

DOI:10.13288/j.11-2166/r.2023.20.016

基于“痰、郁、火”辨治更年期综合征

梁婉诗¹, 王家竞¹, 尤雅琳¹, 舒靖棋², 刘建³, 冯大宁³, 聂广宁³✉

1. 广州中医药大学第二临床医学院, 广东省广州市越秀区大德路111号, 510405; 2. 江西中医药大学针灸推拿学院; 3. 广州中医药大学第二附属医院/广东省中医院

[摘要] 更年期综合征多以肾虚为本, 肾主藏精而司先天, 肾水不足, 肝木失养则易致肝郁化火; 肾元亏虚, 脾失于温煦, 水湿运化无力则易生痰蕴火; 肾阴衰少, 水火失济, 则易致心火偏亢, 故临床常见由痰、郁、火导致的潮热、失眠、心烦心悸等症状。基于此, 治疗之初应首治其标, 以化痰、解郁、清火为法, 常用黄连温胆汤、抑肝散、柴胡加龙骨牡蛎汤、清心滋肾饮等, 在快速改善患者潮热汗出、烦躁易怒、多梦易惊等症状后, 再予补益肾阳、滋养肾阴之品, 以达祛邪扶正、标本兼治的目的, 能更好地缓解患者症状。

[关键词] 更年期综合征; 化痰; 解郁; 清火

更年期综合征是指妇女绝经前后由于卵巢功能减退、性激素波动或减少所致的一系列躯体及精神心理症状, 又称“围绝经期综合征”, 其临床症状繁多, 包括月经紊乱、潮热汗出、烦躁易怒、眩晕耳鸣、心悸失眠、阴道干涩、皮肤感觉异常等^[1]。本病发生率高, 80% 或以上的更年期女性可出现相关症状, 严重影响患者生活和工作质量^[2]。更年期综合征属于中医学“经断前后诸症”的范畴。历代大多数医家认为, 肾气衰退引起诸脏乃至全身机能失调是造成本病的根本原因。但在临证中我们发现, 本病虽以肾虚为本, 但变证复杂, 且五脏相关, 临床很多症状如潮热汗出、烦躁易怒、失眠等往往与痰、郁等标实密切相关, 且痰郁日久, 容易积而化火, 肾阴不足亦易致心火偏亢。我们在临床实践中, 基于痰、郁、火辨治取得了较好疗效, 总结如下。

1 痰、郁、火导致更年期综合征的病机分析

研究显示, 更年期女性潮热汗出的发生率为 58%~90%^[3], 在中国约 23.9% 的围绝经期女性及 22.8% 的绝经后女性伴有抑郁或焦虑症状^[4],

22%~63% 的更年期女性有睡眠障碍^[5]。而三者的典型临床表现均以实证、热证为主, 与痰、郁、火密切相关。

第一, 更年期女性肾气渐衰, 肾阴亏虚, 《诸病源候论》曰“精者血之所成也”, 即肝肾精血同源, 肾水不足, 则肝木失养, 肝体阴而用阳, 肝阴血不足, 则肝失条达, 因而肝气郁滞则出现情绪抑郁、沉默寡言等症; 甚则郁久化火, 肝火偏亢, 出现烦躁、焦虑易怒、头晕、失眠等症。因此, 肝郁或郁久化火是引起更年期综合征的重要病机。

第二, 更年期女性脏腑虚衰则易致水液代谢失常, 如《金匱翼·治痰七法》云:“夫痰即水也, 其本在肾……在肾者气虚水泛”。更年期女性肾元亏虚, 蒸腾气化之力不足, 水液失蒸, 失于散布, 津液停而久聚, 日久蕴而成痰。且肾为先天之本、脾为后天之本, 肾气不足, 则后天失养, 脾气亏虚, 继而痰湿内生, 正如《时病论》中所述“夫痰乃湿气而生, 湿由脾弱而起”。痰湿不化, 易致更年期女性肥胖; 痰湿最易壅滞气机, 气机受阻则见胸闷脘痞、咽喉异物感、头晕乏力、周身不适等症; 痰湿蒙蔽心窍则可见健忘、思维迟钝等症; 且痰湿日久亦易化火, 痰火上扰, 则引起失眠、烦躁易怒、潮热等诸多典型的更年期症状。故而痰湿或化火亦是引发更年期症状的常见病机。

