

为积极响应市委、市政府推进“健康盐城”建设号召,充分发挥名院、名科、名医的优质医疗资源和专家人才优势,进一步增强群众健康获得感、幸福感、安全感,盐阜大众报业集团联合市卫健委和市政府驻上海联络处,定期邀请上海盐城医疗专业协会专家全面系统地进行健康知识科普,敬请关注。

# 慢性疲劳综合征的中医治疗策略

□张惠勇 沙正阳

临床上许多患者就诊时,会在主诉时强调“乏力”“疲劳”“提不起精神”等,但很多临床医生并未加以重视。实际上,这种疲劳可以归因于慢性疲劳综合征(chronicfatiguesyndrome,CFS)。慢性疲劳综合征是一组原因不明的疲劳症候群,主要表现为休息后也无法显著缓解的严重疲劳,并伴随反复的头痛、咽喉痛、全身肌肉关节酸痛不适、情绪不佳、睡眠困难等一系列非特异性症状,体格检查和实验室检查基本无明显异常,常持续数月以上,患者对此深感困扰。

## 慢性疲劳综合征的辨证分析及治疗方药:

从气血津液辨证来看。慢性疲劳综合征多属于气血两虚、津液枯耗。患者症见神疲乏力,少气懒言,自汗,面色淡白或萎黄,口唇、眼睑、爪甲颜色淡白,头晕目眩,心悸失眠,形体消瘦,肢体麻木,月经量少色淡,愆期甚或闭经,舌质淡白,脉弱或虚。常用补气益气、补血生血的中药,如人参、黄芪、白术、当归、熟地、白芍、甘草等,代表方剂:八珍汤加减:方以人参、白术、白茯苓、当归、川芎、白芍药、熟地黄、炙甘草为主。方中人参熟地相配,益气养血,共为君药。白术、茯苓健脾渗湿,助人参益气补脾;当归、白芍养血和营,助熟地滋养心肝,均为臣药。川芎为佐,活血行气,使地、归、芍补而不滞。炙甘草为使,益气和缓,调和诸药。全方八药,实为四君子汤和四物汤的复方。用法中加入姜、枣为引,调和脾胃,以资生化气血,亦为佐使之用。

从脏腑辨证来看,慢性疲劳综合征多属于肺肾阴虚、肺脾气虚、肝肾阴虚、肝郁气滞等。

**肺肾阴虚:**患者症见咳嗽痰少或痰中带血,或声音嘶哑,腰膝酸软,形体消瘦,口燥咽干,骨蒸潮热,盗汗,颧红,男子遗精,女子经少或崩漏舌红少苔,脉细数。常用补肺益肾,滋阴益气的中药,如:熟地黄、山茱萸、麦冬、黄精等,代表方剂:百合固金汤,方以生地黄、熟地黄、麦冬、百合、玄参、当归、贝母、芍药、甘草为主,方中百合甘苦微寒,滋阴清热,润肺止咳;生地、熟地并用,滋肾壮水,其中生地兼能凉血止血。三药相伍,为润肺滋肾,金水并补的常用组合,共为君药。麦冬甘寒,协百合以滋阴清热,润肺止咳;玄参咸寒,助二地滋阴壮水,以清虚火,兼利咽喉,共为臣药。当归治咳逆上气,伍白芍以养血和血;贝母清热润肺,化痰止咳,俱为佐药;桔梗宣肺利咽,化痰散结,并载药上行;生甘草清热泻火,调和诸药,共为佐使药。

**肺脾气虚:**患者症见久咳不止,气短而喘,咳声低微,咯痰清稀,食欲不振,腹胀便溏,面白无华,神疲乏力,声低懒言,或见面浮肢肿,舌淡苔白滑,脉弱。常用补脾胃、益肺气的中药,如大枣、红景天、白术、冬虫夏草等,代表方剂:参苓白术散,方以白扁豆、白术、茯苓、甘草、桔梗、莲子、人参、砂仁、山药、薏苡仁为主。方中人参、白术、茯苓益气健脾渗湿为君。配伍山药、莲子肉助君药以健脾益气,兼能止泻;并用白扁豆、薏苡仁助白术、茯苓以健脾渗湿,均为臣药。更用砂仁醒脾和胃,行气化滞,是为佐药。桔梗宣肺利

气,通调水道,又能载药上行,培土生金;炒甘草健脾和中,调和诸药,共为佐使。综观全方,补中气,渗湿浊,行气滞,使脾气健运,湿邪得去,则诸症自除。

**肝肾阴虚:**患者症见头晕目眩,胸胁隐痛,两目干涩,耳鸣健忘,腰膝酸软,失眠多梦,口燥咽干,五心烦热,或低热颧红,男子遗精,女子月经量少,舌红少苔,脉细数。常用熟地黄、山茱萸、枸杞子、墨旱莲等,代表方剂:六味地黄丸,方以熟地黄、山药、丹皮、泽泻、山茱萸、茯苓为主。方中重用熟地黄主入肾经,滋阴补肾、填精益髓;配伍山茱萸主入肝经,滋养肝肾、涩精益血;山药主入脾经,补后天以充先天。三药配伍,三阴并补,三补之中,以补肾阴为重,以治病本。肾为水脏,肾虚虚火每致水浊内停,故又以泽泻渗利湿浊,并防熟地黄滋腻之弊;以丹皮清泄相火,并制山茱萸之温燥伤阴;茯苓淡渗脾湿,

