

引用:朱昕玥,周恩超.周恩超运用膏方干预城市中青年非体力劳动者亚健康经验[J].湖南中医杂志,2020,36(1):23-25.

周恩超运用膏方 干预城市中青年非体力劳动者亚健康的经验

朱昕玥,周恩超

(南京中医药大学附属医院,江苏 南京,210029)

[摘要] 介绍周恩超教授运用膏方干预城市中青年非体力劳动者亚健康的临床经验。周教授认为城市中青年非体力劳动者人群中的亚健康者往往具有脾肾不足、肝气不疏、血络失和的病机特点,而膏方是中医传统剂型,起效和缓,尤其适合于亚健康者进行调补。但膏方药量多而味杂,应统筹开方,遵循一定法度。其应用膏方,遵循补肾药为君、健脾药为臣、疏肝和络药为佐使的组方原则,对亚健康状态者进行调治,取得良好的临床疗效。

[关键词] 亚健康;城市中青年非体力劳动者;膏方;名医经验;周恩超

[中图分类号] R212 **[文献标识码]** A **DOI:** 10.16808/j.cnki.issn1003-7705.2020.01.009

亚健康是当今社会许多人面临的健康问题,目前有些城市大约有超过半数的人呈亚健康状态^[1-2],冬令膏方进补是这类人群常选用的调理方式。笔者

在临床工作中发现,生活和工作方式相似的人群往往有相似的体质特点。在应用膏方调理时,由于膏方药味多而杂,若不能以法统方,仅见症开药,则难免缺

基金项目:江苏省卫生健康委员会项目(BJ15021)

第一作者:朱昕玥,女,医学硕士,中医师,研究方向:中医内科学

通讯作者:周恩超,男,医学博士,主任中医师,博士研究生导师,研究方向:肾脏疾病的诊疗,E-mail:snk110@163.com

新的作用^[8];紫河车为血肉有情之品,温肾补精,益气养血,取经满得溢之效;牛膝补益肝肾,活血化瘀,并能引血下行,有逐瘀通经之效;淫羊藿温补肾阳,助力命门之火;药用赤芍、牡丹皮,配以桃仁、红花,共达活血化瘀之效;另佐香附、北柴胡以疏肝解郁、调经止痛;患者面部痤疮,加地肤子、白鲜皮、防风;手足不温,加用肉桂、盐小茴香、制吴茱萸以温经散寒。全方合同,共奏补肾活血、温经通络之效,使气血流畅,瘀散络通,旧血祛而新血生。

在本案例中,王师以补肾益阴之法贯穿始终,以期肾精充足,阴血充盈,为月事来潮奠定物质基础,辅以活血化瘀、温经散寒的药物,使冲任通畅,气血流行,既能推动血海充盈,使得月事按时来潮,又可改善手足不温、痛经、经行色暗等症状。王师以补肾调经之法为基础,辨证论治人流术后月经后期,疗效显著。肾为元阴、元阳之根本,诸药配伍,寄阴中求阳、阳中求阴之妙用,正所谓“善补阳者,必于阴中求阳,则阳得阴助而生化无穷;善补阴者,必于阳中求阴,则阴得阳升而泉源不竭”,平衡肾中阴阳而治本,结合活血化瘀、疏肝理气解郁、益气健脾、滋阴养血、温经散寒

