

# 药膳煲在中医生殖门诊中的应用： 基于尤昭玲“生殖四论”

廖燕凤<sup>1</sup>, 马常宝<sup>1</sup>, 唐 诗<sup>2,3</sup>, 尤昭玲<sup>2\*</sup>, 曹亚成<sup>4</sup>

(1. 福建中医药大学附属福州中医院, 福建 福州 350001; 2. 湖南中医药大学第一附属医院, 湖南 长沙 410007; 3. 澳门科技大学, 澳门 999078; 4. 桂阳县中医医院, 湖南 桂阳 424400)

**摘要:**随着二孩、三孩政策的开放,许多妇女有生育意愿,但不孕症发病率却越来越高,卵巢功能减退、多囊卵巢综合征、宫腔粘连等严重影响女性生育力。全国名老中医尤昭玲教授历经数十年中医生殖门诊的临证总结,结合现代医学与中医学,独创“冰山论”“巢宫论”“卵膜论”及“纳胎论”,合称尤昭玲“生殖四论”。基于尤昭玲“生殖四论”,结合药食同源学说,总结尤昭玲教授常用药膳煲在中医生殖门诊中的应用,为中医药治疗生殖疾病提供理论依据和治疗思路。

**关键词:**中医生殖; 尤昭玲; 生殖四论; 药膳煲

DOI:10.11954/ytctyy.202502012

开放科学(资源服务)标识码(OSID):

中图分类号:R271

文献标识码:A

文章编号:1673-2197(2025)02-0056-04



## The Application of Tonic Diet Pot in Traditoonal Chinese Medicine Reproduction Clinic, Based on You Zhaoling's "Four Theories of Reproduction"

Liao Yanfeng<sup>1</sup>, Ma Changbao<sup>1</sup>, Tang Shi<sup>2,3</sup>, You Zhaoling<sup>2\*</sup>, Cao Yacheng<sup>4</sup>

(1. Fuzhou Traditional Chinese Medicine Hospital Affiliated to Fujian University of Traditional Chinese Medicine, Fuzhou 350001, China; 2. The First Hospital Affiliated to Hunan University of Chinese Medicine, Changsha 410007, China; 3. Macau University of Science and Technology, Macau 999078, China; 4. Guiyang County Traditional Chinese Medicine Hospital, Guiyang 424400, China)

**Abstract:** With the opening of the two child and three child policy, many women are willing to have children, but the incidence rate of infertility is getting higher and higher. Ovarian dysfunction, polycystic ovary syndrome, intrauterine adhesions and other factors seriously affect female fertility. Professor You Zhaoling, a nationally renowned traditional Chinese medicine practitioner, has accumulated decades of clinical experience in traditional Chinese medicine reproductive clinics. Combining modern medicine and traditional Chinese medicine, she has created the "Iceberg Theory" "Nest Palace Theory" "Egg Membrane Theory" and "Fertility Theory" collectively known as the "Four Theories of Reproduction" by You Zhaoling. Based on You Zhaoling's "Four Theories of Reproduction" and the theory of homology between medicine and food, this paper summarizes the application of Professor You Zhaoling's commonly used Tonic Diet cooker in TCM reproductive clinics, providing theoretical basis and treatment ideas for TCM treatment of reproductive diseases.

**Keywords:** Traditional Chinese Medicine Reproduction; You Zhaoling; Four Theories of Reproduction; Tonic Diet Pot

尤昭玲教授是国家级名老中医,国家中医药管理局重点学科中医妇科学学术带头人,湖南中医药大学第一附属医院终身教授,博士生导师。从事中

医及中西医临床、科研、教学工作 50 余载,在卵巢功能减退、多囊卵巢综合征、输卵管病变、不孕症、辅助生殖中医调治等诸多妇科疾病治疗中有独特的临证

收稿日期:2024-04-09

基金项目: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);福建省自然科学基金项目(2023J011559);福建省卫健委科技计划项目(2022QNA087);福州市中医药传承创新平台(2021-S-wp3)

