促进生殖、发育的动力,直接决定着男性生育能力高低,命门火衰,化生无能,则精寒阳虚无子<sup>[15]</sup>。对于肾阳不足型男性不育症患者可服用益肾生精膏。该膏方由黑蚂蚁、雄蚕蛾、熟地黄、女贞子、菟丝子、仙茅、金樱子、车前子、枸杞子等组成,具有补肾扶阳等功效,意在辅助阳气以生精,改善精子活力及活率。主治因肾气不足所引起的性欲减退、腰膝酸软、精冷滑泄、肢冷尿频等最终导致男性不育,结合患者舌淡胖、苔白润、脉弱或沉迟等舌脉象可用之。(2)肾阴亏虚型男性不育症助育方案:心、肝、肾三脏位于人体上、中、下三部。肾水生肝木,肝木生心火,肾水克心火,三脏通过五行生克互相影响,合而为病,其中

肾不足是根本原因,肝不足是中心环节,心不足是直接表现<sup>[16]</sup>,因此,滋水涵木、水火既济是重要治法。对于肾阴亏虚型男性不育症患者可服用三才封髓膏。该膏方脱胎于《柳选四家医案》加味三才封髓丹,由天门冬、人参、生地黄、砂仁、黄柏、炙甘草等组成,具有补肾育阴等功效,意在乙癸同治,水火调和。主治肾阴不足累及肝阴,甚则因肝肾阴亏而上有心火偏亢所引起的男性不育、易举易泄、阳痿遗精、性欲亢进、小便不利或黄赤或涩痛、腰膝酸软等病症,结合舌红瘦、苔少、脉细数等舌脉象可用之。(3)气血不足型男性不育症助育方案:精、气、神乃人身之三宝,而精伤则无以生气、化神。精不足者,补之以味,非草木所能及,需血肉有情之品方能奏效,予以龟鹿二仙膏。该膏方源于《医编》中的龟鹿二仙胶,由龟甲、鹿角、人参、枸杞子组成,具有补气养血、滋肾填精等功效,意在精、气、血并补,阴阳调和。全方配伍精巧,阴阳并补,脾肾同调,且补阴而无凝滞之弊,补阳而无燥热之害,阴得阳助,阳得阴生,阴阳生化无穷,属于阴阳双补之剂<sup>[17]</sup>。主治真元虚损、精血不足所引起的阳痿遗精、发脱齿摇、两目昏花、形体消瘦、腰膝酸软等,结合舌淡或老、苔薄或少,脉沉细无力等舌脉象可用之。

“培、补、强、通”方案:从精原细胞生长至成熟,成为具有前向活力精子,需要近 3 个月的时间<sup>[18]</sup>。精子形态及活力需要经历从“培”到“补”“强”的过程,精子成熟后又需要令其畅“通”无阻地运动并于附睾中暂储。在这段时间里可大致分为三期进行中药序贯疗法:第一个月为培精期,这一时期是一个从无到有的过程,故应培萌蕴真、益肾养精,予以培精煲;第二个月为补精期,属精子成长旺盛期,由弱至成熟,最需阴阳气血兼补,故应气血双补,生精助育,予以补精煲;第三个月为强精期,本期精子已成熟而可适时受孕,通过温运肾阳、强精种子,使精子质量和活力又有所加强,可降低畸形率的同时提高精卵结合概率,故予以强精煲。最后根据需要服用通精煲,可促进精子排出而提高受孕概率。

以上培精煲、补精煲、强精煲、通精煲四煲由黄精、枸杞子、菟丝子等总体功效以滋肾育精为主的药食同源中药组成,并据情况适当配伍党参、黄芪、海马、海龙、三七花、虫草花等药材,针对男性不育

症患者不同精血虚衰或气血瘀滞程度,辨证施膳。四煲择时辅助传统中药汤剂治疗,有助于改善少弱精子、畸形精子、精子活力低下等精子异常状态。待男方经过治疗满足自然受孕条件时,双方便可进入备孕备孕状态。男方有其他疾患可灵活仿用此类方法。

男科四煲的药膳制作方法:鸡肉 250 g 或猪肚 250 g,焯水后洗净、切块,与其他的药材(除枸杞子外)一同加入砂锅,加入清水至刚好没过食材,大火煮沸,期间可加入适当冰糖、香葱、生姜等以调味,小火慢炖 60 min,关火前 10 min 加入枸杞子。用法:培精煲、补精煲、强精煲对应所处不同分期服用,每周 1~2 次,每次 1 煲,喝汤吃肉;通精煲在女方排卵期前或同房前第 3、第 7 天服用,每天 1 煲,喝汤吃肉。

