

从“形与神俱”研究针刺 治疗慢性疲劳综合征近况

张二伟¹, 王 强¹, 林颀羽¹, 徐培伦¹, 黄 睿¹, 王 晨², 陈兴华³

(1. 广州中医药大学第一临床医学院, 广东 广州, 510405;

2. 河南省叶县第二人民医院, 河南 叶县, 467200;

3. 广州中医药大学第一附属医院, 广东 广州, 510405)

[关键词] 慢性疲劳综合征; 形与神俱; 治未病; 养神全形; 针刺; 综述; 学术性

[中图分类号] R259 [文献标识码] A DOI: 10.16808/j.cnki.issn1003-7705.2019.05.073

慢性疲劳综合征(chronic fatigue syndrome, CFS)最早由美国疾控中心在1988年正式命名,其以临床上不能解释的长期慢性疲劳为主症,并伴有头痛、咽喉痛、睡眠障碍、认知障碍等症状为临床特征^[1]。CFS症状繁多、病情复杂,对患者的危害甚至是致残性的^[2]。然而,到目前为止该病的病因病机尚不明确,现代医学有药物、认知行为、运动、营养补充等多种治疗方法,其中只有认知行为疗法和分级运动疗法的疗效较为理想^[3]。中医治疗该疾病有中药、针刺、艾灸等多种疗法,但其疗效仍有待提高^[4-5]。《素问·阳明脉解》有“形与神俱,尽终天年”的论述,“形与神俱”既是重要的中医养生理论,又是指导中医诊断治疗疾病的方法和标准。CFS患者既有肌肉无力、咽喉痛等“形”的症状,又有失眠、易怒、自卑等“神”的障碍,即形与神皆病。中医针刺疗法的精髓在于调气,既可调气以安神,又能调气以全形。本文基于“形与神俱”理论指导针刺治疗CFS的选穴配穴,探讨针刺治疗CFS提高临床疗效的方法,以助益中医治未病的理论与临床实践。

1 “形与神俱”的中医治未病思想

“形与神俱”之“形”指人的有形之体,包括五脏六腑、肢体官窍;“神”指人的精神意识活动,包括思维、意识、情志等。形与神二者之间相互依赖不可分割,如《类经》所言:“形者神之体,神者形之用;无神则形不可活,无形则神无以生^[6]。”

1.1 养神全形 “形与神俱”强调了人体有形之体与无形之神之间的紧密关系。《灵枢·本脏》云:“志意者,所以御精神,收魂魄,适寒温,和喜怒者也……志意和则精神专直,魂魄不散,悔怒不起,五脏不受邪矣。”神识健康则人意识清醒,情绪不至于大起大落,则人体不受内邪侵扰。神识健旺则能够正常感知外界寒温,虚邪贼风不能侵害人体。养生却病必须养神,即所谓“精神内守,病安从来”。《黄帝内经》提出了许多养生全形的方法:“不妄作劳”使身体得到充分休息,不至于“过用”而生疾患;“五味所禁”“五裁”则通过控制对各种食物的摄取使身体不至“伤在五味”。不劳神、不劳形,养神全形则疾病不生。在中国传统文化中,神处于

统领地位,而形则从属于神。因此,有先养神后养形之说,如《黄帝内经太素》引老子语曰:“太上养神,其次养形。”^[7]这与古代崇阳抑阴的思想有关,神为阳,形为阴,阳主而阴从^[8]。然而,形与神是辩证统一的整体,形神相及,养神、全形均不能偏废。

1.2 形神失调 形与神在疾病发病上常相互影响,《慎斋遗书》云:“病于形者,不能无害于神;病于神者,不能无害于形^[9]。”《灵枢·平人绝谷》云:“神者,水谷之精气也……血气者,人之神”,则人体神之旺衰与人之气血盛衰相关。神识有变化,思外揣内则知人之气血有变。《医方考》云:“神者,中气之所生,脾伤则神亦倦^[10]。”脾胃为人体气血生化之源,脾胃虚弱则神识亦衰,出现神疲乏力的表现;同样神识变化也会导致人体行为的改变。《素问·阳明脉解》云:“(足阳明之脉病)病甚则弃衣而走,登高而歌,或至不食数日,逾垣上屋。”可见,神识有变,则会出现行为上的异常,躯体运动、饮食都可能受到影响。

