

曹雪梅运用动静调神综合疗法治疗多囊卵巢综合征经验介绍

黄冬娇¹, 谭天辉¹, 黄杰淋¹, 张雯婕¹ 指导: 曹雪梅²

1. 广州中医药大学第四临床医学院, 广东 深圳 518033; 2. 深圳市中医院, 广东 深圳 518033

[摘要] 总结介绍曹雪梅主任运用动静调神综合疗法治疗多囊卵巢综合征的临床经验。曹雪梅主任认为, 多囊卵巢综合征的核心病机是阴阳运动失衡, 关键在于脾肾之阳气不足, 从而导致痰湿、瘀阻, 逐步形成痰湿瘀等阴性病理产物聚积在胞宫, 最终引起多囊卵巢综合征。基于形神一体观, 曹雪梅主任提出动静调神综合疗法, 利用调任通督针法交通任督二脉, 沟通阴阳, 巧用雷火灸, 补虚泻实, 同时强调有氧运动和丹田呼吸气功相结合, 形神兼调, 达到机体阴阳平衡之效。

[关键词] 多囊卵巢综合征; 动静调神综合疗法; 调任通督; 平调阴阳; 补虚泻实; 针刺; 雷火灸; 曹雪梅

[中图分类号] R249; R711.75 **[文献标志码]** A **[文章编号]** 0256-7415 (2025) 04-0177-05

DOI: 10.13457/j.cnki.jncm.2025.04.034

Experience of CAO Xuemei in Treating Polycystic Ovary Syndrome with Comprehensive Therapy of Dynamic and Static Regulation of Spirit

HUANG Dongjiao¹, TAN Tianhui¹, HUANG Jielin¹, ZHANG Wenjie¹ Instructor: CAO Xuemei²

1. The Fourth Clinical Medical School of Guangzhou University of Chinese Medicine, Shenzhen Guangdong 518033, China; 2. Shenzhen Traditional Chinese Medicine Hospital, Shenzhen Guangdong 518033, China

Abstract: This paper presents Director CAO Xuemei's clinical experience in the treatment of polycystic ovary syndrome with the comprehensive therapy of dynamic and static regulation of spirit. Director CAO Xuemei believes that the core pathogenesis of polycystic ovary syndrome is the imbalance of yin and yang movements, with the key being insufficient yang qi in the spleen and kidney, leading to phlegm dampness and blood stasis obstruction, gradually forming negative pathological products such as phlegm, dampness, and blood stasis that accumulate in the uterus, ultimately causing polycystic ovary syndrome. Based on the concept of body-spirit integration, Director CAO Xuemei proposes a comprehensive therapy of dynamic and static regulation of spirit, using the acupuncture technique of regulating and unblocking the conception vessel and governor vessel to restore interaction between the two vessels and between yin and yang, and skillfully using thunder-fire moxibustion to treat deficiency with supplementation and treat excess with drainage. She emphasizes the combination of aerobic exercise and breathing qi gong with the cinnabar field to regulate the body and spirit, thus achieving yin and yang balance in the body.

Keywords: Polycystic ovary syndrome; Comprehensive therapy of dynamic and static regulation of spirit; Regulating and unblocking the conception vessel and governor vessel; Balancing yin and yang; Treating deficiency with supplementation and treating excess with drainage; Acupuncture; Thunder-fire moxibustion; CAO Xuemei

[收稿日期] 2024-05-29

[修回日期] 2025-01-05

[基金项目] 2023年度深圳市引进中医药高层次医学团队立项项目(SZZYSM202311002); 深圳市科创委基金面上项目(JCYJ20220531092015036); 广东省针灸学会课题(GDZJ2022004)

[作者简介] 黄冬娇 (1999-), 女, 硕士研究生, 住院医师, E-mail: dongjiao22@163.com。

[通信作者] 曹雪梅 (1971-), 女, 医学硕士, 主任医师, 硕士研究生导师, E-mail: caoxuemei2022@163.com。

曹雪梅主任师从广东省名中医杨卓欣主任,为深圳市名中医药专家学术继承工作指导老师,广东省中医技术健康科普专家。基于形神一体观,曹雪梅主任总结临床经验提出动静调神综合疗法,并将该疗法广泛应用于多种内分泌及代谢性疾病、失眠及情志病,尤其是用于治疗多囊卵巢综合征,疗效显著,笔者跟随曹雪梅主任学习,现将其运用动静调神综合疗法治疗多囊卵巢综合征的临床经验总结介绍如下。