第三, 更年期女性阴精亏少, 易致水火失济, 《相火论》云:“人之有生, 心为之火, 居上; 肾为

基金项目: 广东省基础与应用基础研究基金(2021A1515220139); 广东省自然科学基金(2022A1515011651); 广东省省部共建中医湿证国家重点实验室开放课题(SZ2021KF06); 广东省中医药拔尖人才科研专项资助(BJ2022KY09); 2019年度广东省中医院中医药科学技术研究专项(YN2019ML04)

✉ 通讯作者: guangningnie@gzucm.edu.cn

之水，居下，水能升而火能降，一升一降，无有穷已，故生意存焉”。正常情况下，心火和肾水升降协调，彼此交通，保持动态平衡，使得机体无寒热之偏。而绝经期肾气渐衰，肾阴不足，不能上济于心，心失所养，故出现心火偏亢、心神不宁的证候，临床常见潮热汗出、心悸怔忡、心烦失眠、情志不宁、头晕健忘、多梦易惊等表现。其中以潮热汗出表现最为突出，《丹溪心法》云“心之所藏，发外者为汗”，即心火动可致汗液外泄，因而该症多在精神紧张、情绪激动时出现。由此而知，心火偏亢也是引起更年期诸多症状的主要病机。

因此，我们认为，本病的根本虽在于肾阴癸水的不足，但发病时病位主要在于肝、心，病机主要以痰、郁、火为标，治当辨证求因，以“急则治标”为则，兼以固本。

2 从痰、郁、火论治更年期综合征选方用药思路

更年期综合征实证者往往痰、郁、火相互胶结，临床上选方需根据病机要点而有所侧重。

2.1 化痰调气，兼清蕴火

《临证指南医案》指出：“痰症之情状，变化不一。”对于更年期患者，临床见情绪障碍、睡眠不佳或伴有胸闷痞满及周身难以言表的不适症状，且舌苔白腻、脉滑或濡者，辨证以痰湿壅滞气机为主，我们通常采用温胆汤（《三因极一病证方论》）理气化痰，清胆和胃。方中半夏、陈皮燥湿化痰浊为先，以清脏腑机窍之壅塞，枳实破滞而助顺气消痞，竹茹和胃以助消痞、肃胆气而杜其热扰眠，茯苓、甘草、生姜、大枣培中土以助调枢健运。若兼有“咽中如有炙脔”之症者，乃痰浊气郁交结于咽喉所致，加厚朴、紫苏叶行气除痰，取温胆汤合半夏厚朴汤（《金匱要略》）之效。若痰浊浓重，患者心窍被痰浊所迷，气机闭郁，神思失捷，出现惊悸健忘、神志不宁、精神恍惚等症，加定志小丸以补气宁心，定志益智。该方来源于《备急千金要方》，在改善抑郁、健忘等症状方面具有较好的临床疗效^[6]。若患者出现不寐易惊、烦躁易怒、心悸口苦、舌红苔黄或黄腻、脉滑数等，此为痰郁化火之象，痰热象偏重者予黄连温胆汤（《六因条辨》）清火化痰，烦闷、易怒突出者则予温胆汤加柴胡、黄芩疏解痰郁。

2.2 疏泄肝气，解郁安神，开郁散火

《临证指南医案》中言“女子以肝为先天”，肝气易郁结，更年期患者情绪症状多责之于肝气不疏或肝郁化火。《外经微言》曰：“舒肝木之郁，诸郁

尽舒矣”，因此治疗上主以疏肝解郁为法，方药以柴胡剂为主。若见情绪敏感，或兴奋易怒、焦虑不安，伴有难以入睡，舌瘦色淡、边有涎，脉弦细者，予抑肝散（《保婴撮要》）抑肝养血，疏肝健脾。方中柴胡、钩藤疏肝平肝，当归、川芎理血和肝，白术、茯苓、甘草健中土。该方在临床上针对情绪障碍每获奇效^[7]。而肝郁日久，气机不畅，水行受阻，亦见兼有痰湿者，我们常在此方基础上加半夏、陈皮以助燥湿化痰。若患者出现胸胁苦满、烦躁惊狂、大便干结等症，见舌红、脉弦数有力者，此为肝郁化火之象，予柴胡加龙骨牡蛎汤（《伤寒论》）和解清热，镇惊安神。该方可作为亢奋型精神异常的镇静剂，在更年期综合征、精神分裂症等临床应用中取得较好疗效^[8]。由于现临床不用铅丹，我们常加大龙骨、牡蛎的用量至 30 g，或视病情程度加珍珠母、磁石等，力求尽快改善其相关表现。若无显著寒热之偏，表现为胁肋疼痛，胸闷善太息，情志不舒，或嗝气、脘腹胀满，舌瘦色淡、苔白，脉弦者，予柴胡疏肝散（《景岳全书》）疏肝理气，活血止痛；若兼见腹软腹泻者，予逍遥散（《太平惠民和剂局方》）疏肝养血和中。虽然肝失疏泄是气机失调的关键环节，但在气机升降调节中，肺气的宣降也起到重要作用。且更年期患者情绪方面除了烦躁易怒，亦多见喜悲易哭，而肺五志主悲，因此我们在治疗时，通常会视患者症状加入白前、苦杏仁、桑白皮等宣肺降肺之品以协助气机升降。

