

DOI:10.13288/j.11-2166/r.2025.12.017

运用清心平肝法治疗围绝经期综合征

陈逸菲, 李佶[✉], 张婕

上海中医药大学附属龙华医院, 上海市徐汇区宛平南路 725 号, 200032

[摘要] 总结运用清心平肝法治疗围绝经期综合征的临证体会。认为围绝经期综合征的关键病机为心肝失调, 临床常见心肝火旺证, 治疗应以气血平和为要, 主张以清心平肝为法, 并运用自拟更年方作为基础方, 随症灵活加减, 使心肝调畅, 阴阳平衡。

[关键词] 围绝经期综合征; 绝经前后诸证; 清心平肝

围绝经期综合征又称更年期综合征, 是指女性在绝经前后由于卵巢功能衰退引起的一系列以自主神经系统功能紊乱为主, 伴有神经心理症状的一组症候群, 临床常见月经紊乱、烘热汗出、心悸胸闷、神疲乏力、皮肤蚁行感、腰背酸痛、烦躁易怒、焦虑不安、抑郁、失眠健忘等躯体及精神心理症状^[1]。绝经是女性生长发育衰老的自然规律, 约 1/3 的围绝经期综合征患者症状轻, 能够通过自身调节达到新的平衡, 约 2/3 患者可能出现较为严重的与绝经相关的一系列症状而影响正常生活和工作^[2]。现代医学主要采用激素治疗, 但持续性采用激素治疗会造成激素紊乱, 增加患乳腺癌、子宫内膜不典型增生等激素依赖性疾病的风险, 且未达预期疗效的情况也时有发生^[3-4]。该病属于中医学“绝经前后诸证”范畴, 是中医药治疗的优势病种之一^[5]。研究^[6-9]表明, 中医药治疗在改善失眠、烘热汗出、情绪异常等多种症状方面疗效突出, 且能够提高患者生活质量, 还具有较好的长期疗效和预防复发的效果。中医学认为, 围绝经期综合征病性属虚实夹杂, 以虚证为主, 病位主要为肾、肝、心, 病机本质乃肾阴阳失调, 治疗用药以补虚、清热、温里药为多^[5-6, 10]。我们临床更重视心、肝两脏在该病发病中的作用, 治疗主张以清心平肝为法, 并运用自拟更年方作为基础方进行治疗, 现将临证体会总结如下。

1 心肝失调是围绝经期综合征的关键病机

围绝经期综合征患者临床常见烘热汗出、心烦易怒、焦虑不安、心悸失眠、多梦易惊等症状, 与心肝失调密切相关。研究^[11]表明, 在中国约 23.9% 的围绝经期女性伴有抑郁或焦虑症状。《灵枢·天年》曰:“五十岁, 肝气始衰, 肝叶始薄”, 提示五行相生次第, 故肝先衰。《本草纲目·妇人月水》云:“女子, 阴类也。以血为主。”肝藏血、主疏泄, 体阴而用阳, 肝有所养则血液满盈, 肝与肾精血互化, 乙癸同源, 二者相互滋生, 相互转化, 则经水有源。《临证指南医案》云:“女子以肝为先天, 阴性凝结, 易于怫郁, 郁则气滞血亦滞。”情志由肝所主, 围绝经期综合征女性常情志不遂, 肝气易怫郁, 疏泄失常, 而见情绪抑郁、沉默寡言、神情淡漠、悲伤欲哭等症; 肝郁久而化火, 肝火偏亢, 则出现烦躁易怒、口苦咽干、焦虑、头晕、失眠等症。有研究^[12]表明, 气郁质是围绝经期综合征患者的主要体质类型。心主神明, 肝主情志, 心肝两脏与精神情志常有关联。心为君主之官, 主血脉, 血之液为汗。《丹溪心法》云:“心之所藏, 在内者为血, 发外者为汗, 盖汗乃心之液。”心火偏亢可致汗液外泄, 心气虚则难以固护而致汗液外溢, 可见心与围绝经期烘热汗出关系密切, 该症多在精神紧张、情绪激动时出现。同时, 围绝经期综合征女性天癸将竭或已竭, 肾精渐亏, 存在肾虚为本的病机, 正如《素问·上古天真论篇》云:“女子七岁, 肾气盛, 齿更发长……七七, 任脉虚, 太冲脉衰少, 天癸竭, 地道不通, 故形坏而无子也”。