多囊卵巢综合征是一种病因尚未明确的生殖内分泌代谢性疾病,临床主要表现为月经异常(月经不规律、月经稀发、量少或闭经)及排卵异常、高雄激素血症(痤疮、多毛、脱发、男性化体征)、胰岛素抵抗(肥胖、黑棘皮病、脂代谢异常等)。目前,西医治疗多囊卵巢综合征常采用性激素调整月经周期、促排卵及手术等方式,但常导致多卵泡发育、卵巢过度刺激、多胎妊娠等不良后果^[1-2]。

多囊卵巢综合征属中医月经后期、闭经、堕胎范畴。中医治疗多囊卵巢综合征有独特优势,能有效促进排卵恢复,纠正月经紊乱,提高妊娠率^[1,3-4]。曹雪梅主任认为,多囊卵巢综合征的核心病机是阴阳运动失衡。关键在于脾肾阳气不足,气血津液运行失常,形成痰、湿、瘀血等阴性有形之邪阻滞胞宫^[5]。而动静调神综合疗法重在动静结合,形神兼调,恢复机体阴阳运动平衡。因此,根据多囊卵巢综合征病机,曹雪梅主任运用动静调神综合疗法治疗多囊卵巢综合征,具有良好的临床应用价值。

1 病因病机

1.1 阴阳运动失衡为核心病机 《素问·宝命全形论》云:“人生有形,不离阴阳。”《素问·阴阳应象大论》云:“阳化气,阴成形。”阳气主动,具有光明、温暖、兴奋、向上等特性;阴气主静,具有晦暗、寒冷、沉静、向下等特性。正如《道德经》曰:“万物负阴而抱阳,冲气以为和。”其中“冲”发为阳,静以守之,故阴阳二气运动有序,动静结合,方能和合^[6]。“阳化气”作为一种属性为阳的功能状态,不断促进和激发血、津、精等精微物质的化生和相互转化,发挥机体正常生理功能。故《素问·生气通天论》有:“阳气者,若天与日,失其所则折寿而不彰,故天运当以日光明。是故阳因而上,卫

外者也。”若“阳化气”不足,无法维持机体正常的生殖功能,卵泡无力化生为成熟卵子,子宫无以按期藏泻,造成排卵、月经异常;“阳化气”不足,阴寒内生,寒凝胞脉,血行阻滞,则月经延期,经量减少,甚至闭经;冲任失于温煦,不能摄精成孕而致不孕。同时,“阳化气”不足,推动无力,气血津液运行障碍,炼津成痰,血滞为瘀,变生有形之邪,即“阴成形”太过,阻滞胞脉,冲任失调,壅塞胞宫,造成月经和排卵的异常,痰湿积聚体内,则致体胖多毛。

曹雪梅主任认为,多囊卵巢综合征核心病机是阴阳运动失衡,及“阳化气”不足,“阴成形”太过,阳气温煦、气化不足,造成阴气凝滞、病理产物堆积,阴阳运动失衡,最终卵巢功能异常,月经藏泻失序。

1.2 脾肾亏虚、痰湿瘀阻为关键病机 《景岳全书·传忠录·命门余义》言:“命门为元气之根,为水火之宅。”肾阳为一身阳气之本,肾亦主水,若肾阳不足,命门火衰,温煦失司,气化无权,则水液代谢失常,水湿泛滥。《兰室秘藏》云:“脾胃为血气阴阳之根蒂。”脾为后天之本,并主运化水液之功,若命门火衰,无以温煦脾阳,运化无权,则水湿停聚,聚湿成痰。脾肾阳虚,推动无力,终致气机拂郁,津留为痰,血停成瘀,互结于胞宫,冲任失调,日久发为本病。《万氏妇人科》道:“挟痰者,痰涎壅滞,血海之波不流。故有过期而经始行,或数月而经一行,及为浊、为带、为经闭、为无子之病。”痰湿、瘀血之邪聚于胞宫,使卵泡不得排出,肾-天癸-冲任-胞宫生殖轴功能紊乱,从而出现月经稀发甚或闭经、不孕等症状。此外,痰湿、瘀血阻遏气机,阻塞形体官窍,脏腑经络失养,正常精血津液输布失常,聚而成形并固定不移,造成形体肥胖,多毛痤疮等症。若气机阻滞日久化热,湿热、血热搏结,气血失和,冲任失调,进一步加重月经失调、多毛和痤疮等症。正如《丹溪心法》所云:“若是肥盛妇人,禀受甚厚,恣于酒食之人,经水不调,不能成胎,谓之躯脂满溢,闭塞子宫……”