2.3 清泄虚火

《素问·阴阳应象大论篇》云：“年四十，而阴气自半也，起居衰矣”，故更年期患者多数肾阴不足，而阴虚容易虚热内生。若见潮热汗出、烦躁寐差、腰酸头昏、舌红少苔、脉细数者，此为肾阴不足、水火失制、心火偏亢所致，予清心滋肾汤清心安神、滋肾养阴。该方由国医大师夏桂成所创，方中以牛膝、炙龟甲、山药、山萸肉滋养肝肾，钩藤、莲子心、黄连清心除热，青龙齿、合欢皮、茯苓、茯神宁心安魂魄，太子参益中敛汗^[9]。我们在临床应用时常于此方基础上加琥珀末一味，如《雷公炮制药性解》所云“服琥珀则神室得令，五脏安，魂魄定，邪何所附，病何自生邪”，以增安神定魄之效。若患者见潮热入暮即发、夜间尤甚，难以入睡，口干等症，舌脉象为舌红少苔，脉细数者，此为阴液亏虚、邪热占扰阴分所致，予青蒿鳖甲汤（《温病条辨》）养阴透热，临床应用时可加地骨皮、银柴胡以增退热之力，同时添陈皮 5~10 g

以防滋腻碍脾之嫌。若患者见上部如口疮喉痹,面项潮红、多汗等一派烘热之象,兼足膝发凉、腰部酸软等症,此为水亏于下、水失其制、龙雷之火上浮所致,即真阴亏耗,阳失所敛,谓“水浅不养龙”^[10]。治以引火汤(《辨证录》)大滋肾水、引火归元,方以熟地黄为君药大滋肾水,麦冬、五味子润肺取金水相资之效,巴戟天引火以助水火相济,茯苓导水火同趋肾宫。

同时,在临床中需注意鉴别的是,若患者见失眠焦虑、烘热面赤、口咽干燥,伴畏寒尿频、腹冷便溏等明显上热下寒之症,则为肾阳不足,虚阳浮越之证。予潜阳封髓丹温潜阳、引火归元,该方由潜阳丹(《医理真传》)及封髓丹(《医理真传》)相合化裁来,方以附子补火助阳而散寒,砂仁宣中宫阴邪而归肾,龟板通阴助阳,甘草调和上下兼以伏火,黄柏同入心、脾、肾三脏,合甘草以苦甘化阴。该方与引火汤同为短小精悍之方,我们于临床应用时往往以原方每3剂为1个疗程,待奏效后即可斟酌加减。

2.4 益以治本

《素问·上古天真论篇》言女子“七七,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭”,更年期女性以肾虚为本。因此在基于“痰、郁、火”治标奏效之后,需不忘治本以善后。在此阶段,若见畏风、易疲乏、记忆力下降、肌肉松弛,或伴见形体浮胖、舌淡红、脉细、大便易溏者,则辨证为以肾阳虚为本,予肾气丸(《金匮要略》)加减补益肾阳;若见口干、皮肤不泽、易敏感多虑,或伴见形体干瘦、舌红少苔、脉细数、大便偏干者,则辨证为以肾阴虚为本,予六味地黄丸(《小儿药证直诀》)合二至丸(《医方集解》)加减滋养阴精;若患者见头晕、易心烦、腰酸乏力、手足欠温、时冷时热等症,则为肾阴阳俱虚,予龟鹿二仙胶(《医便》)或二仙汤(《妇产科学》)加减以温肾阳、补肾精。治本之剂需小剂缓调,切勿补益过峻。

