

DOI:10.13288/j.11-2166/r.2024.06.016

从“肝者，罢极之本”论治视疲劳

李江伟^{1,2}, 姚小磊², 陈立浩^{1,2}, 胡艺^{1,2}, 彭清华^{1,2}✉

1. 湖南中医药大学, 湖南省长沙市岳麓区学士路300号, 410208; 2. 湖南中医药大学第一中医临床学院

[摘要] 通过分析“肝者，罢极之本”的含义，认为肝主藏血、司疏泄的生理功能对于人体耐受形体疲劳和精神疲劳均具有重要作用，亦关系到目珠和筋的生理活动。视疲劳的形成与肝脾肾功能失调有关，肝在视疲劳的发生发展过程中发挥着关键作用，肝血不足和肝失疏泄引起气血运行失常，导致目窍失养，进而影响目珠正常生理功能。在治疗上应注重养血柔肝以濡养神魂，调补肝气以振奋肝阳，健脾疏肝以益气升阳，滋补肝肾以调和阴阳，以期恢复肝体阴而用阳的生理特性，从而治愈视疲劳。

[关键词] 视疲劳；罢极之本；肝体；肝用；肝气；肝血

随着视频终端设备的普及、工作学习方式的改变以及不合理的用眼方式，视疲劳的发病率逐年上升^[1-2]。视疲劳是眼科常见疾病之一，是指频繁用眼后出现眼胀、眼痛、烧灼感、异物感等不适，甚至出现视觉障碍以及头晕、头痛、恶心、焦虑、烦躁等其他神经官能症候群的疾病^[3]。目前现代医学多采用药物治疗和非药物治疗以缓解眼疲劳，药物治疗主要以对症支持治疗为主，如用七叶洋地黄双苷滴眼液等调节眼功能药物或玻璃酸钠滴眼液等人工泪液，但疗效有限；非药物治疗如雾视法、远眺法和眼保健操等，但仅起到辅助作用^[4]。

依据视疲劳发病特点，中医学将其归属于“肝劳”“目倦”范畴，病因病机有四^[5]：一是劳瞻竭视，暗耗营血，目窍失养；二是七情内伤，肝郁气滞，或用眼过度，气血失和，致目失滋养；三是脾胃虚弱，清阳不升，目失充养；四是肝肾亏损，精血不足，无以上荣。总之，过用目力、耗损肝血及气血瘀滞、脉络失和是视疲劳主要的发病机制。《素问·六节藏象论篇》曰：“肝为罢极之本”，提示肝是人体耐受形体疲劳和精神疲劳的根本。肝体阴而用阳，在体合筋且开窍于目，筋、目珠的生理

功能依赖肝之阴血的濡养和肝之阳气的温煦，且肝藏魂，与精神活动密切相关，故肝与视疲劳的发生发展息息相关。本文通过探讨“肝者，罢极之本”的本义，提出治疗视疲劳的思路，供临床参考借鉴。

1 “肝者，罢极之本”的含义

《素问·六节藏象论篇》曰：“肝者，罢极之本，魂之居也。”古今医家对其具体含义有诸多见解。王冰《重广补注黄帝内经素问》谓：“夫人之运动者，皆筋力之所为也，肝主筋，其神魂，故曰肝者罢极之本。”吴崑《黄帝内经素问吴注》亦云：“罢，音皮。动作劳甚，谓之罢极。肝主筋，筋主连动，故为罢极之本。”可见古代医家认为“肝者，罢极之本”论述的本义为肝主筋，筋司运动，过度运动可使人疲劳，肝是人体产生疲劳症状的关键。现代医家在此认识的基础上，对“肝者，罢极之本”的本义作引申、演义。如边海云^[6]认为“罢”即“放眼远视”，“极”是“登高远眺”，“罢极”即是目珠视物之功能，体现了肝开窍于目的特性。王洪图^[7]认为“罢，读疲，为倦怠、松弛之义。极，读亟，为紧急、急迫之义”。李今庸认为“罢，原作‘罷’”^{[8]42}，《广雅》云：“罷……劳也”，意指肝具有耐受疲劳之功能，并将肝与将军之官联系起来，以此突出肝勇悍、耐劳之特性；又言：“罢字疑当能字”^{[8]43}，可见“能”与“耐”同，“极”即是“疲困”，故强调“罢极之本”为耐受运动后所

