

哈他瑜伽练习对女大学生痛经的疗效研究

彭晶

咸宁职业技术学院, 湖北 咸宁 437100

摘要: 大学女生的痛经发生率越来越高, 经期疼痛及伴随症状直接影响到她们的学习生活。针对如今大学女生不容乐观的体质健康状况, 此研究为女大学生缓解痛经困扰提供一种安全有效的方法。运用文献资料法、问卷调查法、实验法等方法对不同程度痛经的 50 名女大学生采取针对性的哈他瑜伽练习, 16 周后对其进行痛经情况的问卷调查与测试。结果显示轻度痛经者改善率约为 95.83%, 中度痛经者改善率为 85%, 重度痛经者改善率为 50%, 表明规律的哈他瑜伽练习可有效改善痛经女大学生的疼痛程度。

关键词: 哈他瑜伽; 疗效; 女大学生; 原发性痛经

On the Therapeutic Effects of Hatha Yoga Practice on Primary Dysmenorrhea in Female College Students

Peng, Jing

Xianning Vocational Technical College, Xianning, Hubei, 437100, China

Abstract: The incidence of dysmenorrhea among female college students is on the rise, and menstrual pain and associated symptoms directly impact their academic and daily lives. Given the less optimistic state of physical health among female college students today, this study aims to provide a safe and effective method for alleviating menstrual pain. Using methods such as literature review, questionnaire surveys, and experiments, targeted Hatha yoga practices were applied to 50 female students who experienced varying degrees of dysmenorrhea. After 16 weeks, a questionnaire survey and testing were conducted to assess the changes in menstrual pain. The results indicated an improvement rate of approximately 95.83% for mild dysmenorrhea, 85% for moderate dysmenorrhea, and 50% for severe dysmenorrhea. This suggests that regular Hatha yoga practice can effectively alleviate the severity of menstrual pain in female college students.

Keywords: Hatha yoga; Therapeutic effects; Female college students; Primary dysmenorrhea

DOI: 10.62639/sspsstr07.20240102

一、研究目的

痛经是指女性于月经前或月经期间出现的下腹部痉挛性或持续性疼痛、坠痛, 常伴有腰背部酸痛、肛门不适、恶心、呕吐等系列症状, 随月经周期发作。2013 年《女性生理健康白皮书》数据显示, 有 90.7% 的女性不同程度的经历过或正在面临痛经的困扰^[1]; 1979 年, 全国 13 万多的妇女中痛经者占到 33.19%, 青春期少女的原发性痛经高达 75%; 高校女大学生月经情况调查显示痛经患者接近女生总数的 30%^[2], 严重扰乱了其日常作息。大部分患者选择卧床静养、忍受或药物治疗, 而药物治疗副作用大, 长期使用效果并不明显。运用哈他瑜伽预防缓解疼痛的几乎没有。

哈他 (hatha) 瑜伽又名传统瑜伽, “哈” (ha) 和 “他” (tha) 分别代指太阳和月亮, 象征着阳 (阳性能量) 和阴 (阴性能量), 即事物对立面的平衡。传统哈他瑜伽是古印度的瑜伽系统, 具有哲学性、艺术性、科学性与健身性的身心平衡术, 体位动作慢、柔、静。哈他瑜伽简单易学, 通过体式、呼吸和放松技巧的练习, 可平衡人体各系统, 调节大脑内分泌 (β -内啡肽), 使

人镇静、身心愉悦; 消除精神或神经紧张, 改善生活态度。同时要求规范生活、适度的练习、正确的呼吸、积极的思考和冥想。

据调查, 目前国内对瑜伽缓解女大学生月经病的研究还比较少。朱荣等人观察瑜伽练习对原发性痛经女大学生经期子宫血流, 利用瑜伽运动降低患者子宫 AVP 分泌、PGF2 α 和 PGE2 比值的作用机制, 探讨瑜伽运动改善痛经症状的机理^[3]; 张雷对 53 名有不同程度痛经史的学生进行了瑜伽运动处方的治疗, 结果显示有效率为 90.57%^[4]; 艾扬格瑜伽对患有原发性痛经的女大学生疼痛程度、状态性焦虑和血浆 PGF2a 水平的影响的研究中对 86 名痛经女大学生作了相关研究^[5]。以上调查结果都显示瑜伽练习对女大学生痛经有积极的缓解效果, 并没有具体到哈他瑜伽对缓解女大学生月经病的效果研究。