曹雪梅主任认为,多囊卵巢综合征关键病机在于脾肾阳虚、痰湿瘀阻,强调在温补脾肾、助阳化气同时应该注重祛痰化湿、活血通络。痰乃津液之化,瘀乃血液凝滞,津血同源,两者又互为因果,

交织为患,常常需要防微杜渐,综合诊治。

2 谨守病机,综合施治

曹雪梅主任基于形神一体观及临床实践总结,提出动静调神综合疗法。在针法方面,继承杨卓欣教授调任通督针法,以沟通任督二脉,调节一身经络气血,平调阴阳。同时辨证施治,配合雷火灸等中医传统特色治疗,补虚泻实。基于形神一体观,曹雪梅主任创新性提出动以调形,静以调神,强调有氧运动和丹田呼吸气功相结合,综合治疗,形神兼治,阴阳兼顾。

2.1 调任通督,交通阴阳 曹雪梅主任认为,多囊卵巢综合征核心病机在于阴阳运动失衡,故采用调任通督针法治疗多囊卵巢综合征,以督脉、任脉经穴为主,调节脏腑虚实,调理经脉气血,平调阴阳。

调任通督针法是广东省名中医杨卓欣教授和科室全体成员在实验研究的基础上结合临床实践形成的针刺治病大法^[7],是以调和阴阳为主要原则,强调补益与调理经脉气血并举,通过协调任督二脉气血的动态平衡,从而调节五脏六腑之气血,疏经通络、补虚泻实,使身体中的气血阴阳、脏腑经络处于平衡状态,以实现精神乃治以及阴平阳秘的治疗目标。

曹雪梅主任在临床上应用调任通督针法治疗多囊卵巢综合征,谨守病机,大多选取任督二脉及脾肾经脉上的穴位。例如选用中脘、关元、气海、中极等穴位调理任脉气血,同时配合督脉上的命门、腰阳关、腰俞,达到益肾强腰,温阳通督的效果。《素问·阴阳应象大论》云:“善用针者,从阴引阳,从阳引阴。”通过针刺任督二脉,使任督二脉经气调达,阴阳之气运动有道,引阳入阴,引阴入阳,从而达到阴平阳秘之效。曹雪梅主任认为,任督二脉分居人身之前后,分统一身之阴阳,针刺调节任督二脉气血平衡、使之运行有节可达到补阳泻阴的目的。

曹雪梅主任尤其重视辨证施治,若为脾肾阳虚为主证,常加脾、肾经之原穴隐白、太溪,以培补脾肾,补益脏虚;若为痰湿瘀阻为主证,则加丰隆来健脾化痰、加三阴交、足三里、血海来调和气血、通经活络。其中,三阴交为足三阴经之交会穴,妇科病之要穴,血海乃人体气血汇聚之处,为治疗血证之要穴。正如《针灸甲乙经》所云:“若血闭不通,逆气胀,血海主之。”两穴合用发挥补血活血、

健脾调经之效。

此外,曹雪梅主任常常选用培补胞宫的经外奇穴如卵巢、子宫,调经助孕,理气活血,疏通胞宫。诸穴合用,共奏调经促卵、平调阴阳之效。

2.2 巧用雷火灸,补虚泻实 灸条以艾叶为主要成分,艾叶性温,不仅可以产生温热作用促进盆腔、子宫血液循环,还可以产生清除自由基及抗氧化物质^[8]。研究发现,艾灸在改善卵巢储备功能减退大鼠的血清性激素水平及抗氧化应激能力上具有一定作用^[9]。雷火灸由艾绒混合防风、苍耳子、木香、黄芪、甘草等中药制成,短时间内在施灸区域形成高浓药区,使药力透达组织深处,故与单纯艾条相比,其药力峻,渗透力强,作用范围广,效果佳,有如雷霆之势,《针灸大成》云:“治闪挫诸骨间痛,及寒湿气而畏刺者。”多囊卵巢综合征因脾肾亏虚,痰湿瘀阻,常常表现为月经不规则甚则闭经,形体肥胖、面部痤疮、多毛、胰岛素抵抗等。曹雪梅主任视雷火灸为雷霆将军,赞其火力药力兼具,广泛将雷火灸应用于多囊卵巢综合征患者,起到调补脏腑、温通经络、祛风除湿、活血化瘀的作用,有效改善子宫、盆腔血流状态。