基金项目：国家自然科学基金(82274588, 81874492)；国家中医药管理局人才支持项目-岐黄学者(国中医药人教函[2022]6号)；湖南省教育厅青年项目(22B0398)；湖南中医药大学研究生创新课题项目(2023CX11)；湖南省研究生科研创新项目(CX20230815)

✉ 通讯作者：pengqinghua@hnuem.edu.cn

产生的疲劳之根本。综上所述,“罢极之本”表明肝为耐受精神疲劳之本。

《素问·宣明五气论篇》曰:“肝藏魂。”《灵枢·本神》曰:“随神往来者谓之魂。”心为君主之官,主神明。精神活动的产生、调控依赖于心司主宰之职和肝行辅助之能。《灵枢·本神》云:“肝藏血,血舍魂。”《素问·八正神明论篇》曰:“血气者,人之神。”肝血是魂产生的物质基础,而肝血的正常运行是通过肝主疏泄之功能来实现的。肝主疏泄,畅达气机,以推动肝血的正常运行,促进气血运行畅通,供精神活动之物质需要。可见充盈而畅通的气血以及充沛而舒畅的精神活动有赖于肝主藏血、主疏泄之功能。

由上可见,各医家对于“罢极”之本义的认识虽不尽相同,但基本都认为“罢极”就是对肝之生理功能和病理特性的高度概括^[9]。肝血涵养肝之本体、筋、目,是其发挥生理功能的物质基础;肝气冲和条达,有利于肝血输布周身,濡养筋、目及形体,故肝主藏血是“罢极之本”的物质基础,肝司疏泄是“罢极之本”的功能保证。肝主筋、司运动,肝血不足,肝气郁结,将引起气血失和而筋、目失于濡养,则出现疲劳乏力等形体运动不利的症状,甚至神志失养,出现焦虑、抑郁等情志异常的情况。

2 从肝论治视疲劳的理论基础

《临证医案指南》谓:“肝体阴而用阳”,诠释了肝的生理特点^[10]。一方面,肝主藏血,肝血属阴而主静,肝体、筋、目需依赖肝血的濡养方能发挥其生理功能;另一方面,肝主疏泄,肝气属阳而主动,性喜条达而恶抑郁,需赖肝血的涵养充实方能疏泄有度,调节一身气血的运行。肝血为肝体提供物质基础,肝气是肝的外在功能表现。二者一阴一阳,刚柔并济,才能藏泻有度、血气调和,肝体、筋、目方能维持生理功能。“肝体阴而用阳”同样也能体现肝的病理特点^[10]。肝病包括肝体亏虚、肝用失常和肝不藏血,有多种临床表现,如《诸病源候论》中即提出“肝候于目而藏血,血则荣养于目,脏腑劳伤,血气俱虚,五脏气不足,不能荣于目,故令目暗也;肝藏血而候筋,虚劳损血,不能荣养于筋,致使筋气极虚”,故肝血不足可引起“虚劳目暗”“虚劳筋挛”。《医学入门·杂病分类·眼》中记载:“读书针刺过度而(目)痛者,名曰肝劳,但须闭目调养”,进一步提出肝劳

之病因为“极目远视,夜书细字,镂刻博弈伤神,皆伤目之本”。可见,久用目力,暗耗肝血,加之七情过极,肝郁气滞,肝阳不振,目窍失养而出现目珠不耐久视,视久则目痛、目胀、畏光、流泪等,伴见精神抑郁、焦虑、头晕头痛等^[11]。视疲劳的形成与诸多因素有关^[12],过用目力、饮食不节、情志内伤、体质虚弱等可引起肝脾肾功能失调,而肝在视疲劳的发生发展中发挥着关键作用^[13],因此从肝论治应贯穿视疲劳的治疗始终。

