

更年期综合征论治要诀

● 罗哲良*

关键词 更年期综合征 分型论治 要诀

更年期,是妇女卵巢功能逐渐衰退至完全消失的一个过渡时期,在此期间月经停止来潮,称绝经。有些妇女在绝经前后出现一系列性激素减少而引起的症状,包括植物神经功能失调的症候,称为更年期综合征,中医称绝经前后诸证。为方便学习,自编要诀,介绍如下。

1 分型论治要诀解读

七七四九肾气衰,天癸已竭经不来;或是断续无定期,周期紊乱面色晦,冲任失调情志郁,心烦不安郁不开,滋补肾气调冲任,镇潜养心安神燥。

解读 妇女四十九岁左右,天癸竭,月经断,称为绝经,或称经绝。在绝经前后一段时期,出现月经紊乱,经期无定,月经血量过多或过少等出现一系列生理现象。若伴随全身不适症状,如心烦易怒、烘热汗出、五心烦热、心悸然失眠,或出现情志异常等症,称为更年期综合征,中医称绝经前后诸

证。由于妇女在绝经前后肾气虚衰,冲任二脉虚损,天癸渐竭,肾阴阳易于失和,因而出现一系列脏腑功能紊乱证候。治疗以滋补肾气,调畅冲任为本,辅以调和心、肝、脾脏气,以镇潜养心安神作为治疗原则。

肾阴亏虚生虚热,烦躁失眠又健忘;五心烦热心悸动,头晕耳鸣腰酸藏,郁郁不乐悲欲哭,少苔便结洩赤黄,滋阴调神左归饮,佐以安神解郁方,山萸地黄甘膝杞,夜交枣味合欢尝,归芍柔肝龙牡潜,阴虚火旺知柏汤。

解读 肾阴亏虚者,阴不维阳,虚阳上扰,则烦躁心悸,失眠多梦健忘,头面烘热汗出,五心烦热;阴虚不能上荣头目脑髓,故头目眩晕,耳鸣;腰为肾府,肾虚则腰膝酸痛;阴虚血燥生风,则皮肤干燥或瘙痒;阴虚内热,故口干、便秘、洩短赤;肝肾同源,肾虚水不涵木,故郁郁不乐生悲欲哭;阴虚生虚火,则舌红少苔脉细数。治宜滋养肾

阴,佐以安神,以左归饮加减治之。药用熟地、杞子、山萸肉以滋肾养阴,填补精血;淮山、茯苓、炙甘草健脾益气以资气血生化之源,当归、白芍以补血柔肝;龙骨、牡蛎、夜交藤、酸枣仁、五味子、合欢花以镇潜潜阳,宁心安神。阴虚火旺者,以知柏地黄汤加减治之,药用熟地黄、山萸肉、淮山以滋补肝肾之阴;茯苓、泽泻利湿并引热由小便而出;丹皮、知母、黄柏滋阴清热降火。

肾阳亏虚经紊乱,神靡腰酸肢冷僵;月经量多或崩漏,带下尿频大便溏,面色晦黯肢浮肿,纳呆舌淡沉细象,温补肾阳右归丸,加入金樱覆淫羊,山地萸杞归鹿菟,附桂小麦龙牡匡。

解读 肾阳亏虚者,命门火衰,阳气不能外达,经脉失于温煦,以致面色晦黯,精神萎靡,形寒肢冷,腰膝酸冷;肾阳虚衰,脾阳失于温煦,以致脾失健运,则纳呆腹胀,大便溏薄;肾虚冲任不固,以致经行量多或崩中暴下;肾与膀胱相为表里,肾虚则膀胱气化无力,以致水道失制约,而面浮肢肿,带下或尿频。肾阳亏虚,舌淡或胖嫩,苔薄白,脉沉细无力。治宜温肾助阳,健脾安神,以右归丸加减治之。

* 作者简介 罗哲良,男,医学硕士,加拿大注册高级中医师。历任香港中医针灸协会常务理事、学术部主任、副理事长,加拿大莎省中医针灸学会主席。现任香港中医针灸医师学会名誉会长,源泰中医药文献研究所主任。擅长中医诊治内、妇、儿科疑难病。