作者简介:廖燕凤(1989—),女,硕士,福建中医药大学附属福州中医院主治医师,研究方向为中医生殖学。

通讯作者:尤昭玲(1949—),女,硕士,湖南中医药大学第一附属医院主任医师,研究方向为中医生殖学。E-mail: youzhaoling012@163.com

经验。“尤昭玲生殖四论”是其独创的中医生殖理论,在临床应用中疗效显著。尤昭玲教授认为食疗药膳皆为药食同源,能改善人的体质,以“中医药药膳食疗煲”为治疗手段,可改善卵巢状态,提高卵子、胚胎的数量与质量,以助孕纳胎。本研究基于“尤昭玲生殖四论”,探讨药膳煲在尤昭玲教授中医生殖门诊中的应用,以期为中医生殖门诊提供更多治疗方案。

## 1 尤昭玲“生殖四论”

### 1.1 冰山论

尤昭玲教授结合中医学及现代医学,针对卵巢储备功能下降所致的“月经过少”“月经后期”“闭经”“经断前后诸症”“不孕”,从脾肾出发,独创“冰山论”,认为这些疾病的病因都是由于先天禀赋不足、担当卵泡已耗竭<sup>[1]</sup>。按照祖国医学理论,肾为先天之本、脾为后天之本,先天禀赋之泡接近耗竭,但可通过后天脾胃水谷精微充填转为先天生殖之肾精<sup>[2]</sup>。尤教授临床创立“暖巢养泡”治则,通过脾养肾暖、育泡养泡,则非担当卵泡能冰融泡醒。故以醒脾滋肾宁心为治法,可促进卵泡发育,达调经助孕之效。

### 1.2 巢宫论

尤昭玲教授认为,卵巢为卵子之居室,子宫为胎儿之居所,治疗“巢-宫”之疾,需先虑其居所之宜忌,顺应其安静舒适及喜暖特点,应防止人工金刃伤其胞宫<sup>[3]</sup>。“巢宫论”主要针对多囊卵巢综合征等内分泌失调引起的流产、不孕。依据“肾为先天之本,主藏精”“脾胃为后天之本,气血生化之源,主摄血”“精血同源”等理论,治当补肾健脾、益气养血、调理冲任,组方原则需“四宜四忌”,即宜暖宜疏宜静宜修,忌寒忌碍忌扰忌损。故“巢宫论”应顺应“巢”“宫”之特性,遵循其宜忌,以求最佳治疗效果。

### 1.3 卵膜论

尤昭玲教授认为“卵系生殖之精,膜系生殖之床”。卵泡发育与子宫内膜是否同步,是生殖薪火的源泉。卵泡及内膜的兼容同步发育是调经种子的关键,卵膜发育异常则出现内膜低反应、子宫内膜容受性低,胚胎无法植入并着床。故尤教授根据卵泡及内膜发育的异常,提出了“调泡八法”<sup>[4]</sup>及“调膜十法”<sup>[5]</sup>。治疗时应了解卵泡的数量、质量、形态、大小、发育速度及位置,临床应遵循“暖巢、助泡、宣散离巢”三部曲,配合“调泡八法”,即大则敛泡、小则扩泡、快则减速、慢则加速、多则灭泡、少则增泡、扁则充泡和位异移泡<sup>[6]</sup>。尤教授还根据临证经验,总结了内膜异常分类,提出“调膜十法”,即病则疗膜、压则松膜、厚则敛膜、薄则增膜、断则修膜、缺则补膜、