等方法而治其标,从而达到标本兼治的目的。同时,应告诫患者要做到“心静、神静、饮食药物静”,如此则精神调达,气血中和,百病不生^[9]。

参考文献

- [1] 国家卫生和计划生育委员会. 2014 中国卫生和计划生育统计年鉴[M]. 北京:中国协和医科大学出版社,2014.
- [2] 钟春洪. 膈下逐瘀汤加减方对人流术后子宫复旧影响的临床研究[D]. 广州:广州中医药大学,2016.
- [3] 张玉珍. 中医妇科学[M]. 北京:中国中医药出版社,2007:92-93.
- [4] 肖晶晶,朱颖. 中医药治疗月经后期的研究进展[J]. 陕西中医学院学报,2012,35(3):88-91.
- [5] 薛晓鸥,陈云芝,牛建昭,等. 滋阴补肾汤治疗肾阴虚型月经过少-月经后期-闭经的疗效观察[J]. 中国中西医结合杂志,2008,28(5):466-467.
- [6] 刘婕. 金季玲运用补肾调周法治疗人流术后闭经经验[J]. 湖南中医杂志,2016,32(11):36.
- [7] 冯晓玲,刘庆丽. 肾虚血瘀型月经过少-月经后期-闭经研究进展[J]. 辽宁中医药大学学报,2017,19(1):8-10.
- [8] 倪仲君. 补肾益精汤治疗月经后期、量少48例研究[J]. 中国现代医生,2008,46(30):107-108.
- [9] 包红桃,武权生. 武权生教授治疗虚证月经后期的临床思路[J]. 甘肃科技,2016,32(20):91,131-132.

(收稿日期:2019-01-29)

乏统筹,失于法度。周恩超教授师承国医大师邹燕勤教授,是邹氏肾病学的传人,用药组方注重纯粹精义,其在临床工作中,针对城市中青年非体力劳动者的亚健康病机特点,应用膏方,以补肾为君、健脾为臣、疏肝和络法为佐使的组方原则,取得良好的临床疗效。现将其经验总结如下。

1 阴阳失调,未病之机

干预亚健康从中医学角度来讲即是“治未病”。中医学理论认为,人体各项功能的紊乱根源在于阴阳失调,健康人“阴阳匀平,以充其形,九候若一”“阴平阳秘,精神乃治”,一旦出现阴阳、气血、脏腑的失衡,导致整体功能失调,则表现为《内经》中“未病”的状态。

生活方式对于人体健康的影响是毋庸置疑的。早在《金匱要略·血痹虚劳病脉证并治第六》中就有“夫尊荣人,骨弱肌肤盛,重因疲劳汗出,卧不时动摇,加被微风,遂得之”的论述,可见,不同生活方式影响人从经络骨骼到腧穴脏腑,产生不同的疾病^[3]。亚健康的产生与社会发展关系密切,如《素问·上古天真论》云:“今时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也”,古人慢节奏的生活,尚且由于“欲竭其精、耗散其真”的生活方式导致了“半百而衰”的健康状态。目前城市许多中青年非体力劳动者的日常行为模式既符合《金匱要略》中“尊荣人”的体力活动状态,同时又存在更多的精神压力和脑力活动。城市中青年往往生活节奏快、工作压力大,工作方式久坐居多,《素问·宣明五气论》五劳所伤中记载“久坐伤肉”“久视伤血”。肉为脾之所主,与脾气盛衰有密切关系,且“脾在志为思”,脑力劳动者思虑较多,妨碍脾气的运化,使脾之升清功能受影响,表现为疲劳乏力、精力不济,或有纳谷减少或消化功能减弱的各项表现。饮食偏好,如喜食肥甘厚味、饮食不规律,均易损伤脾气,正如《脾胃论》所云:“饮食不节则胃病,胃病则气短精神少,脾胃之气既伤而诸病之所由生也”,“气短”“精神少”即是亚健康、疲劳综合征的最主要表现。中青年时期是大部分人一生中社会压力最大的时期,尤其对于非体力劳动者而言,体力与脑力的输出不平衡,加之社会压力所致的长期精神紧张,影响情志,从而影响肝气的疏泄,导致气机失于条畅,情绪调节能力

减弱,以致加重身体的负担,常出现失眠、健忘、烦躁、易怒、紧张甚至有抑郁倾向等症状。从血络而言,肝藏血,主疏泄,其气郁滞,则气血运行不畅,加之久坐不动,气血更易瘀滞于经络,常见症状如面色晦暗少华、局部肌肉麻木、酸胀等。

从现代医学而言,精神压力和焦虑情绪导致交感神经系统长期处于亢奋状态,自主神经系统功能失调,内分泌系统以及免疫系统的整体协调失衡、功能紊乱,是造成亚健康的重要原因^[4]。因此,调理亚健康之脏腑阴阳失调,宜从肾、脾、肝三脏着眼。