胡、当归、白芍、白术、茯苓、炙甘草为主,方中柴胡疏肝解郁,条达肝气,以复肝用;当归、白芍养肝补血,助肝用,白芍能养阴缓急以柔肝,当归能活血以助柴胡疏肝郁;白术、茯苓、甘草健脾益气,生化营血;薄荷疏散透达肝经之郁滞;煨生姜降逆和中,辛散达郁;甘草调和药性。全方疏中寓养,气血兼顾,肝脾同调。

随着社会经济的变化,人们处于快节奏、高压力的生活状态,影响着人们的生理和心理健康,慢性疲劳综合征的患病率也逐年增加。西医对慢性疲劳综合征缺乏针对性的方法和特异性治疗。慢性疲劳综合征患者病程从6个月最长至20年不等,主要集中在1年到3年之间,患者对发病前的情况或是病程中的细节往往很难回忆,这也为我们寻找病因和分析疾病带来了困难。临床发现许多患者将疲劳作为疾病来看待并以此为主诉就诊,当询问到体力状况时可



论坛合影。

既助泽泻以泻肾浊,又助山药充养后天之本。泽泻、丹皮、茯苓三药相合,一则渗湿浊,清虚热,平其偏胜以除由肾虚而生之病理产物;二则使补而不滞,滋而不腻,此为三泻。全方六药配伍,三补三泻,以补为主;三阴并补,补肾为主。且寓泻于补,补不碍邪,泻亦不伤正。

**肝郁气滞:**患者症见胸胁、小腹胀满疼痛,走窜不定,情志抑郁,善太息,妇女可见乳房胀痛、月经不调、痛经、闭经,苔薄白,脉弦。常用疏肝解郁理气的中药,如:陈皮、青皮、枳实、香附等,代表方剂:逍遥丸,方以柴

诉说疲劳带来的诸多不便,却将其疲劳归结于“懒”或“体虚”即“并非疾病”“不需就诊”的症状,许多临床医生也未加以重视,待发现患者符合慢性疲劳综合征诊断标准时已被困扰多年。因此急需改变患者和临床医生的认知,中医学认为慢性疲劳综合征与其他慢性病一样需加辨证论治,以人的精、气、神为辨证的核心要素,根据个体差异性制定个性化的干预和治疗方案,并需要医生长期随访调整。只有做到因人制宜,才能真正解决患者的疲劳乏力等临床表现和改善患者的健康状态。(完)

### 名医名片

张惠勇 主任医师、二级教授、博士生导师、上海市名中医。1991年毕业于上海中医药大学中医内科学专业。现任上海中医药大学附属龙华医院肺病科主任、肺病学科带头人。

张惠勇师从著名中西医结合肺病专家邵长荣教授、国医大师晁恩祥教授。在继承邵长荣等学术前辈基础上,张惠勇经过长期临床实践和研究工作,不断优化形成慢性气道疾病、间质性肺病和耐药肺结核的中医辨证论治理论体系,提出“痰瘀互结为难治性哮喘关键病机”“肾不纳气为慢阻肺核心病机”“肺脾肾虚、痰瘀痹肺为间质性肺病关键病机”,灵活应用化痰祛瘀、益气养阴、软坚散结、扶正祛邪等治法,创立补肾纳气方、化纤煎等多个有效复方,疗效达国内同期先进水平。先后培养硕博硕士研究生40余人,发表各类学术论文100余篇。先后获上海市医学会医学科技成果推广奖、上海市科技进步奖二等奖、中华医学科技奖三等奖、华夏医学科技奖二等奖等多项奖励。

### 名院名科

上海中医药大学附属龙华医院肺病科是全国最早成立的中医肺病专科(1965年)之一,首批的中医内科(肺病)硕士、博士点,已培养专科硕博士50余人,传承渊源深厚,专科特色突出,成果积累丰富。现为上海市中医药学会呼吸病专业委员会主任委员挂靠科室,上海市中医呼吸系统疾病临床优势专科,拥有全国第二批500名全国名老中医(邵长荣、吴银根)传承工作室2个、特聘成立国医大师(晁恩祥)传承工作室1个,龙华医院上海市名中医张惠勇传承工作室1个,科室已通过PCCM认证。

名院名医健康科普专栏

栏目主持人 姜琰

接轨上海 健康同行

特约刊登:上海衡道医学病理诊断中心