

中医药对考前紧张综合症的辨证防治

蔡光先 胡方林 肖子曾

(湖南中医药大学 湖南 长沙 410208)

摘要: 从中医病因病机、诊断、辨证防治及方药详细介绍考前紧张综合症。本病多见于大中小学,以思虑太过、劳伤心脾、肝失疏泄、气血不足为主要病机。通过中医药辨证施治可有效防治本病。

关键词: 考前紧张综合症; 中医药

中图分类号: R285.5

文献标识码: A

文章编号: 1673-7717(2011)08-1718-03

The Syndrome Differentiation and Treatment of Pre-exam Stress Syndrome By Traditional Chinese Medicine

CAI Guan-xian, HU Fang-lin, XIAO Zi-zeng

(The Traditional Chinese Medicine University of Hunan, Changsha Hunan 410208)

Abstract: To present Pre-exam Stress Syndrome from TCM etiology and pathogenesis, diagnosis, treatment and prescription. The disease more common in pupils and students to thoughtful too, labor sad spleen, liver failure dispersion, lack of blood and qi as the main pathogenesis. Differential Treatment by Chinese medicine can effectively control the disease.

Key words: Pre-exam Stress Syndrome; Chinese medicine

考前紧张综合症是指考试前一段时间内因过度疲劳、紧张压力过重等原因而出现的一组自觉症状,表现为头昏头痛、注意力不集中、记忆力下降、烦躁或抑郁、焦虑、食少、乏力、汗多、失眠多梦,或伴有便秘、腹痛、面部潮红、尿频、月经失调等以神经系统症状为主,伴心血管系统及消化系统、内分泌系统功能失调症状的临床症候群,是考生常出现的临床综合症,严重影响正常的学习。本病各年龄段皆可发病,但多见于大中小学,一般女生多于男生。本病没有明确中医病名,但可归属于郁证、不寐、百合病范畴。

1 病因病机

中医学认为,本病多以思虑太过,劳伤心脾,肝失疏泄,气血不足为主要病机。

1.1 思虑太过

《灵枢·本神》曰“人忧愁思虑即伤心”;《临证指南医案》:“曲运神机则心劳……讲诵烦心。诵读吟咏,身虽静坐,而心神常动”,思虑太过,暗耗心血,心神失养而发本病。

1.2 肝血不足

《普济本事方》:“久视伤血,血主肝,故勤书则伤肝”。肝藏血,肝血伤,则肝失疏泄而发本病。且女子以血为本,以血为用,肝疏泄失职,藏血无度,则女子常伴有经期延后,痛经等症。

1.3 肝郁气滞

肝郁则气滞,气机运动不畅,阳气被遏,失于温煦,于是出现四肢冰凉而发本病;气滞则血瘀,女生会出现经前腹痛

难忍,或者经期错乱亦见本病。

1.4 阴阳失调

阳气周而复始运行,夜入于阴分,产生睡眠。考试作为一个外因,打破了阴阳平衡,便出现失眠而发为本病。

1.5 肝脾失和

考试期间,思虑过度,劳伤心脾,脾失健运,肝失疏泄而发本病。

1.6 气血两虚

气血不足,心神失养而发本病。

1.7 气血失和

头为“诸阳之会”、“清阳之腑”,凡五脏精华之血,六腑清阳之气,皆上注于头,内伤诸疾导致气血逆乱,瘀阻经络,脑失所养可发本病。

2 诊断要点

(1) 患者在平时学习时情绪正常,而在考试应激下出现一系列不适应的状态,如焦虑抑郁、失眠疲劳、食欲减退、月经失调等症状等,直接影响学生正常的学习和考试,乃至身心健康。