## 2.2 调护方案

2.2.1 女方调护方案 女方调护分两种情形,分别运用女方普适型调护方案和女方分期促孕方案。女方普适型调护方案:育龄夫妇中,男方存在生殖系统相关疾患,需要通过治疗才能达到受孕条件,而女方处在正常状态或仅需要适当调理便可,因此,女方可采用陪伴食调的方式,即女方每周服用 1~2 次暖巢煲或养泡煲,有助于卵子的养护和排泄,为后期进入备孕备孕状态做准备。女方分期促孕方案:经过治疗,夫妻双方一同进入备孕备孕状态,则女方启用如下女方分期促孕方案。女方促孕的分期(以自然受孕为例)分为排卵前期、排卵后期及确诊妊娠期三期。排卵前期:女方主以暖巢煲或养泡煲,辅以增泡糊、养春粥、养巢膏等调护,据情况而择之。煲及粥类在月经第 9、第 11 天各服 1 煲/粥,膏及糊每天 1~2 次。此外,该分期方案亦可用于卵巢功能不良、子宫内膜薄等并见月经量少、经期延长、经期腹痛或腰酸等致久不受孕的调护。子宫内膜薄者配合服用养膜糊或养膜膏,其主要由阿胶、山药、莲子、黑豆、黑芝麻、核桃仁、熟糯米等组成,具有补脾益肾、滋养精血之功,目的是调养子宫内膜。排卵后期:嘱咐患者在排卵期前监测排卵情况,根据优势卵泡大小,推测卵泡成熟及排出日期,适时安排同房。同房后主要是女方的调护,即在安排同房的第 6 天食用着床煲,该煲由党参、黄芪、莲子、百合、龙眼肉、山

药、三七花、冬虫夏草等药物组成,具有益气安神、理血调冲之功,目的是助胚着床、稳健根基。确诊妊娠期予以安胎煲(每 5~7 d 服 1 煲)调护,减少胎漏、胎动不安以及小产的发生率。该煲由党参、黄芪、莲子、枸杞子、山茱萸等药物组成,具有健脾补肾、养血安胎之功。

2.2.2 男方调护方案 男方调护亦分 2 种情形,分别运用男方普适型调护方案和“先补后通,适时助育”方案。男方普适型调护方案:育龄夫妇中,女方存在生殖系统相关疾患,需要通过治疗才能达到受孕条件,而男方处在正常状态或仅需要适当调理便可,因此,男方可采用陪伴食调的方式,即男方每周服用 1~2 次补精煲或强精煲,有助于精子的养护和强健,为后期一同进入备孕备孕状态做准备,可增加女方妊娠率、提高生育率,起到全备孕期护航的作用。“先补后通,适时助育”方案:经过治疗或调护后,夫妻双方一同进入备孕备孕状态(此方案中,孕龄夫妇一般要求尽快怀孕),男方予以各煲联合以优精助育,增强身体素质及提升精液质量。该方案运用重在嵌合女性月经周期及妇科备孕模式,即女方月经周期第 2~3 天,男方予以补精煲或强精煲,具有强健肾中元气精血之功;女方排卵期或安排同房前的第 3、第 7 天予以通精煲,具有调气畅血、活络通精之功。

## 2.3 双方同治同调模式

双方同治同调有两种情况,一是男女双方都有生殖系统相关疾患且病情较重影响妊娠结局,属双方同治;二是男女双方均无或仅需要适当调理便可,属双方同调。前者在同时治疗期间分别按照上文中的妇科分病促孕方案、男科辨证助育方案或“培、补、强、通”方案,达到受孕条件后再一同进入备孕备孕状态;后者则直接进入备孕备孕状态,可启动以女方月经周期作为参考而运用药膳与膏方的男女双方并行的最佳调护方案,分别使用上文中女方分期促孕方案和男方的“先补后通,适时助育”方案。

## 2.4 一方治疗与一方调护模式

双方同治后,其中一方恢复了受孕条件,则进入一方治疗与一方调护模式,即在夫妻中有一方存在生殖系统疾患而影响妊娠结局时,先运用药膳与膏方辅助传统汤药等制剂治疗,而另一方运用药膳与膏方进行调护,以配合有疾患的一方治疗,待疾患改

善后能够尽快进入备孕备孕状态。

若女方尚有生殖系统相关疾患,而男方已处在正常状态,则进行女方治疗-男方调护方案,即女方按照上文中的女科分病促孕方案,男方则按照上文男方普适型调护方案;男方有生殖系统相关疾患,而女方已满足了受孕条件,则进行男方治疗-女方调护方案,即男方按照上文中的男科辨证助育方案或“培、补、强、通”方案,女方则按照上文女方普适型调护方案。直至双方恢复受孕条件,方能进入备孕备孕状态,同时启动最佳调护方案。若妊娠未成功,则进入下一轮月经周期的调护。

