

疲劳型亚健康的中医学病机及证型探讨^{*}

袁保丰^{**}

(阜阳职业技术学院,安徽 阜阳 236000)

摘要:疲劳型亚健康在临床上极为常见,从中医学角度探讨其病机和证型对其防治意义极大;本文提出体力疲劳病位主要在脾,以肺脾气虚证多见;脑力疲劳病位主要在心,以心脾两虚证多见;心理疲劳病位主要在肝,以肝郁兼心脾两虚证多见。临床上多为混合性疲劳,以心脾两虚兼肝郁证型最为常见;在治疗上应以健脾益肺,养心安神,疏肝解郁,滋养肝肾为主要治法。

关键词:疲劳型亚健康;中医;病机;证型

中图分类号:R228 文献标识码:A 文章编号:2096-1340(2019)01-0035-03

DOI:10.13424/j.cnki.jsctcm.2019.01.012

疲劳型亚健康是亚健康中最常见的类型,也是引起其他类型亚健康的基础,研究疲劳型亚健康防治意义重大。疲劳型亚健康分为体力疲劳、脑力疲劳和心理疲劳^[1],体力疲劳主要表现为机体的困乏,无力;脑力疲劳主要表现为疲乏的同时出现头昏脑胀、记忆力下降、思维迟钝、注意力不集中等症;心理疲劳虽然多与精神压力过大及情绪失调有关,但与个人的心理素质也密切相关,主要表现疲乏无力、精神不振、厌烦感、压抑感、低落感、失眠等。混合性疲劳是几种疲劳同时存在。

关于疲劳型亚健康的治疗有少数报道,而病机及证型没有统一标准;病机及证型是临床治疗的基础,本文拟就疲劳型亚健康的病机及证型进行分析探讨,以更好的指导临床研究和治疗。

1 体力疲劳病位主要在脾,以肺脾气虚证多见

体力疲劳病位主要在脾,脾虚则土不生金,易致肺虚,故肺脾气虚证多见;年龄较大者,均与肾相关,以脾肾亏虚多见;单纯体力疲劳者少见。劳倦或忧思伤脾,脾失健运,气血乏源,而脾主肌肉四肢,脾虚则肢体懈怠无力,出现体力疲劳,困乏;肾为先天之本,脾虚日久,气血不足,则先天之本得不到滋养,而肾主骨生髓,肾精亏损则精神萎靡不振,疲乏无力,腰膝痠软,耳鸣等。多种因素均可以导致脾虚,出现体力疲劳,如金·李杲《兰室

秘藏·劳倦所伤论》云:“夫喜怒不节,起居不时,有所劳伤,皆损其气,气衰则火旺,火旺则乘其脾土,脾主四肢,故困热无气以动,懒于语言,动作喘乏。”明·龚廷贤《寿世保元·内伤》亦云:“饮食劳倦伤脾,则不能生血,故血虚则发热,热则气耗而无力。”

2 脑力疲劳病位主要在心,以心脾两虚证多见

脑力疲劳病位主要在心,脑力疲劳多兼体力疲劳,故以心脾两虚证多见。脑力疲劳远多于其他类型疲劳^[2],心主神明,为五脏六腑之大主,用脑过度,致气虚行血无力,心神失养,则头昏脑胀,记忆力降低,注意力不集中,并常伴有失眠。张景岳《景岳全书·脾胃》云:“盖脾胃之伤于外者,为劳倦最能伤脾,脾伤则表里相同,而胃受其困者为甚。脾胃伤于内者,为思忧忿怒最为伤心,心伤则母子相关而化源隔绝者为甚,此脾胃之伤于劳倦情志者较之饮食寒暑为更多。”说明脾虚原因除了饮食及过劳之外,还有一个重要原因,就是思忧忿怒伤心,心虚则火不生土,进而导致心脾两虚;所以临床上脑力疲劳者多伴有体力疲劳。

临床治疗脑疲劳报道相对较多,治疗方法为调养多脏。徐惠祥等^[3]创制出健脾疏肝、养心益肾之强力增忆汤治疗脑疲劳伴记忆力下降的患者76例,疗程为10周,有效率为93.42%,方由紫苏

^{*} 基金项目:安徽省高等学校(教育厅)自然科学研究重点项目(KJ2017A61)

^{**} 作者简介:袁保丰,医学硕士,副教授。E-mail:674270846@qq.com