基金项目:上海市卫生健康委员会上海市名老中医学术经验研究工作室项目(SHGZS-202209);上海中医药大学附属龙华医院名中医工作室建设项目—新院区名医团队引领计划(RSC 2406)

[✉] 通讯作者: drliji@163.com

肝肾精血互生则经血源源不断，心肾相济方能维护阴阳平衡，使经水行止有度。肾虚则阴阳失衡，可加剧心肝失调，诸症丛生，如肾虚易致水火失济，肾水不能上济心火，导致心火偏亢；肝肾精血同源，肾水不足，水不涵木，则肝木失养，肝阴不足，血海空虚，而见月经紊乱、烦躁易怒、胁痛等，若肝阴不足致肝阳上亢，则出现头痛、眩晕等。

《四圣心源》谓：“肝血温升，升而巳，温化为热，则生心火”，可见心肝两脏关系密切，以肝血温化生心火。肝属木，心属火，二者为母子之脏。若七情不畅，肝火偏亢，上扰心神，母病及子，心火过亢灼伤肝阴，子病及母，二者相互影响，长此以往，进一步加重心肝失调，心神不宁，致围绝经期综合征相关症状加重。《竹林女科证治》言：“贵贱异势，贫富异形，死丧疾亡，罔知义命，每多怨忧，固结于心，心气不足，郁火大炽，焚炙于血脉之中，故经水不时而下，或适来适断，或暴下不止。”女子由于情绪压抑、生活压力等因素，容易产生怨忧、思虑等负面情绪郁结于心，导致心气不足，郁而化火，灼烧肝阴，而致经水非时而下，则成崩漏。综上，我们认为心肝失调是围绝经期综合征的关键病机，临床常见心肝火旺证。

2 以清心平肝为围绝经期综合征的主要治法

《景岳全书·妇人规》云：“妇人于四旬之外，经期将断之年，多有渐见阻隔，经期不至者……若果气血和平，素无他疾”，提示围绝经期治疗应以气血平和为要。朱震亨“相火论”认为相火寄于肝中，心为君主之官，以心火为君火，“君火以明，相火以位”（《素问·天元纪大论篇》），故我们主张从心肝论治围绝经期综合征，以清心平肝为主要治法，使机体阴阳平衡。

临证运用自拟更年方作为治疗基础方。组成：黄连 6 g，茯苓 12 g，白芍 12 g，白薇 12 g，煅龙骨 30 g（先煎），煅牡蛎 30 g（先煎），丹参 12 g，生地黄 12 g，牡蒿 12 g，地骨皮 9 g。方中黄连苦寒，善清心火；茯苓甘平，能够健脾以助气血生化，滋养心之气血以宁心安神；白芍味酸入肝而敛肝阴、养肝血、平肝阳，兼调经止汗；白薇性寒，能清热凉血；丹参、生地黄性寒，归心、肝二经，凉血清心除烦；煅龙骨、煅牡蛎平肝潜阳；牡蒿、地骨皮清虚热，除骨蒸。若见潮热汗出较重者，兼有口渴欲饮，可加糯稻根、浮小麦固表敛汗，天冬、石斛养阴生津止渴；伴劳力后乏力、汗出甚者，可加黄芪、人参须补气升阳；伴失眠者，可加酸枣仁、合