僵则动膜、乱则抚膜、阻则宣膜、失则润膜<sup>[7]</sup>。基于“卵膜论”及“调泡八法”“调膜十法”能帮助临床疗膜调卵以达调经种子。

### 1.4 纳胎论

尤昭玲教授认为,脾为气血生化之源,能生血统血,脾气主升,气能载胎,胎儿才能发育正常。若脾失健运则气血生化无源,气虚失于固摄。肾精充沛、冲任得养,则胎元自固<sup>[8]</sup>。若肾气受损,则冲任不固,不能系胎。故尤教授独创“纳胎论”,“纳”重在“摄纳”,即摄托系固。脾主安营在前,肾主扎寨在后,使胚胎顺利植入子宫内膜并着床。通过补肾填精、固冲安胎以提高子宫内膜容受性,使胎元自固,增加胚胎着床率。特别对于辅助生殖技术取卵助孕患者而言,重在调节子宫内膜与胚胎之间的协调性。

## 2 尤教授常用药膳系列煲

“药食同源”理念在我国有悠久的历史<sup>[9]</sup>,随着国家对中医药的大力支持,以及现代社会对养生保健的重视,药膳食疗已被广泛接受。药王孙思邈云:“安身之本,必资于食;救疾之速,必凭于药。不知食宜者,不足以存生也;不明药忌者,不能以除病也……夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。”金元四大家之一的李东垣“药借食威、食助药力”,也道出了药食同源的重要性。

尤昭玲教授以其独创的“生殖四论”为纲,辨病施治,对患者给予药膳调养,不仅针对疾病本身,同时兼顾女性的生理,简单易行。针对不同时期、不同患者给予不同药膳煲。在中医生殖门诊中,尤教授擅长以中医药药膳食疗煲为治疗手段,通过改善人体辅助生殖技术(Assisted reproductive technology, ART)可能导致的不良状况,提高 ART 的成功率。

### 2.1 暖巢煲

基于“冰山论”,尤昭玲教授提出暖巢填精、护卵养泡<sup>[10]</sup>,立“暖巢养泡”法,从脾肾入手,滋后天以补先天之精,以求调泡唤泡。暖巢煲由盐巴戟天 10 g、酒黄精 9 g、三七花 3 g、黑枸杞 5 g、石斛 5 g、灵芝 5 g、制何首乌 12 g 等组成。方中盐巴戟天,性甘辛微温,归肾、肝经,能补肾阳、强筋骨;酒黄精、制何首乌、黑枸杞,益气健脾、补肝肾、益气血;《本草新编》认为石斛强阴而益精,石斛之补肾,岂及熟地,然以轻虚之体,潜入于命门阴火之中,能引入命门之火,仍归于肾,舍石斛更无他药可代。灵芝取之补气安神,三七花宣散脉络、促泡排出。用法:暖巢煲 1 份,任选鹌鹑、乳鸽、乌鸡、精排骨其中 1 种 100 g 煲汤,调味。服法:喝汤食肉;每周 1 次。主治:内分泌与免疫功

能失调所致卵巢功能减退或不良,以及卵巢早衰、薄型子宫内膜不孕等症。

## 2.2 养巢煲

基于“巢宫论”,尤昭玲教授提出健脾益精、养巢助膜<sup>[11]</sup>,认为卵泡与胞宫胞膜是种子与土壤的关系,种子居所在于卵巢,故卵泡的优劣取决于卵巢。故治疗重点在于养巢调泡调经、助膜纳胎,以健脾益精为治则。尤教授常用养巢煲,由黑枸杞 5g、酒黄精 10g、龙眼肉 5g、石斛 5g、酒苁蓉 9g、灵芝 5g、新会陈皮 5g、西洋参片 3g 等组成。方中黑枸杞、酒黄精滋补肝肾、益精血;龙眼肉补益心脾、养血安神;石斛用之上;酒苁蓉性甘咸温,入肾、大肠经,可补肾阳、益精血;灵芝补气安神,西洋参片补气养阴;新会陈皮有理气舒肝之效,因其在药食同源中有较高药用价值和保健价值,而有“百年陈皮胜黄金,新会陈皮甲天下”之说<sup>[12]</sup>,用法及服法同暖巢煲。主治:反复流产、不孕、卵巢功能不良等症。