二、研究对象与方法

(一) 实验对象

在某大学瑜伽选修课及瑜伽俱乐部学生中选择实验对象, 经医师指导诊断, 50 名受试者身高 159.79 ± 6.24 cm、体重 49.57 ± 5.58 kg、初

(稿件编号: SSTR-24-2-1005)

作者简介: 彭晶 (1992-10), 性别: 女, 民族: 汉族, 籍贯: 湖北省咸宁市, 学历: 硕士研究生, 咸宁职业技术学院 助教, 研究方向: 体育人文社会学、瑜伽。

潮年龄 12.81 ± 0.85 岁、未婚、月经周期稳定、日常作息习惯相近，无其他妇科疾病，痛经现象自月经初潮就有并持续疼痛数天^[6]。

(二) 研究方法

1. 文献综述法

根据研究的目的和内容，查阅与本课题相关的文献资料及书籍，并归纳总结已经掌握的资料，了解国内外相关课题研究进展和我国研究者在这一领域的科研成果，从而为本课题的调查与研究提供理论依据。

2. 问卷调查法

根据实验内容与研究目的，采用“中药治疗痛经的临床研究指导原则^[7]”和“国际疼痛会新标准^[8]”通用的疼痛量表设计调查问卷，于试验16周前后发放填写，问卷实验前后各发放50份，回收率为100%。

3. 实验法

在专业指导下定时定量进行集中练习，体式序列如简易的拜日式（非经期），主要以双胯空间打开的体式（如坐角式、蝶式、三角伸展式及其变体）、刺激腹部和腰背部的体式（如眼镜蛇式、背部伸展式、风吹树式）为主，以调节内分泌的倒置体式为辅（非经期练习的下犬式、肩桥式、肩倒立等）^[4] 这些均属于阳瑜伽，还包括诸如龙式、蜻蜓式青蛙式、快乐婴儿式、拜月式等阴性体式的练习，以达到体式序列“阴”与“阳”平衡。课程形式由课前7分钟调息练习、课中45分钟体式序列练习、课后8分钟的休息术组成，共计60分钟，每周练习3次，16周后再次调查这50名受试者经期疼痛状况及其他相关问题。受试者均接受相同的哈他瑜伽教学条件。

(三) 数据分析

对比16周前后的实验样本的调查数据，采用SPSS软件系统对实验数据进行统计分析， $p < 0.05$ ，经配对样本T检验，分析方差，结果以 $\pm s$ 表示。

三、结果与分析

(一) 实验前后选择缓解痛经方式的对比

如表1所示，受试者在面临经期疼痛时，选择缓解疼痛方式多种多样。实验前大部分选择药物和看医生，而试验后转为运动疗法，选择看医生的稍有下降；选择药物、针灸的与实验前基本持平；选择其他方式如睡觉、喝红糖水或热水、热敷的，无论实验前后，选择人次都比较多。说明哈他瑜伽的练习给痛经女生提供了一种全新的方式。仍有一些人选择医疗手段，可见哈他瑜伽作为一种运动疗法，任重道远。

表1 实验前后选择缓解痛经方式的对比

	总频次	药物	针灸	运动疗法	看医生	其他
实验前	72	15 (20.83%)	3 (4.17%)	5 (6.94%)	10 (13.89%)	39 (54.17%)
试验后	74	14 (18.92%)	3 (4.05%)	24 (32.43%)	6 (8.11%)	37 (50.00%)

(二) 哈他瑜伽处方对防治痛经的调查结果

经过16周的教学实验，对比实验前、后的疼痛程度数据。改善标准：“痊愈”（腹部疼痛及其伴随不适症状完全消失，随后月经正常）；“改善”（与练习之前不适症状比较，疼痛程度减轻、疼痛时间缩短，日常生活不受影响）；“无改善”（练习前后月经疼痛症状无明显好转）。

1. 哈他瑜伽处方对痛经程度的改善情况

如表2所示，每一个疼痛程度的疼痛人数都有降低，轻、中度疼痛率降低比较明显，重度疼痛由12%降到6%，无疼痛率的增加非常显著。

表2 哈他瑜伽处方对实验对象痛经程度的改善

	无疼痛	轻度	中度	重度	总人数
实验前	0	24(48%)	20(40%)	6(12%)	50
试验后	23(46%)	18(36%)	6(12%)	3(6%)	50