3 从“肝者,罢极之本”论治视疲劳

肝体阴而用阳,肝主藏血是“罢极之本”的物质基础,肝司疏泄是“罢极之本”的功能保证,肝血与肝气相互为用则目耐久视。故而视疲劳的治疗应注重从肝论治,同时配合健脾和补肾,旨在恢复肝藏血、主疏泄的功能从而调节筋、目、气血的功能。可在“肝者,罢极之本”理论指导下对视疲劳进行辨证论治,注重养血柔肝以濡养神魂,疏肝理气以振奋肝阳,健脾疏肝以益气升阳,滋补肝肾以调和阴阳。

3.1 养血柔肝,濡养神魂

肝以阴血为本,质柔而性刚,肝体的柔润需阴液的濡养,当肝阴血不足则肝体失去阴柔之性,肝阳暴戾无制,肝体失于濡养,血不荣筋和目窍,则目系失养而运动失于灵活。血为神、魂之舍,肝血亏虚,血不养神,则情志异常,出现焦虑不安、心烦意乱等。因此,用药应注重养血柔肝以恢复其柔润之性。一方面,通过滋肝阴、养肝血以阴中求阳,阳得阴长,肝阳充实,则筋强力健,运动灵活有力。另一方面,滋补肝血,充养肝魂,濡养心神,则神魂安定,形与神俱。临证时常遵张仲景所创“酸甘化阴”法,以甘味药合用酸味药养血柔肝敛肝,复其本性。常用的药物有白芍、当归、生地、黄。此三味药既滋肝阴也补肝血,符合肝体易阴血不足的生理病理特点,以养血柔肝。阴液是肝血的主要组成之一,故配伍麦冬、天冬、北沙参等药养阴增液以滋阴养血。酸枣仁、百合、首乌藤为甘平质润之品,合而用之以养阴安神。

3.2 调补肝气,振奋肝阳

肝气升发,肝阳充沛,肝气畅达,则气机宣通,血气冲和,循环有序^[11]。若肝阳虚弱,则肝气不足,肝失疏泄,温养推动升发作用低下,气机升降出入失司,气血津液运行不畅,筋脉、目窍、脏腑失其濡养而出现视疲劳。因此在视疲劳的治疗

中,应注重调补肝气,振奋肝阳。可选用肉桂、桂枝、干姜等温热升发之品和黄芪等补气之品,配合天冬、玄参、白芍、当归、生地黄等滋养阴血之品进行治疗。肝气疏泄功能有度亦利于肝阳的恢复,可遵循《素问·藏气法时论篇》“肝欲散,急食辛以散之”的原则,选用辛味之药以调肝理气,以调为补,振奋肝阳以复肝用。常选用柴胡、陈皮、佛手、香橼、香附等性缓平和之品,疏调肝气不至耗散肝气^[14]。

3.3 健脾疏肝, 益气升阳

脾胃健运则水谷精微得以正常消化、吸收,并通过脾主升清功能转运至上焦目珠。若情志内伤或饮食不节导致脾胃受损,此时土壅木郁,肝主疏泄功能失调,引起气血津液无法上荣于目,导致目失温煦,出现视疲劳。因此视疲劳的治疗中应健脾疏肝、益气升阳,使脾气得健,肝气得疏,目窍得养^[15]。《医学衷中参西录》言:“黄芪之性温而上升,肝木之性亦温升,有同气相求之义,故为补肝之主药。”临证常重用黄芪以补中益气、补肝升阳;配伍人参以大补元气,增强补益脾气之功;白术健运脾胃;升麻、柴胡升举阳气;陈皮畅调中气,以助脾气升清。肝失条达,肝气不疏,则脾阳不升,故在上述药物的基础上合用川芎、枳壳、香附等理气解郁之品,以期疏肝健脾升阳。