总之,临床更年期患者以情绪障碍、睡眠障碍、潮热汗出为主要表现者,辨证以痰、郁、火为主,而三者也常交织为患,临床治疗上当以先去标实为主。如有兼夹其他症状者,再随之加减,如月经紊乱而量多、先期或崩漏者,以收敛止血之法,予仙鹤草、紫珠叶、茜草等;汗多者加用收涩之法,予麻黄根、浮小麦、五味子、山萸肉等;心悸者加用养心定悸之法,予柏子仁、炙甘草、桂枝等;痰湿重者加强化湿燥湿之法,予苍术、木瓜、土茯苓等;眩晕者加用平抑之法,予天麻、石决

明、磁石等;失眠多梦者加强宁心安神之法,予远志、夜交藤、酸枣仁等;健忘者加用益智填髓之法,予龙眼肉、益智仁、黄精等;尿频尿急者加用通利之法,予滑石、车前子、瞿麦等;阴道干涩、灼热者加用清润之法,予白芍、熟地黄、女贞子等;皮肤干燥瘙痒或异样感者,加用滋养止痒之法,予生地黄、地骨皮、蒺藜等;肌肉骨节疼痛者,加用通络坚骨之法,予延胡索、川芎、杜仲、补骨脂等。诸法随症加减,灵活用之。待标实已去,再予扶正固本。

3 验案举隅

患者,女,47岁,2021年7月16日初诊。主诉:月经失调伴眠差、烦躁6个月。患者既往月经规律,2021年1月开始出现月经紊乱,经期3~7天,周期20~45天,经量偏少,经色瘀暗、夹有血块,无痛经。末次月经2021年7月7日。妇科检查及超声检查等未见异常。刻诊症见:眠差易醒、难以入睡、每晚睡3~4h,情绪易烦躁,时有心悸,纳食尚可,二便调;舌淡暗,苔黄腻,脉细滑。西医诊断:更年期综合征。中医诊断:经断前后诸证,辨证为痰郁蕴火证;治以行气解郁、祛湿化痰、清火散瘀,予抑肝散合黄连温胆汤加减。处方:钩藤15g(后下),北柴胡12g,酒川芎10g,当归10g,茯苓15g,白术15g,麸炒枳壳15g,陈皮10g,法半夏15g,竹茹15g,前胡10g,黄连8g,石菖蒲15g。7剂,每日1剂,水煎分早晚两次口服。嘱患者放松心情,调畅情志。

2021年7月23日二诊:患者诉睡眠改善,睡眠较前深入、醒来次数减少,情绪好转,心悸减少;舌淡红,苔白稍腻,脉细略滑。治以理气化痰消瘀、宁心安神以善后,予温胆汤合酸枣仁汤加减。处方:竹茹10g,陈皮15g,法半夏15g,茯苓15g,酸枣仁20g,柏子仁15g,首乌藤12g,川芎10g,牛膝15g。14剂,每日1剂,水煎分早晚两次口服。

2个月后电话随访,患者诉睡眠可,情绪稳定,无心悸发作,分别于2021年8月10日、2021年9月9日月经来潮,经期5~7天,经量较前增多,经色红、无明显血块,余无特殊不适。嘱自备龟鹿二仙膏按常规量服用以固本。

按语:该患者年近七七,脏气渐衰,水液精微失运停而成痰,痰阻气不达而成郁,痰郁胶结,蕴久化火而发病。痰郁阻滞冲任故见月经先后不定期、量少;痰郁阻络,血滞不行,加之蕴火内灼,

炼血成瘀，故见血块；痰郁蕴火侵扰，营卫运行失常，致阳不入阴故而眠差；郁火扰肝，肝失疏泄故易烦躁；痰郁滞阻心脉，脉道血行不畅故发为心慌心悸；舌淡暗、苔黄腻、脉细滑均为痰郁蕴火之象。初诊予抑肝散合黄连温胆汤加减，方中钩藤、北柴胡、酒川芎、当归取逍遥之意，入肝经而奏疏肝理气活血、清虚热之功；茯苓、白术健运中土以助化痰；麸炒枳壳、陈皮、法半夏、竹茹、黄连共司清化痰火之职；前胡清降痰热以助解标之力；石菖蒲化湿浊而助祛痰、宣窍而畅气机。二诊时患者诸症好转，舌淡暗转淡红，黄腻苔转白，滑脉消减，瘀热之象得减、气机得畅，苔仍偏腻，继以温胆汤合酸枣仁汤以善后。予初诊方酌减一众理气之品，黄连温胆汤去黄连为温胆以减清燥之力、留理气化痰之功；重用酸枣仁，配合柏子仁、首乌藤养心安神；川芎、牛膝理血而疏通经脉，畅气血精微通行之所。诸药合用，标本兼治，使痰郁得开、蕴火得消，由此诸症得解。随访时患者诉睡眠、情绪、心悸等方面均改善，此时标实已去，结合患者就诊以来症状体征以及舌象、脉象，可知其体质本有肾阳不足，加之前期痰郁蕴火耗伤阴精，肾阴阳俱亏，嘱服龟鹿二仙膏调补阴阳以固本。