应用雷火灸治疗多囊卵巢综合征,曹雪梅主任常选取关元、气海、子宫(双侧)、命门、次髂(双侧)。气海位于任脉,主一身之气机,气为血之帅,血为气之母,故气血相关疾病都离不开气海。《针灸资生经》曰:“治脏气虚惫,真气不足,一切气疾久不瘥,皆灸之。”关元为藏精、蓄血之所,《医经理解》中对关元描述道“男子藏精,女子蓄血之处。是人生之关要,真元之所存也”。命门乃五脏六腑之本,十二经之根,呼吸之原,三焦之所系,为培元补肾固精壮阳,强健腰膝的要穴;故艾灸气海、关元、命门可以补肾培元,温阳固脱。再配合女子妊娠及月经的反应压痛点次髂和经外奇穴子宫,共同施灸起到温肾补精、活血通络、调经助孕的作用。

2.3 以动调形,平调阴阳 曹雪梅主任注重以动调形,临证强调,多囊卵巢综合征患者应在傍晚黄昏时分(下午4:00~7:00),每天或隔天坚持45~60 min中小强度有氧运动。《素问·阴阳应象大论》言:“清阳上天,浊阴归地,是故天地之动静,神明为之纲纪,故能以生长收藏,终而复始。”多囊卵巢综合征患者通过运动,使阳气生发有度,气血阴阳

调和,加快痰湿瘀血的代谢,恢复机体正常生理功能。运动具有阳的属性,有氧运动为动中求静又偏于阳中之阴^[10],不仅能有效降低体重,还能减轻胰岛素抵抗、改善糖代谢、降低睾酮水平、提高受孕率。在临床中,曹雪梅主任注意到多囊患者一般雄激素水平偏高,高强度的无氧运动会升高身体的雄激素水平,故不建议进行无氧运动。因此,基于患者综合实际情况,曹雪梅主任推荐每天或隔天至少坚持45~60 min中小强度有氧运动,例如快步走、游泳、骑车等,即能达到健康效应和治疗效果,又具有可持续性。此外,曹雪梅主任强烈建议运动时间选在傍晚黄昏时分(下午4:00~7:00),阴阳运动规律与现代生物学研究相契合,下午4时之后自然界中植物光合作用产生的氧气浓度最高,此时人体血压最为平衡,身体机能相对稳定^[11]。且在傍晚进行中小强度运动后,机体体温升高,代谢加快,阳气得以正常的升发,则利于“阳化气”,夜晚热退身凉后,体温下降,阳气入阴,以“阴平阳秘”,安然入睡,建立规律生物钟。

2.4 以静调神,平和阴阳 多囊卵巢综合征患者常伴有焦虑抑郁等消极情绪,曹雪梅主任指出,这与患者长期不良生活习惯、思想负担过重、工作压力大等相关,长此以往,暗耗精血,气滞血瘀,心神失养,加重情志失调。故曹雪梅主任在临床上推荐患者每天坚持丹田呼吸气功疗法,以平心静气,精神内守,以神御气。丹田呼吸气功应用于多囊卵巢综合征并不局限于时间、地点,曹雪梅主任建议每天至少抽出5~10 min进行丹田呼吸气功训练,选择一个安静舒适的场所,采取舒服的坐姿或平躺在床上,专注自己呼吸、身体、意念。气沉丹田,吸入清气时,气体从鼻腔进入身体,感受丹田(小腹)缓缓鼓起,再用嘴巴缓慢吐出浊气,感受丹田(小腹)缓缓下沉,恢复平坦^[12]。通过丹田呼吸气功练习,帮助患者调畅气机,使呼吸细匀深长,宁心守神,由动复静,让身心调节到最佳的放松和平衡状态,收获了广大患者的一致好评。曹雪梅主任强调应推广丹田呼吸气功,不仅仅是该练习简便易学,操作性强,同时,还规避“数时间算频率”等繁杂形式的干扰,临床上能真正帮助患者将注意力放在调息,调神上,调神守气,事半功倍。清代名医尤乘《寿世青编》所云:“呼吸吐纳,存神运想,闭息按摩,

虽非大道,然能勤行积久,乃可祛病延年。”丹田呼吸气功,也类似于冥想训练过程。研究表明,冥想状态下脑电图的 θ 和 α 的活动显著增强,通过冥想训练可以减轻焦虑和抑郁症状,有利于患者身心健康^[13]。

