

Y HỌC CỔ TRUYỀN VỚI SỨC KHỎE TÌNH DỤC VÀ SỨC KHỎE SINH SẢN CỦA SINH VIÊN

TRADITIONAL MEDICINE AND THE SEXUAL AND REPRODUCTIVE HEALTH OF STUDENTS

TTND GS. TS. BS TRƯƠNG VIỆT BÌNH*

Ngày nhận bài: 25/10/2025

Ngày hoàn thiện biên tập: 29/10/2025

Ngày duyệt đăng: 01/11/2025

TÓM TẮT: Sức khỏe sinh sản và tình dục là yếu tố quan trọng trong đời sống sinh viên. Theo Y học cổ truyền, sự hài hòa giữa “Tinh – Khí – Thần” quyết định khả năng sinh lý, tâm lý và sinh sản. Các tạng Thận, Can, Tỳ, Tâm cùng điều hòa chức năng sinh dục và cảm xúc. Y học cổ truyền đề cao tiết chế, ăn uống điều độ, luyện tập khí công – thiền để dưỡng thận, ích tinh, ổn định tâm trí. Kết hợp được liệu tự nhiên giúp phòng và hỗ trợ điều trị rối loạn sinh lý. Việc giáo dục và ứng dụng mô hình YHCT trong trường đại học góp phần nâng cao nhận thức, xây dựng lối sống lành mạnh và phát triển toàn diện cho sinh viên.

Từ khóa: sức khỏe sinh sản, Y học cổ truyền, tinh khí thần, dưỡng sinh sinh viên.

ABSTRACT: Reproductive and sexual health are essential aspects of student well-being. Traditional Medicine emphasizes the harmony of “Essence – Energy – Spirit” as the foundation of physical, mental, and reproductive balance. The Kidney, Liver, Spleen, and Heart organs regulate sexual vitality and emotions. Eastern approaches recommend moderation, balanced nutrition, qigong, and meditation to nourish kidney essence, calm the mind, and enhance reproductive function. Herbal remedies further support physiological balance and vitality. Integrating Traditional Medicine education and wellness models into universities improves students’ awareness, prevents reproductive disorders, and promotes a healthy, responsible lifestyle. This holistic approach fosters not only physical health but also emotional stability, ethics, and cultural values in young generations.

Keywords: reproductive health, traditional medicine, essence-energy-spirit, student wellness.

DOI: <https://doi.org/10.63472/sucv.02202603>

1. Mở đầu

Sức khỏe tình dục và sức khỏe sinh sản là một phần quan trọng của sức khỏe toàn diện, đặc biệt ở lứa tuổi sinh viên – giai đoạn có nhiều biến động sinh lý, tâm lý và hành vi xã hội.

Y học cổ truyền (YHCT) có nhiều quan điểm, phương pháp chăm sóc, dự phòng và điều trị các vấn đề liên quan đến sinh lý, sinh dục, sinh sản, góp phần bảo vệ và nâng cao chất lượng cuộc sống sinh viên.

2. Quan niệm của Y học cổ truyền về sức khỏe sinh dục và sinh sản

2.1. Nguyên lý chung

Con người là một chỉnh thể thống nhất giữa Tâm – Thân –



TTND GS. TS. BS Trương Việt Bình - Chủ tịch Hội Nam y Việt Nam, nguyên Giám đốc học viện Y dược cổ truyền Việt Nam chia sẻ: “Y học cổ truyền với sức khỏe tình dục và sức khỏe sinh sản của sinh viên” tại trường Đại học Nam Cần Thơ.

* Chủ tịch Hội Nam y Việt Nam
Nguyên Giám đốc học viện Y dược cổ truyền Việt Nam

Tinh – Dục, trong đó “Tinh – Khí – Thần” là ba yếu tố cơ bản duy trì sự sống.

- “Tinh” là cơ sở của sự sinh sản, là vật chất tinh túy của cơ thể; tinh mạnh thì sinh lực dồi dào, khả năng sinh sản tốt.

- “Khí” là năng lượng điều khiển hoạt động sinh lý, trong đó có chức năng sinh dục.

- “Thần” là sự biểu hiện của hoạt động tâm trí – cảm xúc, chi phối hành vi tình dục.

=> Ba yếu tố Tinh – Khí – Thần hài hòa thì con người khỏe mạnh, sinh dục điều hòa, tâm lý ổn định.

2.2. Các tạng phủ liên quan

- Thận: chủ tinh, tàng tinh, chủ sinh dục, sinh trưởng và phát dục.

- Can: điều tiết khí huyết, ảnh hưởng tới cảm xúc và ham muốn.