## 2.3 养泡煲、养膜煲

基于“巢-宫-膜”三者的密切性,尤昭玲教授提出填精增液、助卵养泡、助膜长养<sup>[13-14]</sup>,创立“卵膜论”,认为内膜生长由卵泡发育决定,卵膜发育同步是调经种子的关键。故尤昭玲教授临床常用养泡煲,重在填精增液、助卵养泡,同时养膜煲重在助膜长养。

养泡煲方由米炒党参 10g、炙黄芪 10g、莲子 12g、麸炒山药 10g、龙眼肉 5g、三七花 3g、酒黄精 10g、石斛 5g 等组成。养方中米炒党参、炙黄芪益气健脾;莲子、麸炒山药健脾补肾;龙眼肉补益心脾;酒黄精益精血,与石斛组成药对能甘润化物、双补脾肾气阴,力纯势厚,兼含“少少清火而水不伤”的妙意,可获增卵液、助卵长之效;三七花有画龙点睛作用,能宣络活血促泡。

养膜煲由西洋参 5g、黄芪 12g、莲子 10g、山药 9g、石斛 5g、龙眼肉 5g、百合 5g、新会陈皮 3g、三七花 3g、胎菊米 5g、灵芝 5g 等组成。方中西洋参、黄芪益气补阴;石斛填精增液;莲子、山药二味相伍以补气养血,共奏健脾益肾、助卵养膜之功;龙眼肉能安神;百合能宁心安神,亦能配伍石斛以填精补肾,促进卵泡发育;三七花、新会陈皮取效同前;杭白菊中的“胎菊米”是提前采收未开放的花蕾,性微寒味辛甘苦,有清热疏肝之效,可清命门之虚火。

养泡煲常用于内分泌与免疫功能失调所致的卵泡发育不良、卵泡发育异常、辅助生殖技术取卵前调理等。通过滋肾平肝、宁心安神、调和阴阳、助长卵泡,以获得更多优质卵泡用于人类辅助生殖技术。养膜煲常用于宫腔粘连、多囊卵巢综合征等致子宫内膜薄者。通过健脾益肾、助卵养膜,以助调经及胚

胎着床,用法服法同暖巢煲。

## 2.4 着床煲、安胎煲

基于“纳胎论”,尤昭玲教授提出纳胎固元、养血安胎<sup>[15]</sup>,认为应补肾健脾、助胚着床、养血安胎。胚胎着床即为植入,是胚胎侵入子宫内膜的过程,取决于胚胎植入能力及子宫内膜容受性。按照中医理论,脾胃为气血生化之源,脾主统摄,脾虚无以生血,血虚无以养胎,胎失所养,故动也<sup>[1]</sup>。

着床煲由米炒党参 10g、炙黄芪 12g、人参花 5g、三七花 3g、山药 10g 等组成。方中米炒党参为君药,通过补中益气、健脾润肺等功用,可发挥稳固胎元作用;炙黄芪为补气安胎之药,用以补气固涩,助米炒党参补脾生血以温养胞宫;人参花帅血中之气,重在培补元气以固胎元;三七花为引经药,性轻效缓,引药性入血海,能固胎元、促着床;山药补肾健脾,主要用于辅助生殖技术移植期,以及备孕的黄体期,移植期以促进内膜长养、胚胎着床为治则,切不可用活血化痰、痛经活络、伤胎碍胎之品。组方旨在辅佐着床,循经交接直入胞宫行开窗纳胎之效。

安胎煲由米炒党参 10g、麸炒山药 12g、炙黄芪 10g、莲子肉 10g、枸杞子 5g、灵芝 5g 等组成。方中米炒党参味甘涩性平,能益肾涩精、养心安神,重用米炒党参可补脾益气生血;炙黄芪有补中益气之功,可助生血有源,则胎元得养;枸杞子具有滋养肝肾之功效;加用少量灵芝可补气安神固胎元。安胎煲能健脾补肾、养血安胎,主要用于复发性流产、先兆流产等。妊娠期间中医辅以促进胚胎长养、安固胎元为治则,切勿使用通经动血、伤胎碍胎之品。

