

陈金水基于“少火生气”理论治疗慢性疲劳综合征经验^{*}

范柳芳^{1,2} 陈金水^{1,2,▲}

摘要 陈金水教授认为,慢性疲劳综合征的基本病机为精气亏损、阴阳失衡,少火不足、疲劳乃生,故从“少火生气”理论出发,治以调理脾肾、补益精气、增补少火之气、温形之不足,临床疗效显著。

关键词 慢性疲劳综合征;少火生气;调理脾肾;温补阳气

慢性疲劳综合征(Chronic Fatigue Syndrome, CFS)是一组以长期极度疲劳为主要表现的全身性症候群,表现为临床评估不能解释的反复发作的严重疲劳,卧床休息或睡眠后仍不能得以缓解,学习、工作等个人活动能力下降,已持续6个月或6个月以上^[1],并排除其他疾病所致的疲劳。随着社会竞争的愈发激烈,其发病率呈逐年上升趋势,该病在中国的患病率已达12.54%,30~40岁人群为多发群体^[2]。慢性疲劳综合征临床症状纷繁复杂,很多患者以自觉疲劳为主,部分患者以睡眠欠佳、头痛或倦怠嗜卧、关节疼痛等为主症,因其无明显特异性,目前,CFS的致病原因和病理机制仍未完全明确。现代医学主要通过缓解症状、认知行为疗法和分级运动等方法进行治疗,但疗效有限。中医治疗此类疾患,通过整体辨证施治,具有独特优势。

陈金水教授(以下简称为“陈教授”)为国家卫生健康委员会“十三五”规划教材《中医学》第9版主编,为全国名老中医药专家学术经验继承工作指导老师、福建省名中医。陈教授悬壶济世30余年,在中医内科杂病的辨证施治方面,临床经验丰富,用药思路独到,临床疗效显著。对于慢性疲劳综合征,陈教授基于“少火生气”理论进行治疗,收效显著。笔者有幸跟师学习,受益匪浅,现将其经验分享之,以期拓宽中医药治疗慢性疲劳综合征的思路。

1 CFS病因病机分析

1.1 精气亏损,阴阳失衡 中医学中虽无慢性疲劳综合征病名的记载,但本病的临床症状颇似中医学“虚劳”“懈怠”“四肢劳倦”等疾病的描述^[1]。CFS的成因主要被归结为几个关键因素:一是先天遗传因素导致的体质不足;二是后天饮食不当、情绪管理失衡;三是外界六淫之邪的侵袭;四是过度劳累。《素问·宣明五气》指出:“久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋,是谓五劳所伤。”随着时代的发展,越来越多人,尤其是年轻人,喜久卧于床刷电子产品,久卧、久视则易耗气伤血,气血不足导致全身乏力、精神不振等。《景岳全书·虚损》曰“病之虚损,变态不同,因有五劳七伤,证有营卫脏腑……而病为虚损者,亦惟此精气。气虚者,即阳虚也;精虚者,即阴虚也。”这段话指出虚劳的本质是精气的亏损,阴阳失衡。因此,陈教授认为虚劳性疾病多因精气亏损、气血不足、阴阳失衡所致,故治疗上宜注重调补气血,平衡阴阳,由于病久多气虚,故应特别重视温补阳气,使少火生气。

1.2 少火不足,疲劳乃生 《素问·阴阳应象大论》言:“壮火之气衰,少火之气壮,壮火食气,气食少火,壮火散气,少火生气。”少火是指人体的生理之火,能够促进气血的生成和运行,是维持生命活动所必需的物质力量。少火具有温煦脏腑组织、促进功能活动、增强人体正气的作用。若少火不足,气血生化乏源,会导致身体疲劳。过亢之火消耗人体的正气或元气,易致疲劳;而正常的阳气有助于气血的流畅和身体的健康。明代医家张景岳^[3]认为,“少火生人之元气,是火即为气。此气为正气……若正气有余,便是人生之元气。”其强调了少火对于人体正气生成的重要性。全小林^[4]言:“诸颓抑郁易感易疲,皆属于霾。”正常的阳气可将霾消散,则乏力、精神萎靡亦随之消散,慢性