● 作者单位 香港源泰中医药文献研究所

药用熟地、山萸肉、杞子滋养肝肾；附子、肉桂、菟丝子、金樱子、杜仲、覆盆子、淫羊藿、温补肾阳；山药、党参、炙甘草健脾益气；当归、鹿角胶养血调经；浮小麦、龙骨、牡蛎固涩安神。

肾阴肾阳两亏虚，月经紊乱或闭歇；头晕耳鸣舌淡薄，腰酸乏力脉细样，时而畏寒手足冷，时而烘热汗出如浆，滋养肾气调冲任，补肾益阴兼扶阳，二至二仙二方合，仙茅巴戟归淫羊，知柏旱莲女贞子，炙甘和中助胃肠。

解读 肾阴肾阳两亏虚者，冲任失调，天癸衰竭，则月经紊乱或闭歇；肾阴肾阳两虚，精血未能上营，故头晕，耳鸣；腰为肾府，肾虚则腰酸乏力；肾阳虚，阳气未能温煦达表，则时而畏寒肢冷；肾阴虚，虚火上炎，故时而烘热汗出如浆；肾虚则舌淡苔薄，脉细或沉弱。治宜补肾扶阳，益养冲任，以二至丸合二仙汤加减治之。药用仙茅、仙灵脾、巴戟天以温肾扶阳；当归养血调经，知母、黄柏、旱莲草、女贞子滋阴益肾，炙甘草和中助脾以资化生气血。

肝郁化火月经乱，经血时多或少；多愁易怒心烦闷，烘热汗出胸腹胀，白带量多阴干涩，或是外阴干燥而痒，舌红苔黄脉弦数，清肝解郁安宁神，丹栀逍遥加减治，柴芍归苓白术襄，龙牡龟板薄甘草，镇静安神郁舒畅。

解读 肝郁化火者，肝火劫津伤阴，以致月经紊乱，月经血量有时多或有时少量，阴道干涩，或是外阴干燥而痒；火扰清窍，故多愁易怒，心烦胸闷，烘热汗出；肝气郁结，而肝经行布胸胁，故胸腹胀满；肝失条达，郁火犯脾，脾胃运化失常，湿浊下注，以致白带量多；肝郁化火，故舌质红苔黄，脉象弦数。

治宜清肝解郁，佐以安宁，以丹栀逍遥散加减治之。药用柴胡、白芍、当归以疏肝和血解郁；茯苓、白术、甘草和中健脾化湿，以助化生气血柔肝；丹皮、栀子以疏肝清热和血；龙骨、牡蛎、龟板以镇静安神；薄荷助柴胡以舒畅气机解郁。

解读 心肾不交经紊乱，易怒少寐舌生疮；渐至闭经白带少，健忘易惊情失常，舌红无苔脉弦细，腰膝酸软瘦赤黄，滋阴降火通心肾，三参二冬更年康，归芍苓桔浮小麦，远味柏枣龙牡襄。

心肾不交者，心阳与肾阴之生理关系失常，心与肾相互协调、制约未能保持动态平衡，如肾阴不足或心火扰动，两者失去协调关系。多见于禀赋不足，或房劳过度。引起肾阴耗伤，水不济火，心阳独亢，上扰清窍，以致月经紊乱，烦躁易怒，少寐多梦，健忘易惊，甚或情志失常。肾虚影响脾虚运化失健，气血资生失调，月经渐至闭经，白带量少；腰为肾府，故腰膝酸软；心肾不交，水不济火，则舌红无苔，舌上生疮，脉象弦细，小溲赤黄。治宜滋阴降火，交通心肾，以更年康加减治之。药用党参、茯苓补益健脾以资化生气血，养心宁神；丹参、当归、白芍活血养血宁心；玄参、天冬、麦冬滋养阴液以壮水降火；浮小麦、远志、五味子、柏子仁、酸枣仁、龙骨、牡蛎以镇潜安神，桔梗载药上行，诸药配伍，共奏滋阴降火，交通心肾。