用法:选取着床煲或安胎煲 1 份,任选鸡肉、精羊肉、精排骨其中 1 种 100g,或小鲤鱼 250g,生姜 3 片,香葱、食盐适量调味。服法:喝汤食用;着床煲应在指导同房后第 6 天 10:00—11:00 炖服 1 次;安胎煲每周 1 次,1 日内分次服食。注意事项:切勿放味精。若服中药,请与中药的服药时间错开 2~3h。

## 3 验案举隅

患者张某,女,37 岁,因不孕求诊于我院中医生殖门诊,初诊:2023 年 3 月 8 日。患者未避孕未再孕伴月经量减少 2 年,末次月经 2023 年 2 月 15 日,经净后未避孕,夫精检查正常,患者 2 年前有生化妊娠 1 次。2022 年上半年查抗缪勒氏管激素:0.89 ng/mL。2023 年 3 月 8 日中医生殖门诊四维彩超:子宫大小正常,多发小肌瘤大者 6mm×5mm、6mm×4mm;子宫内膜厚约 5mm,C 型;子宫双宫角清晰,角间距 27mm,双输卵管口显示;子宫结合带整体均匀;子宫内膜血流 1 级,未见明显蠕动,双侧子宫动脉血流阻大;左卵巢

18mm×12mm×11mm,未见小卵泡;右卵巢33mm×17mm×22mm,可见2个小卵泡,另可见一囊性结节9mm×9mm(卵巢子宫内膜异位囊肿?)。舌淡苔白脉沉细。结合病史、辅助检查及舌脉,西医诊断:卵巢功能减退症、继发性不孕症、子宫多发肌瘤、卵巢子宫内膜异位囊肿;中医诊断:不孕症(脾肾两虚证)。基于“卵膜论”,可治以填精增液、助卵养泡以调经助孕,予中药经验方助卵汤加减14剂及养泡煲2剂,分次服用,嘱其忌发物、测体温。

2023年3月20日二诊。末次月经:2023年3月13日,经量较前增多,色暗红,无血块,无痛经。继续嘱其忌发物、监测基础体温,基于“巢宫论”养巢助膜纳胎,予经验方养巢方加减口服中药,卵泡期予养巢煲健脾益精、养巢助膜,监测排卵并线上指导同房后6天,予着床煲1剂炖服,以健脾纳胎助孕。

2023年6月5日三诊。末次月经:2023年6月1日,量同前,色红,无血块,无痛经,BBT双相。予养巢方加减口服14剂,养膜丸助膜生长,月经周期第8天养膜煲+人参炖服以助膜长养,监测排卵并线上指导同房后6天,予着床煲1剂炖服,以健脾纳胎助孕。

四诊、五诊方案同前,继续治疗。

2023年9月27日六诊。末次月经:2023年8月10日,阴道少许暗红色分泌物,无腹痛、腹胀,自诉监测尿妊娠试验阳性。2023年9月22日查早孕彩超提示宫内早孕,胚芽长约6mm,可见心管搏动。嘱其卧床休息、禁止剧烈运动,基于“纳胎论”助胚着床、养血安胎,予经验方养胎方加减口服14剂,养胎煲3剂(5天1次)炖服以健脾补肾、固任胎元。2023年10月19日随访患者孕10周,目前已在产科建档,产检正常,无诉不适。