3 病案举例

韦某,女,29岁,2022年2月14日初诊。主诉:反复自然流产3次。现病史:患者反复自然流产3次(2020年2月,2021年6月,2022年1月)。2022年1月12日于深圳市妇幼保健院彩超示:宫内无回声暗区,未见卵黄囊及胚芽。宫腔积液。子宫直肠凹内未见积液。双侧附件区未见明显包块声像。内分泌激素检测:孕酮(P)13.66 $\mu\text{g/L}$,雌二醇(E_2)264.93 pg/mL ,人绒毛膜促性腺激素(HCG)1064.00 IU/L。2022年1月13日内分泌激素检测:P 13.65 $\mu\text{g/L}$, E_2 236.23 pg/mL ,HCG 754.21 IU/L。考虑稽留流产。患者1月20日行清宫流产,诊见:神清,倦怠乏力,面色苍白,畏寒,情绪焦虑烦躁,肥胖[身高166 cm;体质量82.5 kg;体质量指数(BMI)29.93]纳可,眠差,二便调,舌暗、苔白厚腻,脉细。既往有多囊卵巢病史,体胖伴胰岛素抵抗。平素经期3~5天,月经周期为20~40天,末次月经2022年11月25日。西医诊断:多囊卵巢综合征,胰岛素抵抗,自然流产,月经不规则。中医诊断:堕胎,痰瘀阻络证。治法:温肾暖脾,化痰祛瘀。运用动静调神综合疗法(包括针刺、有氧运动、丹田呼吸气功)。①针灸调神。取穴:中脘、关元、气海、中极、命门、腰阳关、腰俞、太溪、卵巢、子宫、三阴交。操作:嘱患者仰卧位,选穴皮肤严格消毒,选取一次性不锈钢毫针(规格:直径0.30 mm,长25~40 mm),采用单手进针法,提插捻转得气,留针治疗30 min。其中气海、关元、命门用补法,其他穴位用平补平泻法。中极、关元、气海的针感向会阴放射为佳,命门针感向子宫放射为佳。针灸每周1次,治疗4周为1个疗程,共3个疗程。②有氧运动、丹田呼吸气功。有氧运动:嘱患者每天或隔日进行60 min中小强度有氧运动;丹田呼吸气功:每天至少1次丹田呼吸气功锻炼,每次5~10 min,平心静气,调畅情志。

2022年5月7日复诊:治疗3个疗程后,诉月经规律,末次月经5月1日,5天净,色红,无血块,但畏寒症状如前,焦虑烦躁情绪明显好转,前2个疗程体质量下降明显至78.5 kg,后1个疗程体质

量下降缓慢,只降低至77.5 kg,纳眠尚可,二便正常,舌红、苔白厚腻,脉细。运用动静调神综合疗法(针刺、雷火灸、有氧运动、丹田呼吸气功)继续治疗:①针灸调神。予前针灸处方,针灸每周1次,治疗4周为1个疗程。②雷火灸。分别在关元、气海、子宫(双侧)处施灸,选择恰当的施灸距离,行温和灸法,每穴10 min,以透热而皮肤出现红晕为佳。隔天治疗1次,每周3次,治疗4周为1个疗程。有氧运动、丹田呼吸气功同前。同时,曹雪梅主任嘱患者配合节食减肥,三餐定时定量,避免暴饮暴食、避免甜食和夜宵,记录三餐饮食,严格调控,规律作息。

治疗1个疗程后,2022年6月23日电话随访诉:畏寒症状明显减轻,焦虑烦躁情绪明显好转,现体质量下降至73 kg,纳眠尚可,二便正常。B超提示已正常排卵受孕,嘱其到妇幼医院行保胎治疗。