^{*}基金项目 第七批全国名老中医药专家学术经验继承项目(No. 国中医药人教函[2022]76号)

[▲]通信作者 陈金水,男,主任医师,教授,博士研究生导师。研究方向:中西医结合心脑血管疾病。E-mail: zychenjs005@163.com

• 作者单位 1. 福建医科大学附属第一医院(福建 福州 350000); 2. 福建医科大学附属第一医院滨海院区国家区域医疗中心(福建 福州 350200)

疲劳综合征得以改善。人体只有在“少火”的正常作用下,才能激化和推动脏腑的气化功能。若少火不足,则易生疲劳。陈教授认为,肾、脾二脏分别为先、后天之本,脾和肾对阳气起到主宰作用,因此少火不足,尤以脾肾阳气之不足为主。

陈教授指出,在当今这个快节奏、高竞争、高压力的社会环境中,人们面临着诸多挑战和压力,年轻人思虑过多,不定时饮食,或过饥或过饱,喜食辛辣或甜腻之品等,易导致脾胃受损。薛己在《明医杂著》中指出“若脾胃一虚,则其他四脏俱无生气”“人之胃气受伤,则虚证蜂起”,强调了脾胃内伤与虚证的关系。脾主四肢,在体合肌肉,其主运化、升运清阳、温煦四肢肌肉的功能均由脾阳来推动。脾气虚、少火不足则运化失职,水谷精微化生不足,无以濡养四肢肌肉而表现为倦怠乏力症状,慢性疲劳综合征由此而生。

陈教授认为,现代多数人(尤其是年轻人)喜熬夜,耗伤精血,易导致肾精不足,而肾气由肾精所化,因此肾气就会因失去物质基础而出现虚损。肾气不足,病久则阳虚。张景岳在《类经附翼》中强调:“天之大宝,只此一粒红日;人之大宝,只此一息真阳。”肾之少火不足,肾脏推动、温煦的功能减退,少火不能生气则会导致元气亏损,出现各种虚弱症状,如疲乏无力、怕冷、腰膝酸软、小便清长等,则易发为慢性疲劳综合征。

2 临床用药特点分析

2.1 少火生气,温形之不足 《素问·阴阳应象大论》云:“形不足者,温之以气;精不足者,补之以味。”形体不足,即阳气不足者,应使用温阳的药物或方法来补充阳气。温阳宜少火微微补之。《说文解字》对“少”的解释为:“不多也。从小声。书沼切。”^[5]“少”有“微”之意,故“少火”则可理解为温补类药食气味,或为生理之火与阳气;“微补”可理解为用适当的温药补阳气与人体之脏腑。陈教授认为,少火适度则生机勃勃。调理少火,使其恢复正常功能,是治疗CFS的关键。正常的少火,能滋生元气,维持机体生命活动,故若非恶寒明显,则无需壮火,仅宜少火,通过少火滋生元气,温之以气,补之以形。形动则精血亦随之补充,故而精神饱满、筋骨有力。少火生气,故少火之品可以促进人体气机的生旺,从而使机体健康、精力充沛、抵抗力强、不易感冒等,疲劳亦随之而消。因此,慢性疲劳综合征的治疗,当补少火,温形之不足。

2.2 调理脾肾之少火 李东垣在《脾胃论》中强调了

少火的重要性,认为升阳散火汤等方剂能够鼓动少阳生气,恢复脾胃的运化功能。陈教授认为,CFS的辨治应注重调理脾肾之火,通过调理少火,增强脾胃的运化功能,进而滋养肾气,达到调理脾肾、缓解疲劳的目的。调理脾肾之少火,主要是指以少火之品温补脾肾之阳气。