3.4 滋补肝肾, 调和阴阳

视疲劳患者过用目力,日久暗耗肾阴,肾阳衰惫,导致肝血亏虚,筋脉失养。肝为木,肾为水,肾为肝之母,肾阴亏损,则水不涵木,木少滋荣,肝血不足。肾阴亏损,无法上济心阴,致心阴血不足,心神失养,情志异常。治宜滋补肝肾、调和阴阳,顺应肝体阴而用阳的生理特性,常用熟地黄、枸杞子、桑椹、墨旱莲、女贞子以滋补肝肾,益精明目;菟丝子、破故纸、肉苁蓉温补肾阳,助阳益气。配合知母、玄参、牡丹皮以清心凉血。通过滋补肝肾的方法使阴阳协调平衡,各脏腑功能协调有序,肝阴血充盈,肝气疏泄功能正常,筋脉得其濡养而有力,目珠方能耐受疲劳。

4 小结

综上所述,通过对“肝者,罢极之本”理论的

探讨,认为视疲劳的发生发展与肝的关系紧密,治疗可从养血柔肝、濡养神魂,调补理气、振奋肝阳,健脾疏肝、益气升阳,滋补肝肾、调和阴阳四方面着手,为视疲劳的临床诊疗提供参考。

参考文献

- [1]TANG YP, WEI XX, HUANG Y, et al. Intervention effect of traditional Chinese medicine hot pressing combined with health education on the adolescent's visual fatigue [J]. J Healthc Eng, 2022, 2022: 2450197. doi: 10. 1155/ 2022/2450197.
- [2]中华医学会眼科学分会眼视光学组. 视疲劳诊疗专家共识(2014年)[J]. 中华眼视光学与视觉科学杂志, 2014, 16(7): 385-387.
- [3]RIVA MA, ARPA C, GIOCO M. Dante and asthenopia: a modern visual problem described during the middle ages [J]. Eye, 2014, 28(4): 498.
- [4]林恺, 缪晚虹. 视疲劳的病因与治疗概述[J]. 浙江中西医结合杂志, 2019, 29(4): 346-348.
- [5]庞龙. 视疲劳中医古籍探源及其证治[J]. 中国中医基础医学杂志, 2007, 13(9): 669.
- [6]边海云, 陈利国. 对“罢极之本”释义的商榷[J]. 辽宁中医杂志, 2009, 36(1): 37-38.
- [7]王洪图. 内经讲义[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2002: 43.
- [8]李今庸. 读古医书随笔[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2006.
- [9]王瑞鹏, 卢雯平, 常磊, 等. 从“肝者, 罢极之本”论治乳腺癌癌因性疲乏[J]. 中医杂志, 2022, 63(17): 1698-1700.
- [10]李经蕾, 侯炜. 基于“木郁达之”论治癌因性疲乏[J]. 中医杂志, 2023, 64(16): 1711-1714.
- [11]张永文. 略论肝阳虚[J]. 浙江中医学院学报, 2000, 24(5): 22-23.
- [12]中国民族医药学会. 视疲劳(肝劳)多民族医诊疗专家共识[J]. 中国中医眼科杂志, 2023, 33(5): 401-406.
- [13]宿蕾艳, 庄曾渊. 视疲劳病因机制及防治的研究进展[J]. 中国中医眼科杂志, 2010, 20(3): 183-185.
- [14]冯涛. 秦伯未解《西溪书屋夜话录》“治肝卅法”[J]. 山东中医药大学学报, 2020, 44(5): 580-584.
- [15]宁博彪, 李宝花, 王晓玲, 等. 以“从肝论治”角度论补中益气汤[J]. 陕西中医, 2019, 40(11): 1608-1610, 1615.

(下转第 656 页)