

· 思路与方法 ·

调补脾肾治疗慢性疲劳综合征思路探讨

诸毅晖* 成词松 刘美琳 袁 权 裴 钰

(成都中医药大学针灸推拿学院, 四川省成都市十二桥路 37 号, 610075)

基金项目: 国家自然科学基金资助项目(30973800)

* 通讯作者: zyhtcm@163.com, (028) 66875812

[摘 要] 慢性疲劳综合征与多种原因导致的五脏功能失调密切相关。脾为后天之本, 气血生化之源, 脾运化功能正常才能保证气血精微滋养肢体脏腑。肾为先天之本, 肾中水火为人体阴阳之根, 是人体生命活动的根本保证。具有多脏腑功能失常的慢性疲劳综合征的病机关键是脾肾功能失常, 调补脾肾是治疗本病的重要法则。

[关键词] 慢性疲劳综合征; 治法; 调补脾肾

慢性疲劳综合征(chronic fatigue syndrome, CFS)是以长期持续或反复发作的疲劳为突出表现, 同时伴有注意力不集中、记忆力下降、睡眠障碍、抑郁、低热(或自觉发热)、咽喉痛、肌痛、关节痛和头痛等非特异性表现的一组症候群。在当今快节奏生活方式和激烈竞争的社会背景下, CFS 的持续疲劳、疼痛、认知功能下降、睡眠障碍等症状已严重影响着人类的身心健康和生活质量。近年来, 中医通过辨证论治, 对 CFS 的治疗进行了广泛探索, 调补脾肾成为不容忽视的重要法则。

1 五脏功能失常、气血失和导致 CFS

根据 CFS 的诊断标准, 患者以持续的或反复发作的 6 个月以上的慢性疲劳为主症, 同时伴见劳力(或运动)后疲劳持续超过 24 小时、不能解乏的睡眠、短期记忆力或集中注意力降低、头痛、肌肉痛、无红肿的多关节痛、咽喉痛或淋巴结肿痛。传统中医理论认为, CFS 常见的疲乏乏力、失眠健忘、心烦易怒、抑郁寡欢、肢体重痛、头昏头痛、咽喉干痛等表现与五脏功能失调密切相关。

心主血脉, 主神志, 在志为喜。心气、心血充盛调达则气血通畅、营养全身, 神思敏捷、记忆不忘、情绪乐观, 心脏功能失调可出现心悸气短、神疲乏力、失眠健忘、反应迟钝、精神不振、闷闷不乐等症状。如《杂病源流犀烛·心病源流》记载:“心主血, 血即精也, 心气原自有余, 待精伤而失血, 心便不足。故血盛则神明湛, 血衰则气志昏蒙。”充分说明心功能失常导致脑力疲劳。

肝为“罢极之本”, 主筋, 与体力密切相关。《类经·藏象类》强调:“人之运动, 由乎筋力, 运动过劳, 筋必罢极”, 由此可见, 疲劳与肝主筋功能有密切的

联系。肝又主藏血, 人卧则血归于肝, 肝藏血功能正常有助于疲劳后身体功能的恢复。肝亦主疏泄, 具有通畅气机的重要作用, 有助于血行通畅, 肝失条达, 则气血运行不畅, 出现肢体疼痛、胁肋胀痛等 CFS 常见症状。肝之疏泄功能还具有调畅情志的作用, 肝失疏泄则导致抑郁不舒等 CFS 的情绪症状。

肺主气、司呼吸, 又朝百脉, 主宣发肃降, 其功能正常才能发挥其“雾露之溉”的滋养周身作用, 反之则精微物质无法输布充养全身而出现乏力倦怠、短气、劳累后疲乏加重并难以恢复等 CFS 症状。