2 君臣佐使,统筹膏滋

邹氏肾病学学术思想发源于孟河医派,强调纯粹精义、和缓醇正,以《内经》为宗旨,以脏腑为目的,注重调补肾气,重视脾胃,遣方用药注重轻灵和缓,而对于治“未病”更不失其朴实,力求“平淡出神奇”。

在应用膏方调理亚健康时,由于膏方药味较多,或有见症开药,或有多方并行,难免杂乱无章。周师吸取君臣佐使的思想,推而广之应用于膏方处方中,先确定治法,再进行统方,将具有相似功效的药物进行整合,分别作为膏方中的君臣佐使,形成方中的君剂、臣剂、佐剂、使剂^[5],统筹开方,临证不乱。方以补肾药为君,健脾药为臣,疏肝和络药为佐使。

《内经》有云:“保精全神,以却病延年”,补益脾肾是“治未病”“却病延年”的根本,唯有补肾填精、先后天同调,方可阴阳相生、气血有源,故补肾健脾为君臣。肾之精气渐盛而衰是中青年亚健康者脏腑阴阳失调的根本,故而首要调补先天之气,膏方以补肾药为君。补肾之法,不外乎阴阳。在临床应用中,根据阴阳偏颇用药采取不同配伍,例如:肾之阴亏,症见烦热、潮热,或有盗汗、遗精,治以滋肾填精,选用生地黄、枸杞子、桑椹、女贞子、墨旱莲、龟甲胶、鳖甲胶、楮实子等药;肾阳不足,症见精神疲惫、腰膝酸软、形寒肢冷、尿频等,用药以温肾阳为君,选用仙茅、淫羊藿、杜仲、川断、补骨脂、鹿茸、鹿角胶、巴戟天、肉苁蓉、刺五加、冬虫夏草、蛤蚧、核桃仁、紫河车、菟丝子、沙苑子、鹿衔草等。配伍用药宗《内经》阴阳调和之理论,“一阴一阳谓之道”,阴阳互根互用,用药宜阴中求阳、阳中求阴,尤其在膏滋组方中,由于药味多而量大,更应注重药物配

伍与证情偏颇中的阴阳平衡之道。周师在膏滋组方中一般选用10~15味补肾药物,以其阴阳偏虚选择主药,再配伍2~3味辅药以平衡阴阳。

孟河先贤所著《医醇賸义》中即强调培补脾胃在虚损性疾病治疗中的重要性,有云“胃中水谷之气,一日所生之精血,不足以供一日之用,于是营血渐耗,真气日亏”,由此可知,通过健脾补气,使脾气先旺,则气血化生有源,五脏六腑皆得其养,且培补后天之脾也可助养先天之肾。故膏方处方中,以健脾药为臣,应用5~8味健脾补气药,以助君药同调先后天之不足,常用药物有人参、党参、太子参、西洋参、白术、山药、芡实、大枣、黄精、炙甘草等。其中诸参的用法,应考虑患者年龄、虚损程度和阴阳偏颇的不同酌情选用,年轻而脏气虚损不重者,选用太子参、党参、黄芪以补气,而年长者往往诸虚不足较重,可酌情选用人参、西洋参等贵重药材,同时由于膏方药量较大,也应考虑患者的经济情况。另外,脾气以通为用,中焦气机升降协调方能使气机生发旺盛,且膏方药味多、药量大,颇有滋腻之嫌,最易使脾运失健而生腹胀,故健脾药需配伍行气助运药同用,如焦山楂、焦神曲、白扁豆、炒谷麦芽、炒枳壳、炙升麻等,常配伍3~6味。

孟河名医费伯雄注重药当和缓,法当醇正,一补一泻,是为圆融之法,结合人群特点,组方以疏肝和络药为佐使,调畅情志、疏泄肝气,使血脉常通而百病不生。常用药物如:川芎、牡丹皮、枳壳、佛手、香橼皮、柴胡等。周师在临床工作中发现,中青年女性患者以肝气郁而不畅为主,配伍1~2味花类药物如玫瑰花、绿萼梅、合欢花等每获良效,而男性患者往往伴有肝阳偏亢,表现为急躁易怒、夜寐不宁,则可于疏肝理气中配伍平肝清肝之品,如桑叶、钩藤、天麻、龙骨、牡蛎等。气为血帅,气机不畅亦导致血络不和,症见面色晦暗、局部肌肉酸胀、夜寐不宁、胸闷不畅等,可配以养血柔肝,常用药物如白芍、赤芍、阿胶、龙眼肉、酸枣仁;瘀血较重者表现为舌质偏暗或紫,可酌情选用活血化瘀药物如桃仁、红花、三七粉、土鳖虫等。