2023年3月8日患者来电,已成功产下一女婴。

按:流产属中医堕胎范畴。患者因反复流产3次,加上工作压力大,饮食起居失调耗伤肾阳,“阳化气”不足,脾阳失其温煦,脾失健运,气血运行不畅,导致“阴成形”太过痰湿瘀血内生,痰湿瘀阻日久,加重多囊卵巢综合征的发生发展,最终导致冲任胞脉不调,气血失和,导致流产。脾肾阳虚故倦怠乏力,面色苍白,畏寒;痰湿内积故身材肥胖,体重升高;痰湿瘀阻故舌暗、苔白厚腻,脉细。在治疗上,因其流产不久,重在“理气活血、平调阴阳”,针灸以中脘、关元、气海、中极、命门、腰阳关、腰俞、太溪、卵巢、子宫、三阴交为主穴,取任脉的中脘、关元、气海、中极和督脉的命门、腰阳关、腰俞平调阴阳气血,协调一身阴阳枢机运转,太溪调理冲任,回阳益肾,三阴交活血调经,培补肝脾肾。二诊患者已月经规律,焦虑烦躁情绪明显好转,体重有所下降,但畏寒症状如前,且在第3个疗程时体重下降缓慢,到达平台期,苔仍白厚腻,曹雪梅主任辨证后认为患者反复流产3次,素体脾肾阳虚,加上平时饮食不规律,气机不舒,酿生痰湿,故予前针灸处方治疗。调整方案,予雷火灸,用其雷霆之火力温通经络,调畅气机,祛痰除湿。另外,曹雪梅主任严格要求患者规律饮食,适当节食,又嘱其重视有氧运动及丹田呼吸气功疗法、规律作息,缓解备孕及身材焦虑情绪。2022年6月23日后成功

排卵受孕,且畏寒症状明显好转,体重减轻。本案以阴阳运动失衡,素体脾肾亏虚,痰湿瘀阻,为辨证纲领,抓住疾病主要特点,严守病机,用动静调神综合疗法对证施治,形神同治,阴阳兼顾,恢复卵巢与子宫卵巢正常孕育功能,终获良效。

4 小结

多囊卵巢综合征病因复杂,病程较长,既非单纯的生殖内分泌疾病,也非单纯的代谢性疾病,而是二者相互影响的疾病。曹雪梅主任认为,多囊卵巢综合征的核心病机是阴阳运动失衡,关键在于脾肾阳气不足,痰湿瘀血有形之邪阻滞胞宫,主张从运用动静调神综合疗法进行治疗,旨在拓宽多囊卵巢综合征的中医诊疗思路。

【参考文献】

- [1] 乔一倬,李艺,孙旖旎,等.基于“因虚、积冷、结气”辨治多囊卵巢综合征[J].中医杂志,2024,65(7):745-749.
- [2] SADEGHI H M, ADELI I, CALINA D, et al. Polycystic Ovary Syndrome: A Comprehensive Review of Pathogenesis, Management, and Drug Repurposing[J]. Int J Mol Sci, 2022, 23(2): 583.
- [3] 范欢欢,谈勇,任青玲.夏桂成诊治多囊卵巢综合征合并不孕症经验[J].中医杂志,2017,58(16):1364-1367.
- [4] 佟庆,金哲,林青.归术益坤方治疗多囊卵巢综合征脾肾不足、湿浊结聚证62例临床观察[J].中医杂志,2018,59(18):1588-1591.
- [5] 高俊,魏孟玲.基于“阳化气,阴成形”理论论治多囊卵巢综合征[J].中国民间疗法,2023,31(18):20-22.
- [6] 张笑霄,姚魁武,林建国,等.基于“阳化气,阴成形”探析泛血管疾病的辨治思路[J].中医杂志,2023,64(7):671-676.
- [7] 杨育林,郭悦宝,闫兵,等.杨卓欣调任通督针法治疗产后抑郁的思路探析[J].西部中医药,2023,36(6):32-35.
- [8] 沈雪勇,丁光宏,褚君浩,等.传统艾灸与替代物灸和人体穴位红外辐射光谱比较[J].红外与毫米波学报,2003(2):123-126.
- [9] 汪倩,卢鸽,解子婧,等.艾灸对卵巢储备功能减退大鼠Nr2f/HO-1信号通路的影响[J].中国针灸,2021,41(1):53-58.
- [10] 杨肖,施艳秋.夏桂成教授调周理论在指导PCOS患者生活方式中的应用探析[J].浙江中医药大学学报,2018,42(4):290-292.
- [11] 陈写书,沈长青.浅析最佳健身运动时间[J].科技信息(学术研究),2008(34):735.
- [12] 谭天辉,郭誉,黄杰淋,等.动静调神综合疗法联合网络版认知行为疗法治疗肝郁脾虚型慢性失眠的临床疗效观察[J].广州中医药大学学报,2024,41(5):1129-1136.
- [13] 罗晓卉,钟志兵,岳飞飞,等.从“形神合一”论探析健身气功太极养生杖的调心机理[J].江西中医药,2014,45(1):11-12.

(责任编辑:刘淑婷)