脾脏功能失常是导致 CFS 的重要环节。外感六淫、情志所伤、忧思抑郁、劳倦过度都可伤及脾脏。脾主运化, 为气血生化之源, 脾失健运, 水谷不化, 生化乏源, 机体失于濡养则形体消瘦、神疲乏力、少气懒言、困倦嗜卧; 脾运水湿而主升清, 脾失健运则湿邪内生, 阻碍气机, 清阳不升, 而见体重困倦。《素问·太阴阳明论》云:“今脾病不能为胃行其津液, 四肢不得禀水谷气, 气日以衰, 脉道不利, 筋骨肌肉皆无气以生, 故不用焉。”说明脾与人体肢体活动有着直接的关联。《灵枢·经脉》“脾足太阴之脉, ……是动则病, ……身体皆重”则进一步强调了脾经气与体倦乏力的密切关系。就脾与认知功能的关系, 《灵枢·本神》认为, “心有所忆谓之意”, 《三因极一病证方论·健忘证治》详释为:“脾主意与思, 意者记所往事, 思则兼心之所为也, ……今脾受病, 则意舍不清, 心神不宁, 使人健忘, 尽心力思量不来者是也。”说明脾与记忆、注意关系密切, 若思虑劳倦损伤脾气, 则其思意功能失常而出现注意力、记忆力减退, 正如《灵枢·本神》所言:“脾愁忧而不解则伤意, 意伤则悵乱, 四肢不举”, 充分说明脾虚可导致体力、脑力的

慢性疲劳而出现CFS的多种表现。

肾藏精,是化生气血的根源,肾精充盛,则精力旺盛,体力充沛。《素问·灵兰秘典论》强调,“肾者,作强之官,伎巧出焉”,明确指出肾的功能正常则强于劳作。《灵枢·海论》记载了肾精不足、髓海失充而发生疲劳的情况,所谓“髓海不足,则脑转耳鸣,胫酸眩冒,目无所见,懈怠安卧”,《灵枢·口问》亦有“上气不足,脑为之不满,耳为之苦鸣,头为之苦倾,目为之眩”的记载。充分说明肾精亏虚则髓海不足、脑失充养、官窍不利,由此出现头晕耳鸣、失眠健忘、神疲乏力等CFS症状。肾主骨生髓,腰为肾之府,肾虚而骨失所养,则易出现腰膝酸软、行走无力等体力疲劳表现。根据《灵枢·经脉》的记载:“肾足少阴之脉,……循喉咙,挟舌本”,因此,肾阴不能上承则见咽喉干痛这一CFS重要兼症。

综上所述,由于饮食劳倦、七情六淫等各种原因引起五脏功能失常、气血失和,终将导致神疲倦怠、失眠健忘、心烦易怒、抑郁寡欢、肢体重痛、头昏头痛、咽喉干痛等CFS常见表现。

2 脾肾功能失常是导致CFS的关键

尽管五脏功能失常均可导致CFS的发生,但作为先后天之本的肾、脾功能异常是其病机的关键。

脾为后天之本,气血生化之源,脾运化功能正常才能保证气血精微滋养肢体脏腑。《灵枢·本神》记载:“脾气虚则四支不用,五脏不安。”《素问·玉机真脏论》指出:“脾为孤脏,中央土以灌四傍”。《太平圣惠方·治脾虚补脾诸方》强调,“脾者位居中央,王于四季,受水谷之精气,化气血以荣华周养身形,灌溉脏腑者也”。《素问玄机原病式·六气为病·火类》曰:“食入于胃,而脾为变磨,布化五味,以养五脏之气,而养荣百骸,固其根本,……故五脏六腑,四肢百骸,受气皆在于脾胃。”正因为脾转输的气血具有濡养脏腑、维持正常脏腑功能的重要作用,因此,脾失健运,气血不能上达则头晕头痛;不能养心则心悸、健忘;不能充肾则肾精亏虚而见腰膝酸软、失眠健忘;生血不足则影响肝藏血主疏泄功能而出现筋失柔顺、胁肋疼痛、抑郁不舒;不能散精上归于肺则导致肺主气朝百脉功能异常而见动则乏力、劳累后疲乏加重。关于脾功能异常影响他脏而出现CFS多种临床表现,古代文献中多有记载。如《素问·玉机真脏论》指出:“脾为孤脏,中央土以灌四傍”,当其功能异常时,“太过,则令人四支不举。其不及,则令人九窍不通,名曰重强”。《素问·脏气法时论》指出:“脾病者身重。”《素问·风论》记载“脾风之状,……身体