黄连桂心名交泰，养心安神效相当。自汗不止麻黄根，气短汗多芪术防，带下过多芡贼骨，眩晕天麻钩藤良，经乱量多二至入，菟断寄胶萸地黄。

解读 心肾不交，水火不济而心烦失眠，心悸怔忡者，尚可用《韩氏医通》交泰丸治之。药用黄连

18g 肉桂 3g 共研细末，炼蜜为丸，每服一丸早晚一次。功能养心安神，交通心肾。主水不济火，心火偏亢证，怔忡不宁或夜寐不安，口舌生疮。若自汗不止者，加麻黄根、牡蛎以敛汗；气短汗多者，加黄芪、白术、防风以补气固表及敛汗；带下过多者，加芡实、乌贼骨以固冲止带；眩晕者，加天麻、钩藤以熄风止晕；月经紊乱量多者，加旱莲草、女贞子、菟丝子、川断、桑寄生、阿胶珠、山茱萸、生地黄等以滋肾固冲止血。

针刺大椎关元穴，气海中脘肾俞，合谷三里均为主，配穴曲骨与印堂。

解读 针灸治疗：主穴：大椎、关元、气海、中脘、肾俞、合谷、足三里。配穴：曲骨、印堂。每次选主穴 3 个，配穴 1 个，只针不灸，只补不泻，按先后顺序施针，留针 20 至 30 分钟。每日一次，10 天为一疗程。

2 典型病例

例一 司徒某，女，48 岁，车衣工人，2005 年 10 月 9 日初诊。

月经血量时多时少，或二三个月未见月经来潮，断断续续有二年多。近一年失眠健忘，多愁善惊。前往某西医诊治多时，服西药始可入睡，停药后失眠，心悸惊惕，焦虑欲哭。今由友人介绍而来就诊。查：脸色少华，口苦咽干，纳食不香，大便秘结，二三天才一解，小溲短赤，舌红少苔，舌尖损痛，脉细数。诊为更年期综合征，证属心肾不交。治宜滋养肾阴，佐以宁心安神。投百合地黄汤合甘麦大枣汤加减治之。

处方：干地黄 20 克，百合 20 克，浮小麦 30 克，白芍 15 克，炙甘草 6 克，龙骨 30 克，牡蛎各 30 克，

熟枣仁 15 克,合欢花 10 克,夜交藤 15 克,仙灵脾 6 克,女贞子 15 克,大枣 10 枚。三剂水煎服。

二诊(10 月 15 日):服上方后可入睡三至四小时,心悸善惊稍减,仍口苦咽干,大便干结。守上方去龙牡、夜交藤,加宁心养阴生津之品。

处方:干地黄 20 克,百合 20 克,浮小麦 30 克,白芍 15 克,炙甘草 6 克,熟枣仁 15 克,合欢花 10 克,仙灵脾 6 克,女贞子 15 克,大枣 10 枚,生龙齿 30 克,柏子仁 12 克,麦冬 12 克,知母 10 克,花粉 6 克。五剂水煎服。

三诊(11 月 3 日):口苦咽干已除,纳可便畅,不适诸症稍解。宗上方去花粉、知母,加五味子 6 克。水煎服五剂后,嘱每星期服四剂,连服一个月。

四诊(12 月 15 日):称遵医嘱,服上方连续三个星期后仍觉遇事善忘,其它不适症已解除,嘱上午服六味地黄丸,下午服天王补心丹以巩固疗效。

例二 区某,女,47 岁,文员,2006 年 3 月 10 日初诊。

月经六个月未至,头晕耳鸣,心悸失眠,腰腿酸软,时而面色潮红,烦热汗出,时而畏寒肢冷,纳呆便溏,或便结三天一解。西医诊为更年期综合症,服西药后失眠稍解,停药后不适诸症再显。查:面色少华,舌淡苔薄,脉细弱。属肾阴肾阳两虚,治宜滋肾扶阳,佐以养血安神,投二至丸合二仙汤加减。