1.3 治疗及预后 《灵枢·小针解》云:“上守神者,守人之血气有余不足,可补泻也。”治疗疾病时根据患者神识之旺衰来判断气血盛衰,进而制定相应的治疗方案,或补或泻守其神而已。《黄帝内经》在治神调体上提出了多种方法,如语言开导法、情志相胜法等^[11]。

“形与神俱”也提示疾病的预后,《景岳全书》云:“凡有形劳而神不劳者,劳之轻者也,若既劳其神,又劳其形,内外俱劳,则形神俱困,斯其甚矣^[12]。”疾病的预后多与其严重程度有关,形劳而神不劳则属轻症,预后较好,若形神皆惫则病情较重,预后多不良。《素问·汤液醪醴论》云:“精神不进,志意不治,故病不可愈……精气弛坏,营泣卫除,故神去之而病不愈也。”经过治疗之后,患者神识转清则表明治疗方法得当,疾病向愈,否则预后不良。患者“形弊血尽”则神不使,神不使则治疗效果不佳,《黄帝内经》中更有“得神者昌,失神者亡”的论述。

2 “形与神俱”和慢性疲劳综合征

2.1 CFS患者形与神皆病 CFS病情复杂,然而至今未有

特异性强的诊断性试验,这使得只能使用病例定义来诊断该疾病,而不同的病例定义达20余种^[13]。在2011年加拿大CFS国际一致性标准中,将CFS症状分为四大类:劳力后神经免疫衰竭、神经损伤、胃肠道及泌尿系损伤和能量产生及转输损伤^[14]。这些症状中既有躯体症状又有精神心理障碍,即中医的形与神皆病。CFS最常见的躯体症状为胃肠道功能紊乱,精神心理障碍有焦虑、抑郁、认知障碍等^[15]。

2.2 CFS与治未病 CFS对患者的危害较重,学龄儿童辍学率和青壮年失业率都较高,这意味着较早诊断该疾病非常重要。1992年日本的CFS诊断标准中首次提出了CFS“疑似病例”的概念,呼吁学界关注“疑似病例”^[16]。对CFS自然史的研究发现,大部分患者不能自愈,部分患者发展为其他疾病^[17]。最近研究发现,CFS患者的端粒长度较健康者缩短,预示CFS患者有早衰的可能^[18]。这些都提示我们应该密切关注有疲劳症状的人群,提早进行干预,避免发展为CFS。

3 “形与神俱”和中医针刺疗法

3.1 气是形、神之使,针刺调气养神全形 《文子》云:“形者生之舍也,气者生之元也,神者生之制也”^[19]。形是生命赖以依存的有形之体,神控制整个生命活动,而气则是形与神的本原,有气的存在,形、神才能充实,正常发挥作用。《灵枢·经脉》云:“人始生,先成精”,精在人体形成过程中最早出现,精化为气,气又生形与神。于形而言,气为阳,形为阴;于神而言,气为阳,神为阴。“阳在外,阴之使也”,形与神之间通过不断运动的气来交流,神通过气发挥其调控全身的功能,形通过气给神以滋养。形与神之间交通无碍,则形体健康神采飞扬。

