

【医案医话】

中医对疲劳病因病机的认识*

洪燕珠¹ 周昌乐² 张志枫³ 许家佗³ 1 福建厦门大学医学院中医系(厦门 361005)

2 福建厦门大学信息科学与技术学院(厦门 361005) 3 上海中医药大学(上海 201203)

摘要: 中医认为疲劳的主要病因是劳累过度、情志不舒、外感时邪和饮食所伤,主要病机是气血失常和脏腑功能失调。**关键词:** 疲劳; 中医; 病因; 病机

doi: 10. 3969/j. issn. 1003-8914. 2009. 06. 081 文章编号: 1003-8914(2009)-06-1122-02

1 中医对疲劳病因的认识

历代医家一般认为疲劳或发于劳累过度,或发于情志不舒,或发于外感时邪,或发于饮食所伤等。

劳累过度包括劳力过度、劳神过度、房劳过度等。劳力过度指体力劳动过重,时间过长,得不到良好的休息而出现的疲劳;劳神过度指用脑过度,思虑过度,损伤心脾、肝血等而致的疲劳;房劳过度指房事不节,性生活频繁,或者早婚等,使肾精受损而出现腰膝酸软,精神萎靡疲惫,性功能减退等症状。

情志不舒主要指七情所伤,进而损伤内脏气血,是产生疲劳的重要原因。思虑过度,损伤心脾,心损则血虚而不养神,易出现神疲、心悸、健忘等症状;脾伤则容易出现纳呆、腹胀、便溏、四肢酸软无力、肌肉瘦削、精神疲惫等症状。七情过度又可影响人体气机,气机失调,可影响脏腑功能及气血津液的运行,日久则脏腑失养,功能失调,气血津液运行紊乱,而易产生疲劳症状。

外感时邪亦可导致疲劳,如暑邪可致人体重着,也就是周身倦怠乏力;湿邪可阻遏人体气机与清阳,而出现身体困重,肢体酸痛,嗜睡等症状。

饮食所伤也是疲劳产生的重要原因。饮食不节,包括过饥、过饱、饮食不洁、饮食偏嗜、饮酒过度等,都会损伤脾胃功能,脾胃受损,功能异常,则可致气血失调,阴阳失衡,水谷精微布化异常,气血清阳无以充实四肢则四肢乏力、肌痛,不能上达则头晕,不能养心则心悸、神疲、健忘等。

2 中医对疲劳病机的认识

2.1 气血失常 气血失常主要指气血不足或气滞血瘀。气血虚,不能濡养脏腑组织,或气血瘀滞,四肢百骸失养,均可导致疲劳的发生。

气虚指气的推动、固摄、防御、气化等功能减退,脏器组织的机能减退。易致疲劳的脏腑气虚主要有肺气

虚、脾气虚、心气虚和肾气虚等。肺气虚则卫外功能降低,肌表不固,自汗、畏风、易于感冒、神疲体倦。脾气虚则运化失职,食少、腹胀、便溏、肢体倦怠、神疲乏力。心气不足,神失所养,故见心悸、胸闷、气短、神疲等症。肾气虚,机体所有生理功能减退。血虚,指血液亏虚,血虚而脏器、组织得不到足够的营养,则疲乏无力;血虚失养而心神不宁,故见多梦、健忘、神疲等。

气与血关系密切,病理上二者常互相影响,或者同时发病,或者互为因果,在临床中常出现由于气与血的两虚而导致的疲劳。

情志不舒易致肝郁气滞,久则血液瘀滞,阻滞络脉,导致四肢百骸失养,进而表现出疲倦。气滞与血瘀可互为因果,或同时为病,而为气滞血瘀证或血瘀气滞证,都可阻滞络脉而导致疲劳的发生。

2.2 脏腑功能失调 脏腑功能的失调会导致疲劳的发生。其中又以五脏功能失调对疲劳的发生影响最大。

心主血脉,藏神,心的功能异常主要反映在心脏本身及其主血脉功能的失常,以及神志的改变。心血不足,则周身失于营养,血又能化气,心血虚,血不化气,更容易出现心悸气短、神疲乏力。心神必须得到心血的濡养,才能正常工作。如果心血不足,心神失养,则会出现日间精神不振、注意力不集中、记忆力减退、反应迟钝,夜间失眠多梦等表现。

肺主气,司呼吸,肺功能受损不能主气则呼吸不利,不仅导致气的亏虚,久则脏腑功能亦受影响。肺气虚肺卫不固,腠理疏松,则易感受外邪,出现气短、气喘、自汗等证候。肺朝百脉,输布津液的功能失调,则精微物质无法输布充养全身而出现乏力倦怠。

脾主肌肉四肢,升清降浊,脾虚精气不得输布周身,则倦怠欲卧。另外,脾主思,与记忆关系密切,思虑过度,可直接损伤脾气,导致脑力衰弱,记忆、思维减退。

肝主筋,若肝的功能失调,筋力不健,运动不利,则

* 基金项目: 国家自然科学基金(No: 60672018)