怠惰,四肢不欲动”。《素问·痹论》强调,“脾痹者,四肢懈惰”。《难经·四十九难》记载“脾邪入心,为喜苦味也。其病身热而体重嗜卧,四肢不收”。《东垣十书·四肢不收》论述“脾主四肢,脾胃虚则怠惰嗜卧,四肢不收”。《丹溪心法·中湿》云“脾胃受湿,沉困无力,怠惰好卧”。《古今医统·倦怠嗜卧门》强调,“脾胃一虚,则谷气不充,脾愈无所禀。脾运四肢,既禀气有亏,则四肢倦怠,无力以动,故困乏而嗜卧也”。《血证论·卧寐》云:“身体沉重,倦怠嗜卧者,乃脾经有湿”。《医学传心录·多睡者脾胃倦而神昏》指出:“脾胃倦,则怠惰嗜卧。神思短,则懒怯多眠”。

肾为先天之本,肾中水火为人体阴阳之根,是人体各项生命活动正常进行的根本保证。《素问·上古天真论》中详细描述了随着肾精的不断充盛,人体生长发育正常、精力旺盛、体力充沛,随着肾精的逐渐耗竭,人体气血、脏腑功能随之衰退,出现“五脏皆衰,筋骨懈堕”。《灵枢·本神》亦记载了肾脏病将导致“五脏不安”的严重后果。肾为元气之根,故肾气充足,三焦通畅,元气就能通达人体内外上下,总司人体气化功能,肾之功能异常可累及他脏而出现脑力、体力疲劳导致CFS的发生。如《素问·玉机真脏论》云:“冬脉者肾也,……太过则令人解(亦),脊脉痛,而少气不欲言。”《灵枢·经脉》记载的足少阴肾经所生病中也有“咽肿”、“嗌干及痛”、“嗜卧”等CFS常见症状。《灵枢·本神》强调,“肾盛怒而不止则伤志,志伤则喜忘前言”,《医方集解·补养之剂》进一步阐释“人之精与志,皆藏于肾,肾精不足则志气衰,不能上通于心,故迷惑善忘也”,说明肾虚导致记忆减退、遇事善忘、难以集中注意力等脑力疲劳表现。

五脏生理功能是密切相关、相互协调的,一脏功能受损往往会牵连它脏,甚至导致多脏功能异常。因此,在对CFS的病机认识上,有学者认为,CFS存在五脏功能皆失调的病机特点^[1],然而其中的关键环节应该是脾肾功能的失调,正如宋代医家窦材所言“人以脾为母,以肾为根”(《扁鹊心书·肾劳》),“脾为五脏之母,肾为一身之根”(《扁鹊心书·五等虚实》),“脾肾为人一身之根蒂”(《扁鹊心书·窦材灸法》),因此,脾肾功能失常极易累及他脏导致五脏功能失常、气血失和而出现CFS的多种不适。

3 调补脾肾是治疗CFS的重要法则

由于脾肾功能异常是CFS的关键,临床治疗多从调补脾肾入手。有学者强调,将CFS分为脾肺气虚型、心脾两虚型、肝脾不调型、脾肾阳虚型、脾虚湿阻型,分别用补中益气汤、归脾汤、柴胡疏肝散合香