(2) 容易疲劳,易激动,注意力集中困难,经常失眠,躯体存有多种不适感,身体感到虚弱。神经症状的进一步发展还可造成神经上的紊乱,导致更严重的神经疾病。

(3) 常见食欲减退,腹泻或便秘现象。这种状态的长期持续,会导致胃炎、胃溃疡、溃疡性结肠炎等一类胃肠疾病。

(4) 可出现心律不齐、心率加快、高血压、冠心病等。

3 中医药治疗

3.1 中医辨证论治

3.1.1 肝郁气滞证 证候:情绪不易自控,或急躁易怒,

收稿日期: 2011-03-24

作者简介: 蔡光先(1951-),男,湖南益阳人,教授,博士研究生导师,研究方向: 中医内科学,中药临床药理。

或紧张害怕、或抑郁低落;考试前夕出现不明原因的手脚冰凉、女生伴见痛经或经期错乱。治法:疏肝解郁。方药:逍遥散。柴胡15g,当归15g,芍药15g,白术15g,茯苓15g,甘草10g,生姜6g,薄荷6g。加减:肝郁则气滞,气滞则血瘀,女生会出现经前腹痛难忍,或者经期错乱,可加香附10g。肝郁则引起气滞,气机运动不畅,阳气被遏,失于温煦,于是出现四肢冰凉,可用中药柴胡15g,白芍15g,枳壳15g,炙甘草15g,水煎早晚分服;当然,药物只能在一定程度上缓解症状,增强自信心更为重要。

3.1.2 阴虚血少证 证候:虚烦失眠,心悸神疲,梦遗健忘,大便干结,手足心热,口舌生疮,舌红少苔,脉细而数。治法:滋阴养血,补心安神。方药:天王补心丹。生地黄20g,远志10g,人参10g,桔梗10g,丹参10g,元参10g,白茯苓10g,五味子10g,酸枣仁15g,当归身15g,天门冬15g,麦门冬15g,柏子仁15g。加减:失眠较重者加龙齿15g,夜交藤15g。

3.1.3 脾胃不和证 证候:考试期间纳食不香、便秘或腹泻。治法:健脾和胃。方药:香砂六君子丸。人参10g,白术10g,茯苓10g,甘草6g,陈皮6g,半夏一钱6g,砂仁6g,木香6g,生姜6g。加减:对于纳不香者,可用香砂六君子丸加保和丸调理,同时饮食以清淡、富含维生素的食物为主;对于便秘者,建议多食根茎类食物,如莲藕、山药。

3.1.4 肝脾不和证 证候:考试期间纳食不香、腹痛,急迫腹泻,而泻后痛减。治法:补脾柔肝,祛湿止泻。方药:痛泻要方。白术12g,白芍药10g,陈皮6g,防风3g。加减:脘腹胀痛加厚朴10g,木香10g;泄泻呈水样者加茯苓10g,车前子10g。

3.1.5 营卫失和证 证候:考试期间较易感冒。治法:补益正气,调和营卫。方药:玉屏风散。防风15g,黄芪30g,白术30g。加减:可合以药膳调理体质。如山药莲子百合大枣粥:山药洗净去毛,切成斜片。莲子、百合、大枣先浸泡约20min,然后与大米文火熬粥,每晚服用一碗即可。

3.1.6 气血两虚证 证候:面色㿔白或萎黄,头晕目眩,倦怠无力,气短懒言,心悸怔忡,饮食不振,舌淡苔薄白,脉细弱或虚大无力。治法:气血双补。方药:八珍汤。人参10g,白术10g,白茯苓10g,当归10g,川芎10g,白芍10g,熟地黄10g,甘草6g。加减:心悸失眠者加酸枣仁10g,柏子仁10g。

3.2 中成药

3.2.1 养血清脑颗粒 具有养血活血、平肝潜阳、宁心安神作用。治疗考试前有头痛、失眠、烦躁不安、食欲下降、腹泻或便秘、腹痛、疲乏倦怠,女生伴有月经逾期不至、痛经等。口服,每次4g,每天3次。病情严重者,每天4次,连服4周。

3.2.2 逍遥丸 具有疏肝健脾、养血调经作用。治疗考试前有头痛、失眠、烦躁不安等,女生并伴有经期延后、痛经等。每次10丸,每日3次。若头痛甚者加服元胡止痛片,失眠重者加服养血安神片,经期延后时间长者加服当归片,痛经重者加服月月舒冲剂。