《灵枢·刺节真邪》云:“用针之类,在于调气……用针之要,在于知调,调阴与阳,精气乃光,合形与气,使神内藏。”针刺调气在于调节人体阴阳,阴平阳秘精神乃治。《黄帝内经》有“百病皆生于气”之说,无论是情绪改变还是外界的寒暑燥湿,均可影响气机运行,气机失调则百病变化而生。养神以静为妙,《素问·生气通天论》云:“苍天之气,清静则志意治,顺之则阳气固,虽有贼邪,弗能害也……阴气者,静则神藏,躁则消亡。”人与天地之气相通,人能清静自守则神识不乱,阳气固秘,邪不能害。五脏藏神,五脏之气若能静守,则神藏于五脏而不乱,五脏之气躁扰不宁,则神乱而魂魄飞扬。全形则须适当运动,《素问·上古天真论》云:“形劳而不倦,气从以顺”,有形之体时时动作,气机才能顺畅不致郁滞,然而不能过劳,过则耗气,即华佗所言:“人体欲得劳动,但不得使极耳。动摇则谷气得消,血脉流通,疾不得生。”针刺治疗在于调节脏腑经络之气,使得形与神顺畅交通,“形与神俱”则正气强、邪气去,而痼疾不起。

3.2 调体全形为本 研究发现,多数CFS患者报告为突然发病,在出现疲劳症状之前一般有感染事件发生,如呼吸道感染、胃肠道感染或其他未知的感染^[20],CFS最常见的躯体症状为胃肠道功能紊乱^[15],如腹胀、泄泻、便秘等。多数患者认为较心理困扰而言,疼痛、疲倦等躯体症状对个人的影

响更为严重。CFS发病可能与外邪侵袭人体有关,《素问·评热病论》云:“邪之所凑,其气必虚”,由于患者长期处于高强度的工作或心理压力环境,导致机体功能受损,脏腑功能衰退,身体抵抗力下降,又恰逢外邪来犯而患病。病后不能改变原来的工作或生活状态,即使经过治疗外邪消退,身体仍不能完全恢复,而出现慢性改变。对患者而言,去除其躯体症状似乎更为紧急,况且患者的躯体症状如长期的疼痛、疲劳也可能会引起焦虑、抑郁等精神心理症状。因此,CFS以调体全形为本。

3.3 治神以调体 《素问·保命全形论》云:“凡刺之真,必先治神。”针刺调节机体气血运行,必须以治神为基础。所谓治神有两方面含义,一是指治医者之神,二是指治患者之神。治医者之神即《灵枢》所谓“方刺之时,必在悬阳,及与两衡。神属勿去,知病存亡”,治疗之时,医者必须专心致志在患者身上,只有“神在秋毫,属意病者”,方能“刺之无殆”。治患者之神,即在治疗之前与患者沟通,使得患者之神集中在治疗上。《针灸大成》云:“神不朝而勿刺,神既定而可施”^[21],即指医者待患者神定之后再施治。明代医家张介宾云:“医必以神,乃见其形,病必以神,血气乃行,故针以治神为首务”,故治神是医者之神与患者之神交流的过程。

3.4 养神全形防复发 患者年龄、躯体疼痛、心理状况、对健康的心理预期等都与CFS的结局有关^[22]。尽管大量的研究表明认知行为疗法对CFS患者具有较好的疗效^[23],一项长期的随访却发现,经过认知行为疗法治疗,10年后有部分患者出现了更严重的疲劳和身体功能损害^[24]。由此可见,对于CFS防治是一项长期的工作。预防CFS复发应做到养神以安身,健体以养神,清静虚无、恬淡自守,不能过劳也不能过逸。

3.5 针刺选穴配穴 针刺治疗要产生效果,辨证选穴是基本前提。CFS是与人体多个系统相关的复杂疾病,其症状繁多,与人体五脏系统都有关联。心主神明,为五脏六腑之大主,心统御人体一切神识活动。CFS多表现为胃肠道症状,与脾胃升降功能失调有关。脾胃为后天之本,人体气血生化之源,脾胃失调则人体升降功能失司,消化功能失常及肢体无力等症状随之而起。肾藏精,为先天之本,为元阴元阳之宅,元气亏虚则人体整体功能下降,抵抗力不足,易受外邪侵扰。从患者所表现的症状来看,CFS与心、脾、肾三脏功能失调关系密切,治疗宜从调节心脾肾三脏功能入手。以百会、内关、心俞、脾俞、肾俞、气海、足三里为主穴,其他诸证皆随证选穴治之。如易怒配太冲,下肢水肿配阴陵泉、三阴交,胸闷配膻中。针刺百会、内关、心俞以调神,脾俞、肾俞、气海、足三里以调体,心脾肾三脏同调,上中下三焦共治,终得“形与神俱”。