按:根据患者主诉、病史及辅助检查结果,诊断:卵巢功能减退症。该患者备孕2年无果,结合中医生殖门诊四维彩超明确重点症结所在:①卵巢功能减退症;②内膜容受性不良(血流1级、动脉阻力大)。故医疗重点在于填精增液、助卵养泡,提高卵子质量,并纳胎助孕以促着床。月经期及月经后期重在调泡,黄体期重在助膜长养,着床后固任安胎。孕前四维彩超提示子宫双侧动脉血流阻力大易引起流产,因此应密切注意胚胎发育情况。孕后重点根据尤昭玲教授安胎二步法安营扎寨,接纳胚胎、固系胚胎<sup>[16]</sup>。

## 4 结语

尤昭玲教授经过数十年的临床实践,守正创新,注重经典,深谙调经之法、种子之道,摸索出了一套独具特色的尤昭玲女科诊治体系。尤教授以“生殖四论”在中医生殖门诊的应用居多,旨在通过药膳煲改善卵巢状态及子宫内膜容受性,帮助胚胎着床,提高女性生育力。尤教授独创十余种药膳煲,针对不同患者、不同时期以不同食疗煲,重视脾肾为先后天之本在生殖中的作用,兼顾脏腑经络,使药膳煲在中医生殖门诊中发挥了重要作用,为中医助孕技术的进一步推广应用提供了参考依据。

## 参考文献:

- [1] 曾倩,尤昭玲.尤氏女科临证心悟[M].北京:中国中医药出版社,2017:007.
- [2] 胡金芳,刘慧萍,张楚洁,等.尤昭玲运用助卵方治疗卵巢早衰经验[J].中华中医药杂志,2021,36(6):3369-3372.
- [3] 周夏芸,游卉,周俊兰,等.基于“尤氏生殖四论”构建针刺疗法助孕诊疗策略[J].中国中医药信息杂志,2023,30(2):166-169.
- [4] 李静,张焯.尤昭玲运用调泡七法治疗卵巢功能不良的临证经验[J].湖北中医杂志,2020,42(9):25-27.
- [5] 唐诗,邢艺璇,尤昭玲,等.“尤氏调膜十法”辨治宫腔粘连子宫内膜容受性经验拾粹[J].中华中医药杂志,2023,38(2):670-674.
- [6] 伍萍香,江钰,邢艺璇,等.基于尤昭玲“卵膜论”探析针灸穴的临床调治策略[J].中医药导报,2023,29(3):102-105,118.
- [7] 吴阳,邢艺璇,游卉,等.尤昭玲辨治子宫内功能障碍不孕经验浅析[J].中华中医药杂志,2019,34(5):2302-2305.
- [8] 莫惠,唐诗,邢艺璇,等.尤氏纳胎论在宫腔粘连中的应用——全国名中医尤昭玲学术思想与临床经验研究[J].湖南中医药大学学报,2022,42(10):1617-1621.
- [9] 徐菁晗,朴春丽.从《伤寒论》探赜药食同源亦同味[J].中华中医药杂志,2022,37(5):2658-2661.
- [10] 刘英莲,周夏芝,岳雯,等.药膳方暖巢煲联合来曲唑治疗多囊卵巢综合征排卵功能障碍性不孕肾虚证的效果[J].实用医学杂志,2017,33(14):2393-2396.
- [11] 张登山.养巢煲[J].东方药膳,2023,29(12):24-26.
- [12] 宋叶,梅全喜,张斌,等.陈皮、广陈皮、新会陈皮的考证[J].中药材,2017,42(2):453-458.
- [13] 张登山.养泡煲[J].东方药膳,2023,29(12):27-29.
- [14] 唐诗.养膜煲[J].东方药膳,2023,29(12):10-12.
- [15] 唐诗,尤昭玲,邢艺璇,等.反复胚胎种植失败的临证认知与策略——全国名中医尤昭玲学术思想与临床经验研究[J].湖南中医药大学学报,2023,43(4):643-647.
- [16] 邢艺璇,吴阳,唐诗,等.尤昭玲辨治宫腔粘连求子经验[J].中国中医药信息杂志,2021,28(1):1005-5304.

(编辑:陈湧涛)