砂六君子汤、金匱肾气丸、升阳益胃汤治疗,重在健脾为主^[2]。亦有学者强调,“脾虚肾亏肝实”的病机特点,以补脾益肾泻肝为法则,以红参、黄芪、白术、枸杞子、淫羊藿等补脾益肾药为主组成抗疲方治疗CFS^[3]。采用三才封髓丹加减补脾益气、养阴醒脑治疗30例CFS,有效率达80%^[4]。除中药内服外,针灸疗法亦广泛运用于CFS的治疗。通过对1998~2008年10年间针灸治疗CFS的40篇论文的分析发现,选用频次较多的腧穴为足三里(29次)、三阴交(25次)、百会(19次)、肾俞(17次)^[5],以上腧穴均具有调补脾肾的作用。电针治疗CFS的系列研究显示,以调补脾肾为法则,采用电针肾俞、足三里治疗CFS不但明显减轻患者的疲劳程度、减少潜在症状、减轻疼痛程度,改善躯体、心理、社会功能水平和总体健康水平,而且对CFS患者体温、心率、血压、唾液皮质醇、褪黑素以及事件相关电位P^{3a}、P^{3b}潜伏期的异常昼夜节律均具有良性调整作用^[6-9]。以上研究表明,调补脾肾治疗CFS具有良好的前景。

参考文献

[1] 齐宝芳,黄竞菱.“脏虚络痹”防治慢性疲劳综合征的理论及临床研究[J].湖北中医学院学报,2005,7(3):43-45.

- [2] 高全国,冯玉华,韩海荣.从脾论治慢性疲劳综合征[J].中医药信息,2005,22(6):34-35.
- [3] 曹继刚,周安方,舒劲松,等.论脾虚肾亏肝实是慢性疲劳综合征的基本病机[J].中医药学报,2007,35(2):37-39.
- [4] 宋秀霞,周英.三才封髓丹加减治疗慢性疲劳综合征[J].湖北中医杂志,2003,25(5):42-43.
- [5] 符惠果,诸毅晖,谭丽君,等.针灸治疗慢性疲劳综合征用穴规律探讨[J].针灸临床杂志,2009,25(10):29-31.
- [6] 诸毅晖,梁繁荣,成词松,等.电针肾俞、足三里治疗慢性疲劳综合征的随机对照研究[J].上海中医药杂志,2008,42(10):48-50.
- [7] 诸毅晖,梁繁荣,吴曦,等.电针对慢性疲劳综合征患者唾液CS、MT昼夜节律的调整机制[J].山东医药,2007,47(28):18-20.
- [8] 诸毅晖,梁繁荣,成词松,等.电针对慢性疲劳综合征病理节律的调整作用[J].上海中医药大学学报,2008,22(1):24-26.
- [9] 成词松,诸毅晖,梁繁荣,等.电针肾俞、足三里对慢性疲劳综合征事件相关电位的影响[J].中国针灸,2010,30(4):309-312.

(收稿日期:2010-12-29;修回日期:2011-02-18)

[编辑:黄健]



东华原—煎药机行业标准参与制定者

专业品牌

煎药包装设备行业领军品牌,拥有多项国家专利(ZL02 2 53232.3 ZL 03 2 66107.X等),6000多家医院、40000多家终端客户共同见证。

专业资质

9大系列、30多个型号产品,覆盖了中药煎药包装行业全部领域,充分满足医院、药店、诊所等不同机构的不同需求。

专业品质

通过ISO9001、ISO13458质量体系认证,德国CE产品安全质量认证,产品质量、服务及安全均已达到欧盟标准。

专业服务

全国30多家分公司和办事处,100多位维修工程师,450多位服务人员,为您提供及时周到的“一站式”服务。



密闭两煎煎药机
(YJ20-GL)



十功能自动煎药机
(YJD20-GL)

北京东华原医疗设备有限公司

传 真: 010-89718021

网 址: www.donghuagroup.com

邮 编: 102200

地 址: 北京市中关村科技园区昌平园振超路1号

400-800-0258
800-810-0359

(c)1994-2011 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net