4 小结与展望

CFS是一种多系统相关的复杂疾病,患者一般具有形与神皆病的表现。运用“形与神俱”理论指导针刺治疗CFS,通过对人体“气”的调节达到养神全形的目的。其以调体全形为主,以治神为辅,以解决患者的疲劳、胃肠道功能紊乱、头痛等躯体性症状为着眼点,同时缓解患者焦虑、抑郁、易

怒等症状。在具体的针刺选穴上,气海、足三里、脾俞等穴位可健脾益气,改善患者的躯体性症状;百会、内关、心俞等穴位可安神醒脑,改善患者的精神心理症状,再根据不同患者的一些特有症状辨证取穴。目前该病的危险因素有脑力体力透支、长期精神心理压力、外感等。因此,除医学干预外,还需要患者提高认识,在日常生活中避免诱发因素,才能真正达到“形与神俱”的阴平阳秘状态。

参考文献

- [1] Holmes GP, Kaplan JE, Cantz NM, et al. Chronic fatigue syndrome: a working case definition[J]. Ann Intern Med, 1988, 108(3): 387-389.
- [2] Cella M, Sharpe M. Measuring disability in patients with chronic fatigue syndrome: reliability and validity of the Work and Social Adjustment Scale[J]. J Psychosom Res, 2011, 71(3): 124-128.
- [3] Rimbaut S, Van Gulle C, Van Brabander L. Chronic fatigue syndrome - an update[J]. Acta Clin Belg, 2016, 72(5): 273-280.
- [4] Wang T, Xu C, Pan K. Acupuncture and moxibustion for chronic fatigue syndrome in traditional Chinese medicine: a systematic review and meta-analysis[J]. BMC Complement Altern Med, 2017, 17(1): 163.
- [5] 祁元刚, 宋守江, 窦志强, 等. 柴胡加龙骨牡蛎汤联合针刺背俞穴治疗慢性疲劳综合征[J]. 中国针灸, 2017, 37(11): 1187-1190.
- [6] 明·张介宾撰. 类经[M]. 北京: 中国古籍出版社, 2016: 597.
- [7] 唐·杨上善撰注. 清·萧延平校正. 王洪图, 李云重校. 黄帝内经素问[M]. 北京: 科学技术文献出版社, 2013: 625.
- [8] 朱良志. 刚为《易》之魂——论《周易》崇阳抑阴的哲学倾向[J]. 周易研究, 1992(11): 20-28.
- [9] 明·周之干著. 熊俊校注. 慎斋遗书[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2016: 1.
- [10] 明·吴昆著. 张宽, 齐贺彬, 李秋贵整理. 医方考[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2007: 119.
- [11] 宋传荣. 《内经》“形与神俱”思想在防治疾病中的意义[J]. 安徽中医学院学报, 1988, 7(3): 8-10.
- [12] 明·张介宾著. 赵立勋主校. 景岳全书[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1991: 168.
- [13] Bruberg KG, Fønhus MS, Larun L, et al. Case definitions for chronic fatigue syndrome/myalgic encephalomyelitis (CFS/ME): a systematic review[J]. BMJ Open, 2014, 4(2): e003973.
- [14] Carruthers BM, MI VDS, De Meirleir KL, et al. Myalgic encephalomyelitis: International Consensus Criteria[J]. J Intern Med, 2011, 270(4): 327-338.
- [15] Chia JK, Chia AY. Chronic fatigue syndrome is associated with chronic enterovirus infection of the stomach[J]. Journal of clinical pathology, 2008, 61(1): 43-48.
- [16] Kitani T, Kuratsune H. Diagnostic criteria for chronic fatigue syndrome by the CFS Study Group in Japan[J]. Nihon Rinsho, 1992, 50(11): 2600-2605.
- [17] Jason LA, Porter N, Hunnell J, et al. A natural history study of chronic fatigue syndrome[J]. Rehabil Psychol, 2011, 56(1): 32-42.
- [18] Rajeevan MS, Murray J, Oakley L, et al. Association of chronic fatigue syndrome with premature telomere attrition[J]. J Transl Med, 2018(16): 44.
- [19] 李德山. 文子译注[M]. 哈尔滨: 黑龙江人民出版社, 2004: 81.
- [20] Johnston SC, Staines DR. Epidemiological characteristics of chronic fatigue syndrome/myalgic encephalomyelitis in Australian patients[J]. Clin Epidemiol, 2016(8): 97-107.
- [21] 明·杨继洲原著. 靳贤补辑重编. 黄龙祥整理. 针灸大成[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2006: 48.
- [22] van Geelen SM, Bakker RJ, Kuis W, et al. Adolescent chronic fatigue syndrome: a follow-up study[J]. Arch Pediatr Adolesc Med, 2010, 164(9): 810-814.
- [23] Fernie BA, Murphy G, Wells A, et al. Treatment Outcome and Metacognitive Change in CBT and GET for Chronic Fatigue Syndrome[J]. Behav Cogn Psychother, 2016, 44(4): 397-409.
- [24] Janse A, Nikolaus S, Wiborg JF, et al. Long-term follow-up after cognitive behaviour therapy for chronic fatigue syndrome[J]. J Psychosom Res, 2017(97): 45-51. (收稿日期: 2018-10-08)

