

以“新三宝”思想治疗 慢性疲劳综合征的临床应用总结

何平¹ 指导:李世增²

(1. 北京市延庆区张山营镇社区卫生服务中心中医科, 北京 102100; 2. 首都医科大学, 北京 100069)

摘 要:慢性疲劳综合征是以身体和精神疲劳为突出表现,其病因病机与心失营运、肝失疏泄、脾失健运关系最为密切。近年发病率逐年上升,笔者试以李世增教授“养心,清肝,醒脾”为核心的“新三宝”思想治疗 CFS,临床疗效显著。

关键词:慢性疲劳综合征;李世增;新三宝;养心;清肝;醒脾

中图分类号:R59 **文献标识码:**A **文章编号:**1672-0571(2021)01-0067-04

DOI:10.13424/j.cnki.mtcm.2021.01.016

慢性疲劳综合征(chronic fatigue syndrome, CFS)是以身体和精神疲劳为突出表现,同时可伴有低热或自觉发热、四肢肌肉乏力酸痛、头痛、睡眠障碍、记忆力减退等非特异性表现的综合征^[1]。现代社会高效快节奏生活方式下,人们身体、精神长期处于紧张疲劳状态,慢性疲劳综合征的发病率呈逐年上升趋势,严重危害人们的身心健康,因此越来越受到广泛重视。美国疾病控制中心(CDC)预测,本病将成为 21 世纪影响人类健康的主要问题之一^[2]。目前本病的发病机制尚未十分明确,现代医学尚无理想的治疗措施及药物,从中医药学探讨治疗慢性疲劳综合征则显示出极大的潜力,积累了丰富的经验,临床疗效显著,具有一定优势。

李世增教授从医五十载,临床经验丰富,李教授认为现代人饮食不节,过食肥甘厚味,缺乏运动者居多,同时随着人类生活、劳作方式改变,气候、生存环境变化等,出现了许多新的致病因素,包括长期熬夜,脑力劳动增多,精神压力大,社会心理因素增多,气候变暖,环境污染等,使得疾病谱发生了一定改变,心脑血管疾病、心理疾病、免疫系统疾病、亚健康状态等发病比例逐年增高。中医辨证论治多将其归属于心系、脾胃、肝系疾病的范畴。因此李教授以脏腑生理功能、病理特点为依据,总结提出了“养心,清肝,醒脾”为核心的养生、

治病思想,称之为“新三宝”思想^[3],并结合临证经验,总结、创立了系列方药。笔者受其启发,以李教授“新三宝”思想治疗慢性疲劳综合征,经临床实践观察,取得了良好的疗效,现总结如下,供同道参考指正。

1 病因病机

西医对慢性疲劳综合征的病因、病机目前尚无确切定论,一般认为与神经、内分泌系统异常、免疫功能紊乱、病毒感染、应激等社会心理因素以及遗传有关^[4]。中医古籍中没有关于慢性疲劳综合征的明确记载,但“懈怠”“四肢劳倦”“四肢不举”“健忘”“虚劳”“虚损”“郁证”等症状或病名与慢性疲劳综合征具有一定的交叉包涵性。诸多学者对其病机提出了自己的观点,胡兵等指出贪逸少动、情志不遂是慢性疲劳综合征发病的主要病因;脾胃功能失调,肝气亏虚,真元不足是发病关键;气血失常、津液代谢失衡则是慢性疲劳综合征的主要病理改变^[5]。赵晓萌等提出慢性疲劳综合征的病因、病机除了“虚”还有“郁”,乃气血津液之郁,脏腑之郁,经络之郁。以此为基础拟定其临床治疗原则,即调畅情志,木郁达之;合理饮食,土郁夺之;动静结合,经络活之^[6]。彭玉清等亦提出慢性疲劳综合征责之于肝,肝失疏泄、肝血不足致脏腑气机失调而发病,因此调肝至关重要,疏肝解郁,养血柔肝,达到肝疏气调,气血平和而病愈^[7]。