易出现疲劳。肝主藏血,若肝失疏泄之职,导致血行不畅,筋脉失养,则筋疲无力,从而引起疲劳。肝主疏泄,若情志所伤、劳累过度等原因,使肝的疏泄失常,就会导致气滞不行、血脉瘀阻,水液不布、津聚为患和运化不及、呼吸不利等病理变化,从而引起疲劳。肝主疏泄的另一面体现在调节情志,与情志活动的关系较为密切。长期忧思郁怒伤肝,肝郁则会导致健忘、注意力不集中、神志恍惚、情绪不稳定等多种精神情志症状。

肾为元气之根,肾气亏虚,则出现机体功能活动低下。肾藏精,是化生气血的根源,影响着人体的生长、发育、生殖等生命过程,随着肾精的逐渐耗竭,人体气血、经脉、五脏六腑衰损,出现“五脏皆衰,筋骨解堕”,疲劳不可避免。

作者简介:洪燕珠(1975—),女,福建泉州人,厦门大学医学院中医系讲师,在职博士,研究方向为中医诊断智能信息技术处理。

(本文校对:陈少东 收稿日期:2008-11-25)

升阳通窍法治疗过敏性鼻炎体会*

朱振生 河北省承德市肿瘤医院(067000)

于大猛 河北省围场县中医院(068450)

关键词:升阳通窍;过敏性鼻炎;医话

doi: 10.3969/j.issn.1003-8914.2009.06.082 文章编号:1003-8914(2009)-06-1123-01

过敏性鼻炎又称变态反应性鼻炎,是发生在鼻腔黏膜的由于特异性过敏原刺激所导致I型的变态反应性疾病。现代医学认为本病基本病理为毛细血管扩张,通透性增高和腺体分泌增加,促进组胺形成和释放以及嗜酸粒细胞浸润等,使鼻腔粘膜发生炎症反应。本病属中医学“鼻鼽”范畴。针对本病的病机,东垣论述的非常精辟。针对《内经》“五脏不和,则九窍不通”之论,东垣解释道“肺本收下,又主生气,气绝则下流,与脾土叠于下焦,故曰重强。胃气既病则下流,《经》云湿从下受之,脾为至阴,本乎地也。有形之土,下填九窍之源,使不能上通于天,故曰五脏不和,则九窍不通。”(《脾胃论》)。可见,脾肺气虚是本病的主要病机。肺气虚弱,卫表不固,腠理疏松,风寒之邪乘虚侵犯鼻窍。肺气的充实有赖于脾气的输布,脾气虚则肺气虚,风邪得以内侵而致病。现代学者研究表明肺气虚的患者自主神经功能紊乱,并以副交感神经兴奋占主导,这与过敏性鼻炎的副交感神经兴奋相符合,而且还发现肺气虚的患者鼻腔分泌物中cAMP含量低于正常人,而cAMP/cGMP的比值在过敏性鼻炎发病中则起到重要作用。因此治疗本病的关键在于补益脾肺,升阳通窍。

典型病例:陈某,男,21岁,2007年10月15日就诊,患过敏性鼻炎4年,多方治疗效不显。刻下:患者喷嚏频繁、鼻塞、流鼻涕清水样,有时眼痒、咽喉痒,舌

淡红苔薄黄稍腻,脉沉无力。查体:鼻甲肿胀、鼻黏膜苍白。证属脾肺气虚,清阳不升,治以补脾益肺、升阳通窍、清热化湿、祛风解表。方用自拟升阳通窍汤。处方:黄芪30g,白术15g,防风12g,细辛3g,桂枝12g,白芷15g,苍耳子12g,辛夷15g,白鲜皮15g,木槿皮15g,节菖蒲15g,薄荷9g,金银花15g,蝉衣9g,枳子15g。水煎服,日1剂。10剂后诸症好转,继加减服用40剂而愈,至今未发。

按:方中黄芪补脾益肺,升阳通窍,为君药。白术补脾燥湿,助黄芪而为臣药。防风祛风透表,既能助芪术固表,又能宣发卫气。三药组合为玉屏风散,是治疗本病固本之药。桂枝辛温解表,温经通阳,通卫气而至表,与黄芪配伍取保元汤之意。细辛、苍耳子、辛夷宣通鼻窍,为鼻塞必用之品,尤其是细辛之力为优,用细辛少许取嚏治感冒,这是许多中药调剂人员的经验。本病虽以脾肺气虚为本,但脾肺升发之力减弱,气机不畅,日久必然要蕴久化热,故本病亦常见热象,方中金银花清热解毒,疏散风热,蝉蜕、薄荷透表散热,三药轻清上扬,为治标之品。木槿皮、白鲜皮、节菖蒲祛风除湿止痒,祛上焦风湿之邪,枳子淡渗利湿,既可导湿下流,又引肺气下行,以助宣通鼻窍。诸药相伍,共奏补脾益肺、升阳通窍、清热化湿、祛风解表之功。

作者简介:朱振生(1966—),男,河北围场人,副主任医师,主要从事中西医结合研究。

(本文校对:朱振生 收稿日期:2008-12-29)

* 基金项目:承德市科技攻关计划项目(200622033)