赏药俱佳金银花(四)

1) 金银花露。取金银花 50g, 加水 1500ml, 浸泡 30min, 然后先猛火、后小火煎熬 30min, 加冰糖后放入冰箱备用, 味甜清香, 是夏季的上乘保健饮料。此茶有清热解暑、解毒、养血止渴的作用, 可治疗暑热口渴、热毒疮肿、小儿热疖、痱子等病症。2) 银菊饮。取金银花、白菊花各 10g, 开水冲泡或水煮后加白糖或食盐少许饮用。此饮料有清热解暑止渴之功效, 适应于外感风热所致的头痛等病症。3) 银花薄荷饮。取银花 30g, 薄荷 10g, 鲜芦根 60g。先将银花、芦根加水 500ml, 煮 15min, 再下薄荷煮 3min。滤出加适量白糖温服。此饮料有清热凉血解毒、生津止渴的功效, 适应于风热感冒、温病初起、高热烦渴等病症。4) 银花山楂茶。取银花 6g, 山楂片 50g, 白糖 100g, 开水适量。先将银花和山楂片放在锅内, 文火炒 5~6min, 再加适量白糖, 武火炒成糖饴。此茶有清热、散瘀、消食的功效, 适应于外感所致食欲不振、消化不良等病症。5) 金银花莲子羹。金银花 25g, 莲子 50g, 白糖适量。先将金银花洗净, 莲子用温水浸泡, 去皮、芯, 用旺火烧沸, 再转小火煮熬至莲子熟烂, 放入金银花煮 5min 后加白糖调匀即成。此羹具有清热解暑、健脾止泻的功效。6) 金银花山楂饮。金银花 30g, 山楂 20g, 蜂蜜适量。将金银花、山楂放入锅内加水旺火烧沸 15min 后, 将药汁倒入盆内, 再加清水煎熬 15min, 将药汁倒入盆内。将 2 次药汁放入锅内, 烧沸后加入蜂蜜, 代茶饮, 具有清热消食、通肠通便的功效。7) 金银花粥。取金银花 20g, 加水煮汁去渣。粳米 100g 加水煮半熟时, 兑入金银花汁, 继续煮烂成粥。此粥有清热解毒之功效, 适应于中老年人风热感冒、慢性支气管炎、菌痢及肠道感染等等病症。(http://www.cntcm.com.cn/2019-05/09/content_60254.htm)