处方:女贞子 15 克,旱莲草 15 克,地骨皮 12 克,仙灵脾 6 克,杜

仲 10 克,巴戟 10 克,当归 10 克,熟地 15 克,知母 6 克,黄柏 6 克,夜交藤 15 克,熟枣仁 15 克,生龙骨、生牡蛎各 30 克(两味先煎),白芍 12 克。五剂水煎服。

二诊(3 月 18 日):头晕、腰酸减轻,仍耳鸣,潮热汗出,晨早仍畏寒肢冷。守上法,除原方中地骨皮、黄柏,加仙茅 10 克,淮山药 15 克,磁石 30 克(先煎),水煎服。嘱每星期服四剂,连续服一个月。

三诊(4 月 28 日):头晕耳鸣、心悸、失眠、腰腿酸软、潮热汗出、畏寒肢冷等症已除,寐安,纳佳,便畅。嘱早晚服六味地黄丸以巩固疗效。

体会:以上两例更年期综合征,病例一,为肾不交。绝经前后,肾虚天癸渐竭,心阳与肾阴之生理关系失常,心与肾两者协调、制约失去平衡,肾阴不足,水不济火,心阳独亢,虚火上扰清窍,以致烦躁失眠,健忘;阴血不足,心神失养,则心悸惊惕,焦虑不安而欲哭;阴不维阳,脾失统藏,则月经血量时多时少;绝经前后,肾气亏虚,天癸渐竭,则月经断断续续。肾阴不足,水不济火,虚火上炎,故舌红少苔,舌尖为灼而损痛。治以滋养肾阴,佐以宁心安神。投百合地黄汤合甘麦大枣汤加加减。百合地黄汤滋肾养阴安神,甘麦大枣汤以平躁缓急,甘润滋补,养心安神;加龙骨、牡蛎、白芍镇潜育阴,熟枣仁、合欢花、夜交藤宁心安神;仙灵脾补肾助阳,宗张景岳“善补阴者,必于阳中求阴,则阴得阳升而源泉不竭”之义。由于口苦咽干,大便干结,故去龙牡、夜交藤,加女贞子、

柏子仁、麦冬、知母、花粉、生龙齿以育阴生津,宁心安神。后以六味地黄丸滋养肝肾,天王补心丹以养血宁心作为善后。

病例二,属肾阴肾阳两虚,天癸衰竭,则月经六个月未至;肾阴肾阳两虚,精血未能上营,故头晕,耳鸣;腰为肾府,肾虚则腰酸软;肾阴虚,虚火上炎,则面色潮红,烦热汗出;肾阳虚,阳气未能温煦达表,则时而畏寒肢冷;肾阴肾阳两虚,阴不维阳,累及脾胃虚衰,脾失健运,以致纳呆,便溏,或阴虚火劫津液,故肠干便结三天一解。西医诊为更年期综合症,服西药后失眠稍解,停药后不适诸症再显。查:面色少华,舌淡苔薄,脉细弱。属肾阴肾阳两虚,治宜滋肾扶阳,佐以养血安神,投二至丸合二仙汤加减。方中女贞子、旱莲草为二至丸,功能滋补肾阴;仙灵脾、巴戟、当归、知母、黄柏、仙茅为二仙汤,能补肾助阳;加生龙骨、生牡蛎、夜交藤、熟枣仁以镇潜降逆,宁心安神;白芍、地骨皮以助二至丸清虚热泄火,火除汗出自愈;熟地、杜仲补肾益肾。诸药相伍,共奏滋肾扶阳,养血安神。再以六味地黄丸巩固疗效。

更年期应注意劳逸适度,节嗜欲,调情志。若心情舒畅,适当活动,以求阴平阳秘,身心健康,可适应这一生理变化时期,而无特殊症状。至于不适之证,适当调理,多可向愈。治疗以益阴、养心、安神、镇潜为原则,用药不过用辛燥、苦寒之品,以免劫津伤阴败胃。同时,临床证候表现复杂,治疗应按病情作适当兼顾,灵活化裁。