参考文献

- [1]世界中医药学会联合会, 中华中医药学会. 国际中医临床实践指南 更年期综合征(2020-10-11)[J]. 世界中医药, 2021, 16(2): 190-192.
- [2]TALAULIKAR V. Menopause transition: physiology and symptoms[J]. Best Pract Res Clin Obstet Gynaecol, 2022, 81: 3-7. doi: 10.1016/j.bpobgyn. 2022. 03. 003.
- [3]PATEL B, DHILLO WS. Menopause review: emerging treatments for menopausal symptoms[J]. Best Pract Res Clin Obstet Gynaecol, 2022, 81: 134-144. doi: 10.1016/j.bpobgyn. 2021. 10. 010.
- [4]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.
- [5]SONG Z, JIANG R, LI C, et al. Menopausal symptoms and sleep quality in women aged 40-65 years [J]. Biomed Res Int, 2022, 2022: 2560053. doi: 10.1155/2022/2560053.
- [6]陈贺华, 王越, 沈晓明, 等. 定志小丸联合盐酸氟西汀胶囊治疗老年抑郁症的临床观察[J]. 中国医药指南, 2014, 12(18): 274-275.
- [7]卢祥之. 国医圣手岳美中经验良方赏析[M]. 北京: 人民军医出版社, 2013: 127.
- [8]陈建芳, 黄煌. 黄煌运用柴胡加龙骨牡蛎汤经验[J]. 山东中医杂志, 2012, 31(12): 899-901.
- [9]宋波洋, 胡荣魁. 夏桂成清心滋肾汤改善乳腺癌患者卵巢抑制的临床应用[J]. 南京中医药大学学报, 2019, 35(4): 382-383, 464.
- [10]孙文熙, 李津, 陈梦彤, 等. 浅析龙雷之火[J]. 辽宁中医药大学学报, 2020, 22(5): 193-195.

Treatment of Menopausal Syndrome Based on Phlegm, Stagnation, and Fire

LIANG Wanshi¹, WANG Jiajing¹, YOU Yalin¹, SHU Jingqi², LIU Jian³, FENG Daning³, NIE Guangning³

1. The Second School of Clinical Medicine, Guangzhou University of Chinese Medicine, Guangzhou, 510405; 2. School of Acupuncture and Massage, Jiangxi University of Chinese Medicine; 3. The Second Affiliated Hospital of Guangzhou University of Chinese Medicine/Guangdong Provincial Hospital of Chinese Medicine

ABSTRACT Menopausal syndromes are mostly based on kidney deficiency, which could be explained that kidney governing essence storage and controlling innateness, so when the kidney water was deficient and the liver fail to nourish, then led to liver depression and transform into fire; deficiency of the kidney, loss of warmth of the spleen, and inability to transport and transform the water and dampness will easily lead to phlegm and fire; the decline of the kidney *yin* and loss of water and fire will easily cause the exuberance of heart fire. Therefore, clinical symptoms of hot flashes, insomnia, and palpitations are common due to phlegm, depressions, and fire. Based on this, at the beginning of the treatment, we should treat the symptoms firstly by resolving phlegm, relieving depression and clearing fire, and commonly use *Huanglian Wendan Decoction* (黄连温胆汤), *Yigan Powder* (抑肝散), *Chaihu plus Longgu Muli Decoction* (柴胡加龙骨牡蛎汤), and *Qingxin Zishen Decoction* (清心滋肾饮), etc. After improving the symptoms of hot flashes and sweating, irritability, dreaming and frightening, then we should give the prescriptions to tonify kidney *yang* and nourish kidney *yin*, in order to eliminate the pathogens and reinforce healthy *qi*, and to treat both the manifestations and the root cause, so that the symptoms of the patients can be better alleviated.

Keywords menopausal syndrome; resolving phlegm; relieving depression; clearing fire

(收稿日期: 2022-10-17; 修回日期: 2023-07-25)

[编辑: 焦 爽]