欢皮解郁宁心安神，加肉桂取交泰丸之意以制其心阳，阳中求阴；伴腰背酸痛较重者，可加桂枝、藁本温通经脉；伴大便干结难解者，以熟地黄代替方中生地黄，增强滋阴润肠之效；兼有乳腺结节者，可加夏枯草散结消肿。此外，临证可根据体质加减用药，若患者为痰浊体质，可加厚朴、半夏燥湿化痰；若为湿热体质，可增加茯苓用量以增强健脾利湿之效；若为气郁体质，可加薄荷、柴胡疏肝解郁。需要注意的是，临床中绝经前后诸证多兼夹他病，虚实并存，寒热错杂，累及多个脏腑，非单因心肝失调致病，理应因人制宜。

3 验案举隅

患者，女，52 岁，2023 年 9 月 1 日初诊。主诉：反复潮热盗汗、腰酸、足跟疼痛半年。患者 2020 年自然绝经，近半年来反复潮热盗汗、腰酸、足跟痛半年，未予系统治疗。平素身体健康，无吸烟饮酒等不良嗜好，无传染病史。孕产史：足月顺产 1 子。绝经前月经规律，14 岁初潮，月经周期 28 天，经期 6 天，经色暗红、量正常，无血块，无痛经。刻下症见：形体偏瘦，时有潮热盗汗，平素烦躁焦虑，畏风，腰酸，足跟疼痛，时有乏力，纳食一般，睡眠欠安，带下量多、色淡黄，二便调；舌红、少苔，脉弦细。妇科检查：外阴为经产式；阴道畅，皱襞消失；宫颈光滑，轻度糜烂；子宫前位，萎缩，双侧子宫附件未见明显异常。西医诊断：围绝经期综合征；中医诊断：绝经前后诸证（心肝火旺兼肾虚证）；治法：清心平肝、补肾养血，予自拟更年方加减。处方：黄连 6 g，白芍 9 g，白薇 9 g，地骨皮 9 g，牡蒿 9 g，煅龙骨 30 g（先煎），煅牡蛎 30 g（先煎），肉桂 3 g（后下），黄柏 6 g，知母 9 g，仙茅 9 g，淫羊藿 9 g。7 剂，每日 1 剂，水煎共 600 ml，分早晚两次温服。

2023 年 9 月 8 日二诊：患者潮热盗汗较前减轻，眠仍欠安，易醒且醒后难寐，余症同前；舌红、苔薄黄，脉细微弦。于初诊方加酸枣仁 15 g、制远志 6 g。7 剂，煎服法同前。

2023 年 9 月 15 日三诊：患者偶有潮热盗汗，烦躁焦虑较前缓解，仍有乏力，且活动后汗出增多，畏风、腰酸、足跟疼痛、带下量多色淡黄尚未缓解，纳食及睡眠转佳，二便调；舌微红、苔薄白，脉弦细。予二诊方加碧桃干 12 g、糯稻根 30 g、浮小麦 30 g、藁本 9 g、桂枝 9 g。7 剂，煎服法同前。

2023 年 9 月 22 日四诊：患者活动后汗出较前明显减轻，腰酸、足跟疼痛较前缓解，带下量正

常、色淡黄，余无明显不适；舌微红、苔薄白，脉弦细。考虑患者诸症改善，嘱其停药观察，可口服钙剂，切勿劳累过度，避风寒，畅情志，不适随诊。

按语：本案患者处于围绝经期，平素烦躁焦虑，多有肝气郁结，日久化火，循经上炎扰心，致心火偏亢，心肝火旺故见潮热盗汗、睡眠欠安。舌红、少苔、脉弦细亦是心肝火旺的表现。患者已过七七之年，天癸竭，肾精渐衰，不能濡养肝阴、上济心火，加重心肝火旺。肾虚不能濡养经脉，故见腰酸、足跟疼痛，畏风、乏力亦为肾虚之象。综上辨证为心肝火旺兼肾虚，方予自拟更年方加减以清心平肝、补肾养血。方中黄连、黄柏清心泻火，白芍收敛肝阴、养血止汗，白薇、地骨皮、牡蛎清肝火兼退虚热，知母清热凉血，煅龙骨、煅牡蛎滋阴潜阳、镇心安神，肉桂与黄连相配以交通心肾、安神助眠，仙茅、淫羊藿补肾强筋骨，以改善腰酸、足跟疼痛症状。二诊时患者潮热盗汗较前减轻，舌苔薄黄、脉微弦，提示心肝火旺之象有所缓解；眠仍欠安，易醒且醒后难寐，故在初诊方基础上加酸枣仁、制远志养血安神。三诊时患者活动后汗出增多，且伴有腰酸、恶风，故在二诊方基础上加桂枝、藁本温经通脉，碧桃干补肾活血通络，糯稻根、浮小麦益气养阴敛汗。四诊时患者诸症皆有改善，病情好转，故中病即止。本案治疗关注肝、心、肾三脏，紧扣心肝火旺的病机，同时兼顾肾虚，清心、平肝、补肾并用，以自拟更年方随症灵活加减，终获良效。