3.3 针刺治疗

3.3.1 耳针 取穴:心、神门、内分泌。穴位经常规消毒,把粘有王不留行籽的胶布对准穴位贴上,按压胶布片刻,再

用拇指、食指对按,以耳穴有压痛感为度;每日按压3~5次,每次按压10~20min。

3.3.2 体针 针刺百会穴,得气后提插,留针30min,考试前一天晚上针刺。

3.4 按摩治疗

3.4.1 穴位按摩法 选太阳、印堂、风池穴位,于考前半个月开始揉按。

3.4.2 即时按摩法 以自己一只手的拇指、食指指端用力钳压另一手第二掌骨侧头穴、心穴,按摩若干分钟,然后换手依样按摩。

3.4.3 足部按摩法 经常按摩脚底涌泉穴,并伴以热水泡脚、淋浴。

3.5 气功治疗

通过动作导引和意念导引使经络畅通,气血两旺,精力充沛,使考生心理因素和生理因素都处于较佳的状态,在考场就可以正常发挥。具体功法如下。

3.5.1 身体姿势 站、坐、卧皆可,初期以站为主。(1)站式:两脚与肩同宽,脚尖平行,两眼微闭,舌抵上腭,两手自然下垂,全身放松。(2)坐式:两脚着地,两手抚膝,上身与站式同,或散坐、单盘、双盘均可。(3)卧式:仰身平卧,两手置于两侧。

3.5.2 功法 (1)蛙呼:使小腹一凸一凹,像青蛙呼吸一样,闭嘴、张嘴皆可。(2)叩齿:双唇微闭,使上下牙齿碰撞,唾液要轻轻地咽下。(3)摩腹:两手相叠,手心向里,男左手在里,女相反。以肚脐为中心顺时针、逆时针画圆。动作轻慢,认真体会肚子内气感反应。(4)龟息:深吸气,慢呼气,呼吸时意守两眉中心。一呼一吸为一息。呼吸要深长细匀,体会两眉中心气的感觉。此功做一遍需5min左右时间。此外,还可以做一点活动颈、腰和膝等关节的体操,以促进气血的流畅,作为辅助。

3.6 饮食治疗

(1)要保持生活规律、心态放松,特别注意搭配好饮食,宜少吃多餐,不要太饱。可以多补充些维生素、蛋白质类物质。多吃新鲜蔬菜、水果、鱼类、虾贝类、瘦肉、牛奶、豆类、蛋类、坚果、香菇等食物,但要注意不吃油腻、不易消化的食物。

(2)中药代茶饮:莲子芯、百合,开水冲泡,代茶饮;或用枸杞子、酸枣仁,开水冲泡,代茶饮。有养心、滋阴、健脑、安神之功效。

考前紧张综合症患者常常因此严重影响考试成绩,目前亦有使用抗焦虑药进行治疗,抗焦虑药具有减轻忧虑、稳定情绪和改善睡眠的作用,可以松弛肌肉的紧张状况,但是不可避免的具有一定的副作用,而且药物剂量不好掌握,必须严格在医生指导下进行服药。

赵建宛^[1]认为本症属中医“郁证”范畴,多从心论治,但结合学生考前紧张、恐惧的心理,单从心治恐力所不及,用药也觉牵强,“以其尽心谋虑则伤肝”,学生考前常秉烛夜读,加倍用功,“久视伤血,血主肝,故勤书则伤肝”。肝血伤,虚火上炎亦有烦躁不安、头痛、不寐等症;肝藏血,其藏血作用又取决于肝的疏泄功能,并影响精神情绪的调节,谋虑伤肝则木失条达,而女子以血为本,以血为用,肝疏泄

吴良村教授从组方规律论治恶性肿瘤经验探析

沈元良, 章继民

(绍兴市中医院 浙江 绍兴 312000)

摘要: 吴良村教授论治恶性肿瘤, 关键在遣方用药, 遵循组方的规律, 配伍好君、臣、佐、使的关系。组方合理, 临证法度, 施治灵活, 从而力挽狂澜、清消沉痾。

关键词: 吴良村; 组方规律; 论治肿瘤; 经验; 探析

中图分类号: R246.5

文献标识码: A

文章编号: 1673-7717(2011)08-1720-04

Professor WU Liang-cun Discusses From the Group Side Rule Governs the Malignant Tumor Experience to Search Analyzes

SHEN Yuan-liang ZHANG Ji-min

(Zhejiang Province Shaoxing Chinese Medicine Hospital, Shaoxing 312000, Zhejiang, China)

Abstract: Professor WU Liang-cun discusses governs the malignant tumor, thought that the key is dispatching the side medication, follows the group side the rule, blends relations which Mr, the feudal official, assist, cause. The group side is reasonable, near the card law, treats the nimble strain, thus strives to turn the tide, the clear depressed sickness.