3 典型病案

王某,男,39岁,2017年3月2日初诊。患者平素疲劳乏力,晨起怕冷,夜间心烦燥热,入睡困难,夜寐不安,偶有腰酸不适,纳谷可,日间尿频急,无夜尿,大便2~3日一行,质干,勃起乏力,早泄。查体:舌边红、苔薄黄腻,中有裂纹,

脉细。体检未见明显异常。参考《中国人亚健康量表CSHS-4》^[6]对其躯体症状和心理状态进行评分(共41个条目),治疗前亚健康评分为75分。辨证证属肾气阴虚,拟补肾健脾、疏肝和络法。方药:杜仲150g,续断100g,狗脊100g,槲寄生150g,山茱萸250g,芡实300g,莲子150g,锁阳200g,淫羊藿100g,女贞子150g,墨旱莲150g,生地黄150g,太子参200g,黄芪300g,焦神曲300g,焦山楂300g,炒谷芽300g,炒麦芽300g,牡丹皮150g,炒白芍300g,天麻100g,钩藤(后下)100g,桑叶250g,升麻100g,川芎100g,丹参150g,土鳖虫80g,蜈蚣3条,红花100g,炒枳壳100g,佛手100g,地骨皮100g,黄柏60g,土茯苓200g,白花蛇舌草150g,玄参300g,麦冬200g,玉竹150g,黄芩80g,炒淡豆豉150g,炒酸枣仁300g,珍珠母300g,牡蛎300g,生龙骨300g,阿胶300g,醋龟甲200g,桃仁100g,郁李仁100g,火麻仁100g,西洋参200g,核桃仁100g,蜂蜜500g,黑芝麻300g。用药3个月回访,诸症均改善,亚健康评分49分。

按语:本例为中年男性,其平素疲劳乏力,腰酸不适,亦有燥热难寐,可见其肾阴虚而肝郁。方中以杜仲、川断、淫羊藿、仙茅等补肾药为君,固本培元;黄芪、太子参、西洋参等健脾益气药为臣,益后天以辅先天,则气血化生有源,五脏六腑皆得其养;佛手、枳壳、红花等疏肝理气、通络活血药为佐,使气血得以调匀;结合个体情况,考虑到患者阴虚有火,方中加入黄柏、地骨皮、黄芩、麦冬、玉竹等养阴润燥降火;舌苔稍有湿热之象,配合土茯苓、白花蛇舌草等清热利湿;熬制膏滋,以蜂蜜为使,以龟甲胶、阿胶进行收膏,调和诸药。整体组方中正平和,在补肾健脾、疏肝和络大法的基础上,结合患者体质情况进行调整,患者服用后反馈良好,切实有效地改善了其亚健康状态。

参考文献

- [1] 曾祥英,常凤. 湖北省武汉市居民亚健康状况分析[J]. 湖北大学学报:自然科学版,2018,40(3):306-310.
- [2] 陈政弘,孙冬玲,何俐,等. 我国三城市老年前期人群亚健康状况及影响因素研究[J]. 中国全科医学,2016,19(4):408-413.
- [3] 朱灿,尹抗抗,谭达全,等. 长沙地区亚健康老年人饮食偏嗜辛辣因素与中医体质研究[J]. 湖南中医杂志,2017,33(8):148-149.
- [4] 卢文桃,王艳芳. 精神压力分析与亚健康的影响因素及防范措施[J]. 疾病监测与控制,2016,10(6):506-508.
- [5] 梁兴伦. 论个体化膏方中的君臣佐使[J]. 安徽中医学院学报,2010,29(3):4-6.
- [6] 徐丽,倪红梅,沈红艺,等. 中国人亚健康状态测量量表条目筛选[J]. 中国卫生统计,2012(1):10-13.