在温补肾阳方面,陈教授常选用淫羊藿、仙茅根、菟丝子等温和之品,补充命门之火,扶助阳气,驱散体内的阴霾,改善脏腑机能减退。淫羊藿乃温补肾阳之要药。相关研究^[6]表明,淫羊藿对T细胞和B细胞具有有丝分裂原样作用,并能增加脾脏细胞的DNA合成,是一种有效的免疫系统增强剂。仙茅根是补阳温肾之专药,能滋养肾脏,补充正气,壮精神、乌须发。现代药理研究^[7]显示,仙茅根具有雄性激素样作用,能提高免疫力,有扩张外周血管的作用。菟丝子补益肾阳,温而不燥、补而不滞,以少火生气。菟丝子中的多糖成分具备调节免疫系统的作用,能够增强机体的免疫机能,让机体具备更强的疾病抵御力,有助于调节慢性疲劳综合征^[8]。陈教授指出,附子虽有补火助阳之效,但其药性峻烈,可能形成壮火而有食气之虞,进而导致疲乏加重。因此,对于CFS患者,陈教授多不选用附子,而选用药性温和的温阳药。

在温补脾阳方面,陈教授常用辛温之风药桂枝以鼓动脾之少阳之气,辛散之砂仁以温中暖胃,并用黄芪、党参、当归等温补药物调理气血,增强脏腑功能,从而激发少火、升发体内阳气。

3 验案举隅

案1 董某某,男,35岁,2023年9月5日初诊。患者无诱因出现疲乏7月余,平素易感冒、疲乏无力,倦怠,伴腰痛,双侧膝关节疼痛,无红肿、发热,纳食尚可,夜寐欠佳,大便调,舌淡红,苔薄白,脉细。CEA、AFP、CA199、CA724、血常规、生化全套及双膝关节正侧位片检查均未见异常。患者自行服用保健品及就诊于当地医院,治疗(具体不详)后症状无明显改善,遂来就诊。西医诊断:慢性疲劳综合征。中医诊断:虚劳,辨为肾精亏虚证。治法:补肾填精,少火生气。处方:六味地黄丸合二至丸配伍温补肾阳药物。药用:熟地黄 15 g,山药 15 g,山萸肉 15 g,泽泻 10 g,牡丹皮 10 g,茯苓 15 g,女贞子 15 g,墨旱莲 15 g,菟丝子 15 g,桑寄生 15 g,淫羊藿 15 g,枸杞子 15 g。7剂,每日1剂,水煎服。

2023年9月15日二诊:疲劳、倦怠感较前改善,双

膝关节疼痛仍明显,舌淡红,苔薄白,脉细。中药同上方,加烫狗脊 15 g,7剂。

2023年9月22日三诊:疲劳、倦怠感明显改善,双膝关节疼痛较前改善。效不更方,守上方7剂。

按 陈教授认为,此案患者乃肾精亏损,化源乏竭,损及肾气,少火不足所致,故治宜滋养肾精,使肾精得以充足,进而促进肾阳的恢复,改善少火不足的症状。处方中六味地黄丸、二至丸、枸杞子滋补肾阴,补益肾精,增加肾气之物质基础;同时配合少火之品菟丝子、淫羊藿温补肾阳,少火生气,使得脏腑功能得以推动,阴得阳助而泉源不竭,阳得补益肾精之药助而生化无穷,阳气得以生化,而不形成壮火;加入桑寄生以加强强筋骨、补肝肾、通经络之效。现代药理研究^[9]表明,六味地黄丸具有明显增强免疫、抗衰老、抗疲劳、改善血液循环流变性、改善肾功能、促进新陈代谢等作用。二诊时患者膝关节疼痛仍较明显,故加入烫狗脊以加强补肝肾、强筋骨之效,从而改善膝关节疼痛之症状。全方阴阳双补、少火生气,培补肾之精气,疗效显著。

案2 林某某,女,27岁,2024年3月22日初诊。患者平素喜熬夜、暴饮暴食,1年余前开始出现疲劳,四肢乏力,头昏困倦,腰膝酸软,夜寐欠佳,大便溏,每日1~3次,舌淡红,苔薄白腻,脉濡。上腹部CT平扫示“右肝钙化灶或肝内胆管结石”;血常规、肿瘤标志物、生化全套均正常。外院曾予营养神经、辅助睡眠等药物治疗,患者症状无明显改善,遂来就诊。西医诊断:慢性疲劳综合征。中医诊断:虚劳,辨为脾虚湿盛证。治法:健脾利湿,佐以补脾、肾阳气。处方:参苓白术散加减。药用:党参 14 g,茯苓 15 g,白扁豆 15 g,白术 10 g,陈皮 8 g,莲子 10 g,山药 30 g,薏苡仁 15 g,芡实 15 g,甘草片 3 g,首乌藤 15 g,合欢皮 14 g,淫羊藿 15 g,黄芪 15 g,木香 5 g,砂仁 5 g(后入)。7剂,每日1剂,水煎服。