- Tỳ – Vị: nguồn sinh hóa khí huyết, đảm bảo nuôi dưỡng cơ quan sinh dục.

- Tâm: chủ thần minh, ảnh hưởng đến cảm xúc, tình cảm và khả năng giao tiếp giới tính.

3. Các vấn đề sức khỏe tình dục – sinh sản thường gặp ở sinh viên

3.1. Rối loạn kinh nguyệt, đau bụng kinh, khí hư bất thường ở nữ sinh.

3.2. Mộng tinh, di tinh, xuất tinh sớm, giảm ham muốn ở nam giới.

3.3. Căng thẳng, mất ngủ, lo âu do học tập, ảnh hưởng đến nội tiết và sinh lý.

3.4. Quan hệ tình dục không an toàn dẫn đến nhiễm khuẩn sinh dục, mang thai ngoài ý muốn.

3.5. Sử dụng chất kích thích (rượu, bia, thuốc lá, game, mạng xã hội) làm tổn thương tinh khí, giảm năng lượng sống.

4. Quan điểm Y học cổ truyền trong dự phòng và chăm sóc sức khỏe sinh sản

4.1. Dưỡng sinh theo mùa và tiết chế

- Tiết dục là nguyên tắc quan trọng: quan hệ tình dục điều độ, không thái quá, tránh làm tổn hao tinh khí.

- Sinh hoạt điều độ: ngủ sớm, dậy sớm, ăn uống thanh đạm, hạn chế thức khuya – yếu tố hại thận.

- Giữ tâm an tĩnh, tránh lo âu, sân giận – giúp can khí thư thái, điều hòa nội tiết.

4.2. Dinh dưỡng dưỡng sinh

- Thực phẩm bổ thận, ích tinh: hà thủ ô, kỷ tử, nhung hươu, thỏ ty tử, tằm, trứng, hạt sen, đỗ đen, gạo lứt.

- Tránh đồ cay nóng, rượu bia, thuốc lá – gây tổn hại tinh khí, sinh nhiệt độc.

4.3. Luyện tập và khí công dưỡng sinh

- Thái cực quyền, khí công, yoga: giúp điều hòa khí huyết, thư giãn tâm trí, tăng tuần hoàn vùng chậu.

- Xoa bóp, day huyết: Thận du, Mệnh môn, Khí hải, Quan nguyên... giúp tăng cường chức năng sinh dục.

4.4. Sử dụng thuốc và dược liệu

- Thể thận dương hư (lạnh, mệt, giảm ham muốn): dùng Nhục thung dung, Dâm dương hoắc, Ba kích, Lộc nhung.

- Thể thận âm hư (nóng trong, di tinh, miệng khô): dùng Thục địa, Câu kỷ tử, Mạch môn, Hoài sơn.

- Thể can uất khí trệ (rối loạn kinh nguyệt, cáu gắt): dùng Hương phụ, Bạch linh, Ích mẫu, Đương quy.

5. Vai trò của giáo dục sức khỏe sinh sản cho sinh viên

- Tăng hiểu biết về sinh lý, tình dục và sinh sản an toàn.

- Phòng tránh các bệnh lây truyền qua đường tình dục.

- Giúp sinh viên tự điều chỉnh lối sống, duy trì sức khỏe thể chất và tinh thần.

- Giáo dục đạo đức, nhân cách, trách nhiệm giới tính, phù hợp văn hóa Á Đông và truyền thống dân tộc.

6. Ứng dụng mô hình Y học cổ truyền trong trường đại học

6.1. Phòng tư vấn sức khỏe sinh sản theo YHCT: hướng dẫn xoa bóp, bấm huyết, chế độ ăn, luyện tập.

6.2. Câu lạc bộ thiên – khí công – dưỡng sinh: giúp sinh viên giải tỏa stress, ổn định tâm sinh lý.

6.3. Tổ chức các buổi truyền thông kết hợp Đông – Tây y: chia sẻ về sức khỏe sinh sản, tình yêu và tình dục lành mạnh.

7. Kết luận

- Y học cổ truyền có vai trò quan trọng trong bảo tồn và phát triển sức khỏe sinh sản của sinh viên.

- Việc kết hợp giữa kiến thức Y học hiện đại và phương pháp dưỡng sinh Đông y sẽ giúp thể hệ trẻ phát triển toàn diện cả về thể chất, trí tuệ và đạo đức.

- Sức khỏe tình dục – sinh sản không chỉ là chuyện của cá nhân, mà còn là vấn đề văn hóa, xã hội và tương lai giống nòi.