Key words: WU Liang-cun; Group side rule; By governs the tumor; Experience; Searches analyzes

吴良村教授系国家级名中医、全国著名中医肿瘤学家, 从事肿瘤临床及教研近50年, 学贯中西, 师古创新。认为中医治癌取效的关键在于遣方用药遵循中医组方的规律, 即配伍好君、臣、佐、使的关系。只有组方合理, 临证才能于法度中施变化, 从而力挽狂澜、清消沉痾。现将吴良村教授从组方规律论治恶性肿瘤学术经验探析如下。

1 君——扶正补虚培其本

吴氏认为, 恶性肿瘤乃本虚标实的慢性消耗性疾病, 其本虚多为气血不足、阴阳偏颇或脾肾虚损。因“邪之所奏, 其气必虚”, 故吴氏指出“扶正乃治本之法”, 临证必须时时不忘扶助正气。组方用药应将扶正培本贯穿治疗始终。对于中、晚期肿瘤患者, 正气亏虚更为明显, “养正有助于消

积”, 故组方时扶正培本法尚须立于“君主”地位, 使扶正以祛邪。吴氏常用的扶正培本法主要有以下几种。

1.1 益气养血法 恶性肿瘤是一种全身性疾病的局部表现, 与机体的强弱、气血的盛衰密切相关。尤其是中晚期患者, 或经化疗、放疗、手术等治疗后, 造成机体严重消耗或损伤, 正气虚弱、气血不足十分明显, 此时“存得一分气血, 便保得一分生机”, 所以治疗更须重视益气养血。益气养血法不仅能补养气血而营养机体, 还能增强机体的免疫机能和抗癌本能, 从而间接地抑制癌细胞的生长。

吴氏根据“脾胃为气血生化之源”、“有形之血不能速生, 而生于无形之气”等说, 指出益气养血法当以健脾益气立法组方。症见: 少气懒言、面色萎黄、头晕心悸、气短自

失, 藏血无度, 则有女子经期延后、痛经等症。故应从肝论治, 通过疏肝而解郁, 以伸舒其劳心之苦志, 方用逍遥丸。同时配服其调整植物神经功能、改善精神神经失调症状的谷维素, 减轻焦虑和紧张状态。通过临床观察, 逍遥丸、谷维素二药配伍具有一定的协同作用, 可明显提高临床疗效。李志雄^[2]用甘麦大枣汤加味治疗考试紧张综合征27例, 结果治愈(临床症状消失, 能正常学习生活, 复习应考)12例; 显效(临床症状大部分消失, 不影响学习、生活, 能正常复习应考)8例; 好转(临床症状较治疗前减轻, 但未能正常学习、生活及复习应考)5例; 无效(与治疗前一样或症状继续加重)2例。许波良^[3]认为本症病机为肝血伤, 肝阳上亢, 虚火上炎扰乱心神而致。治宜养血平肝、宁心安神为主, 方

用养血清脑颗粒。通过临床观察, 该药对考前紧张综合征有良好的治疗作用, 可有效地改善记忆力, 增强考试能力, 且未发现明显副作用。

目前中医药治疗本症的报道不多见。我们认为本症属于中医郁证、不寐、百合病范畴, 根据历代名家对本证的论述, 其主要病机主要为思虑太过、劳伤心脾、肝失疏泄、气血不足, 因此在治疗中多以养血疏肝、健脾养心、调整阴阳等方面着手, 中医药辨证论治、中成药、针灸按摩、气功导引不失为有效的防治方法。

参考文献

- [1] 赵建宛. 逍遥丸合谷维素治疗考前紧张综合征108例[J]. 国医论坛, 2001, 16(4): 32.
- [2] 李志雄. 甘麦大枣汤加味治疗考试紧张综合征27例[J]. 广西中医药, 1999, 22: 53.
- [3] 许波良, 丁训艳, 陆卫卫. 养血清脑颗粒治疗考前紧张综合征64例[J]. 中医研究, 2007, 20(10): 26-27.

收稿日期: 2011-03-30

作者简介: 沈元良(1955-), 男, 浙江绍兴人, 主任医师, 研究方向: 内科。