参考文献

[1]《围绝经期综合征(更年期综合征)重点人群治未病干预

指南》编写组. 围绝经期综合征(更年期综合征)重点人群治未病干预指南[J]. 北京中医药大学学报, 2023, 46(8):1048-1062.

[2]乐杰. 妇产科学[M]. 6版. 北京:人民卫生出版社, 2001:21-25.

[3]中华医学会妇产科学分会绝经学组. 中国绝经管理与绝经激素治疗指南 2023 版[J]. 中华妇产科杂志, 2023, 58(1):4-21.

[4]金富锐. 绝经相关症状的中医管理[J]. 中国计划生育和妇产科, 2024, 16(3):17-20.

[5]胡诗宛,梁海燕,马堃,等. 中医药临床优势病种探讨:围绝经期综合征[J]. 中国实验方剂学杂志, 2024, 30(21):234-242.

[6]肖剑,王飞,章莹,等. 中医药辨治妇人更年期综合征的研究进展[J]. 中医临床研究, 2024, 16(1):137-142.

[7]贾林娜,汤玲,刘琼洁,等. 更欣汤治疗心肾不交型围绝经期失眠症的临床疗效研究[J]. 世界中医药, 2023, 18(6):839-843.

[8]陈继明,高红艳,李沁. 坤泰胶囊治疗围绝经期综合征患者 30 例临床观察[J]. 中医杂志, 2015, 56(3):231-234.

[9]韩萍,黎烈荣. 中药对围绝经期综合征患者生活质量的影响[J]. 中医杂志, 2008, 49(4):320-322.

[10]崔淑兰,吴晨燕,张平,等. 围绝经期综合征中医证候及用药规律文献研究[J]. 中医杂志, 2019, 60(22):1968-1971.

[11]WANG X, WANG L, DI J, et al. Association of menopausal status and symptoms with depressive symptoms in middle-aged Chinese women [J]. Climacteric, 2022, 25(5):453-459.

[12]顾灵,何晓燕. 200 例更年期女性中医体质辨识与绝经前后诸证的相关研究[J]. 实用妇科内分泌电子杂志, 2022, 9(20):39-41.

Treatment of Perimenopausal Syndrome Using the Method of Clearing the Heart and Pacifying Liver

CHEN Yifei, LI Ji, ZHANG Jie

Longhua Hospital Affiliated to Shanghai University of Traditional Chinese Medicine, Shanghai, 200032

ABSTRACT To summarise the clinical experience of treating perimenopausal syndrome with self-prescribed *Gengnian Formula* (更年方). It is believed that the key mechanism of perimenopausal syndrome is the imbalance of heart and liver, and it is common to see the syndrome of blazing of heart-liver fire, so the treatment should be based on calmness of *qi* and blood. It is advocated that using the method of clearing the heart and pacifying liver, prescribing *Gengnian Formula* as the basic formula, and modifying according to the symptoms, so as to regulate heart and liver and balance yin and yang.

Keywords perimenopausal syndrome; perimenopausal syndrome; clearing the heart and pacifying liver

(收稿日期: 2024-11-06; 修回日期: 2025-02-27)

[编辑: 姜冰]