2. 哈他瑜伽处方对不同程度痛经的疗效

通过调查问卷的总结，如表3所示，改善占40%，痊愈率占46%，总改善率有86%。说明哈他瑜伽处方对实验对象痛经的疗效显著。

表3 哈他瑜伽处方对实验对象痛经的疗效

人数	无改善	改善	痊愈	总改善率
50	7(14%)	20(40%)	23(46%)	86%

3. 哈他瑜伽处方对不同程度痛经的改善率

如表4所示，不同程度痛经的改善率也不同，其中轻度高达95.83%、中度占85%、重度占50%。表明哈他瑜伽处方的练习对轻度和中度痛经状况的改善明显。重度痛经者有改善和无改善均是3人，相对来说效果并不显著，可能还需要更长时间的处方课程来缓解。

表4 哈他瑜伽处方对实验对象不同程度痛经的改善率

	轻度	中度	重度
无改善	1	3	3
有改善	23	17	3
改善率	95.83%	85%	50%

(三) 哈他瑜伽处方练习对防治痛经的分析

1. 女大学生痛经原因分析

痛经分原发性和继发性。原发性是月经开始出现时就有，与内分泌精神神经及子宫因素有关，而继发性是行经数年，多与疾病有关。引起女性痛经常见因素包括子宫发育不良、宫颈狭窄、子宫异位或收缩过快、母亲遗传、精神过度敏感、内分泌异常等^[7]。调查显示，疼痛发生机率与症状在新学期开始和临近考试时更明显。对正处于青春期的女大学生而言，学习和生活压力大，内分泌失调，经血与气脉的压力大。不良的生活习惯，如喝冷饮、节食、熬夜，加上生活节奏加快，运动量少等，更易让其饱受痛经困扰。

学者吴彩荣运用SCL-90症状自评量表测

得186名大学女生瑜伽训练前后的测试结果^[9]显示,瑜伽练习前心理健康状况与全国大学生处于同一水平,但其中强迫、恐惧、焦虑及偏执较全国常模偏高,应该引起我们的关注;而瑜伽练习之后强迫因素、躯体化因素焦虑因素和忧虑因素的P值小于0.01,即瑜伽的练习和以上因素存在显著差异,其他因素也有相应改善。瑜伽练习后,练习者的神经系统各项指标保持在健康水平,调节内分泌与不良的情绪状态,从而缓解心理压力。故瑜伽练习对改善因情绪紧张和精神压力引起的原发性痛经有一定的效果。

2. 哈他瑜伽处方缓解痛经机理的分析

本实验采用传统哈他瑜伽,着重强调阴与阳的结合。强化肌肉一般采用阳瑜伽,锻炼结缔组织,则选取放松肌肉和长时间保持的阴瑜伽。阴瑜伽主要针对痛经部位,即腹部、胯部、臀部等进行练习。深层次的锻炼到关节腔与关节囊、筋膜韧带与结缔组织,刺激经脉穴点与腺体、调和气血、平衡人体阴阳,以意、神、气的配合,促进腰腹、骨盆区域的血液循环。缓解大学女生各方面的压力。使人心态平和,提升精神能量,活血化瘀,滋养生殖系统,调经止带,辅助子宫归位。达到镇静、止痛,缓解痛经的效果。

有研究表明,痛经患者月经期子宫内膜、经血中子宫会合成和释放前列腺素F2 α (以下简称PGF2 α),继而PGF2 α 会引起子宫内的平滑肌持续或痉挛状收缩,所以大量的PGF2 α 分泌会造成女性原发性痛经;影响原发性痛经患者经血PGF2 α 、PGE2、AVP的质量浓度及比值^[5]。哈他瑜伽运用呼吸、冥想方法与温和的体式练习,来缓解精神压力和身体疲劳;体位可有效刺激穴位和腺体,活血化瘀、调整静态血液分配、排出血管壁内的沉淀物,平衡各系统、加快组织新陈代谢;重建周身循环,维持体内PGF2 α 的稳定状态,使子宫的平滑肌平稳收缩,有效缓解女性痛经。