2024年3月29日二诊:疲劳、困倦感较前明显改善。效不更方,守上方继续服用14剂。

按 患者长期暴饮暴食,易损伤脾胃,病久伤及脾阳,导致气血化生不足,水谷精微不能运达四肢、躯干,故见肢体倦怠;脾虚不能运化水湿,而湿性重浊,故见全身困重;脾阳虚损,不能升清,故见头昏、大便溏;患者平素喜熬夜,损伤肾精,故见腰膝酸软;阴阳失调,阳不入阴,故见寐差。因此,治疗上应以健脾利湿为主,佐以温补脾肾之阳,以少火生气。方中党参、黄芪温补脾胃,升发体内阳气,补少火生脾气,提高机

体免疫力;白术、茯苓补益脾胃之气;莲子、山药健脾止泻、滋肾益精;薏苡仁、白扁豆健脾化湿;陈皮、砂仁性温,理气健脾;甘草调和诸药^[10];芡实补脾止泻,益肾固精;佐以首乌藤、合欢皮补养阴血、养心安神;淫羊藿温补肾阳并取其少火生气之效,滋养、增强人体正气,温煦机体,助运脾肾之阳,消散阴霾,温化湿浊;木香温中散寒、和胃行气,与黄芪配伍,能达到补而不滞的作用。全方不温不燥、补而不滞,共奏补益脾胃之气、微补脾肾之阳之效,从而使少火生生不息、湿浊得以温化,患者慢性疲劳症状改善。

4 总结

李中梓在《内经知要》中云:“火者,阳气也,天非此火,不能发育万物,人非此火,不能生养命根,是以物必本于阳。”^[11]这句话强调了阳气在人体和自然界中的重要性。阳气如同天上的太阳,是万物生长和人类生命活动的根本。“少火”是维持生命活动的阳气,温和而能够促进人体的气化功能。陈金水教授认为,少火不足乃致疲劳,日久发为慢性疲劳综合征,当治以生少火,微补脾肾阳气,避免壮火耗气,从而驱散体内阴霾,改善脏腑机能,可获得显著疗效。

参考文献

- [1]杨雪峰,杨哲君.慢性疲劳综合征的中医药论治体会[J].中医临床研究,2020,12(30):80-83.
- [2]伍侨,高静,柏丁兮,等.中国人群慢性疲劳综合征患病率的Meta分析[J].右江医学,2020,48(10):727-735.
- [3]张景岳.质疑录[M].苏州:江苏科学技术出版社,1981:55.
- [4]李青伟,赵锡艳,高泽正,等.诸颓抑郁易感易疲皆属于霾:全小林教授对中医“霾病”的病机总结与治疗经验[J].吉林中医药,2018,38(10):1135-1138.
- [5]许慎著,史东梅.说文解字[M].昆明:云南人民出版社,2011:42.
- [6]CHEN G, HUANG J, LEI H, et al. Icariside I-A novel inhibitor of the kynurenine-AhR pathway with potential for cancer therapy by blocking tumor immune escape[J]. Biomed Pharmacother, 2022, 153: 113387.
- [7]高学敏.中药学[M].北京:人民卫生出版社,2000:75-323.
- [8]李道中,彭代银,张睿,等.菟丝子多糖对糖尿病小鼠的治疗作用[J].安徽医药,2008,12(10):900-901.
- [9]晏军,白利霞,曲永康.现代药理研究[M].北京:北京科技出版社,2004:110-113.
- [10]杨园园,熊飞.熊飞治疗脾肾气虚型慢性肾衰竭经验介绍[J].山西中医,2021,37(12):7-8.
- [11]李中梓.内经知要[M].北京:中国医药科技出版社,2018:5.

(收稿日期:2024-08-29)

(本文编辑:黄明瀚)