值得注意的是,因为是一方治疗而另一方调护,故需要特别注重运用语言沟通、医嘱协调等方式,让夫妇间获得最佳配合,更有效地提高妊娠率,降低流产率。

### 3 结语

湖南中医药大学第一附属医院中医生殖中心尤昭玲等教授经过长期临床实践,积累了大量运用药膳与膏方助育促孕的经验。其具体方案主要从治疗与调护方面进行总结,分别根据患者自身情况在双方同治同调、一方治疗与一方调护两种模式下运用。他们相互补充,又相互交叉而用,是中医多学科联合诊疗的成果,也是中医药助力生殖健康的重要内容。

在不孕不育症问题逐渐凸显及国家提倡优生优育的时代背景下,探索运用中医中药助育促孕的方案和模式,具有重要意义。拓展中医药治疗手段,寻求多种方法以更好地改善育龄夫妇生育能力,从而提高妊娠率、降低流产率。因此,湖南中医药大学第一附属医院中医生殖中心运用药膳与膏方的经验宝贵,为调治不孕不育症和优生优育提供了行之有效的新方法和新模式,具有临床借鉴意义,值得推广运用。

### 参考文献

[1] 杨一华, 黄国宁, 孙海翔, 等. 不明原因不孕症诊断与治疗中国专家共识[J]. 生殖医学杂志, 2019, 28(9): 984-992.

- [2] 刘纪成, 李国信, 马跃海, 等. 男性不育症中医辨证存在的问题与对策[J]. 中华中医药杂志, 2023, 38(7): 3012-3015.
- [3] 祝雨田, 王彬, 李卫, 等. 中医药治疗男性不育症临床优势病种的探讨[J]. 中国实验方剂学杂志, 2023, 29(5): 223-228.
- [4] 周飞京, 戴善军, 刘金豪, 等. 青年不育男性的生育压力状况及其对主观幸福感的影响[J]. 护理管理杂志, 2020, 20(10): 701-705.
- [5] 中医中药中国行组委会组织. 走进中医: 领略中医药文化的无穷魅力[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2018: 411-415.
- [6] 吴朝霞, 张建友. 食品营养学[M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2022: 295.
- [7] 史丽萍, 应森林. 实用中医药膳学[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2019: 327-330.
- [8] 李冀. 中华医学百科全书: 中医学方剂学[M]. 北京: 中国协和医科大学出版社, 2021: 4-5.
- [9] 区海云, 梁勤芳, 彭彩容. 已婚夫妇不孕不育症现状及影响因素分析[J]. 青岛医药卫生, 2017, 49(5): 379-381.
- [10] 杨志华, 赵珩. 生殖与胎儿: 不育夫妇指南[M]. 北京: 科学普及出版社, 1989: 40-52.
- [11] 潘丽贞. 不孕不育症中西医诊治心得[M]. 福州: 福建科学技术出版社, 2021: 23-29.
- [12] 杨永琴, 魏本君, 杨硕, 等. 尤昭玲巧用药膳治疗不孕症经验介绍[J]. 新中医, 2018, 50(4): 229-232.
- [13] 尤昭玲. 补肾化痰法治疗多囊卵巢综合征心得[J]. 江苏中医药, 2006, 27(3): 11.
- [14] 严秀梅. 养巢膏防治体外受精: 胚胎移植中卵巢低反应者的临床观察[D]. 长沙: 湖南中医药大学, 2020: 6.
- [15] 周青. 益肾生精汤对肾虚型弱精子症患者精子活率和活力的影响[J]. 中国中医药信息杂志, 2012, 19(12): 67-68.
- [16] 符方智, 罗新筠, 龙衍, 等. 基于藏象学说及五行生克理论提出“肾-肝-心”轴辨治早泄及加味三才封髓丹的运用[J]. 湖南中医药大学学报, 2023, 43(1): 158-163.
- [17] 宾东华, 李玲, 唐宇, 等. 谭新华基于“补、固、和”法运用龟鹿二仙胶治疗男科疾病经验[J]. 湖南中医药大学学报, 2021, 41(6): 903-906.
- [18] 李湛民, 刘铁军, 孙智, 等. 男性不育的中医药序贯疗法与辅助生殖[J]. 中华中医药学刊, 2022, 40(4): 11-14.

(本文编辑 李路丹)