(四) 不同运动方式对缓解女大学生痛经的疗效分析

有学者对不同运动方式缓解女大学生痛经的疗效调查^[10]发现有氧健身操、医疗体操、太极拳和瑜伽的锻炼对女大学生痛经的疗效程度不同,100名受试者中有氧健身操的痊愈率和有效率相对较低,为75%;医疗体操、太极拳组均为80%,瑜伽组的有效率最高,达到85%。各实验组的疗效都非常显著,而痊愈率较低,说明了运动只能干预痛经的有效率,但是不能完全依靠运动来治愈经期疼痛。

四种锻炼对缓解女大学生痛经均有一定疗效,其机理各有不同。瑜伽体位法通过对腰腹区域的扭、转、前屈和后伸等方式牵拉各肌群,按摩相关肌肉与腺体结合冥想法来引导身体,缓解精神压力;有氧健身操是人体在有氧供能的条件下开展的节奏性强的集体操、舞蹈为一体的身体练习;医疗体操是专门用来防治创伤、

进行术后及瘫痪功能恢复的操类;太极拳综合历代各家拳法、吐纳术与导引术、古典哲学与传统的中医理论,可提高身体的免疫力、机体素质。结合四种运动疗法,本文强调的哈他瑜伽,是一种注重“阴”“阳”、“身”“心”平衡的瑜伽体系,其缓解痛经的机理与特点和有氧健身操、医疗体操、太极拳均不同。

四、结论与建议

(一) 结论

1. 运动疗法还需大力推广。部分受试者在试验后选择运动疗法,但药物、医疗方式仍占主体。哈他瑜伽练习对痛经程度的改善情况较好,其中,中轻度痛经改善明显,重度痛经患者需要更长时间的练习;

2. 哈他瑜伽适合女大学生练习。不良的情绪状态影响女大学生的体质健康状况与经期疼痛,且某些未婚女大学生子宫发育不全,哈他瑜伽可按摩刺激人体腺体、调节内分泌、建立良好的周身循环、疏通经络、辅助子宫归位,达到改善痛经的效果;

3. 瑜伽缓解痛经的机理与特点和有氧健身操、医疗体操、太极拳均不同,对女大学生痛经的疗效程度也不同。

(二) 建议

1. 有资深教练指导。制定科学的习练处方,练习须有连续性、规律性。注意结合“阴”性体位与“阳”性体位;

2. 注意渐进习练。心态平和,不攀比,谨防练习过度。谨记经期练习禁忌。如倒立类、强烈的腹部挤压或扭转的体式,不可尝试跳跃和大强度长时间的站立体式;

3. 正确饮食和规律作息。瑜伽素食可保持人体身体轻盈、大脑平和、预防疾病,让生活作息规律起来。

参考文献

- [1] 龚晓明. 女性生理健康白皮书[R]. 中国妇产科网, 2013, 12.
- [2] 蒋惠萍. 原发性痛经的治疗概况[J]. 湖南中医药导报, 2004, 10(11): 71.
- [3] 朱荣, 傅珊. 瑜伽治疗女大学生原发性痛经的疗效及其机理[J]. 体育学刊, 2013, (6): 115-119.
- [4] 张雷. 瑜伽运动处方对女大学生痛经状况的改善[J]. 陕西科技大学学报, 2011, 29(4): 192-195.
- [5] 刘丽芳, 郭转英. 艾扬格瑜伽对患有原发性痛经的女大学生疼痛程度、状态性焦虑和血浆PGF2 α 水平的影响[J]. 四川体育科学, 2014, 33(2): 30-32, 104.
- [6] 乐杰. 妇产科学[M]. 人民卫生出版社, 2008, 1.
- [7] 陈贵廷. 最新国内外疾病诊疗标准[S], 1991: 871-877.
- [8] 吴在德. 外科学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2005: 129-130.
- [9] 吴彩荣. 瑜伽训练对缓解女大学生心理压力的研究[J]. 湖北体育科技, 2011(3).
- [10] 李焕品. 不同运动方式对女大学生痛经的疗效研究[J]. 当代体育科技, 2013, 3(22).
- [11] 彭晶, 张晔. 哈他瑜伽对防治女大学生痛经的调查与研究[J]. 湖北科技学院学报, 2016, 36: 146-147.