·理论研究·

从肝郁脾虚论治长航疲劳

李儒婷，王若冲，马 捷，李 杰，李 峰

（北京中医药大学中医学院，北京 102488）

[摘要]长航疲劳是由于航海特殊的工作生活环境与工作内容导致的躯体、精神疲劳，负面情绪产生，思维能力下降等身心疲劳症状。长航疲劳病因多为饮食不节、劳力过度、忧思谋虑与昼夜颠倒，主要证型为肝郁脾虚证，表现为乏力、忧郁、神疲与神劳，以疏肝健脾治疗长航疲劳具有可行性。

[关键词]长航疲劳；肝郁；脾虚；病因病机；治法

[中图分类号]R228 [DOI]10.3969/j.issn.2095-7246.2023.01.001

长航疲劳是指海上长期航行过程中，由于过度的工作负荷、紧张的心理因素、恶劣的环境等引起的作业效率明显降低的一种疲劳状态，包括肢体乏力、精神倦怠、忧郁、健忘、反应迟钝、注意力无法集中等临床表现[1-2]。近年来长航人员的各种疲劳自觉症状总发生率为86.0%，已成为导致长航人员作业效率降低的主要原因[3]。由于其病因病机的复杂性及临床表现的多样性，长航疲劳的发病机制尚不明确，故临床尚无针对性药物，治疗主要依靠心理及生活方式干预措施，如心理治疗、运动疗法[4-5]。中医对疲劳的认识具有深厚的理论基础，在防治疲劳方面已显示出独特的优势，如中药方剂、针刺、艾灸、按摩等在治疗疲劳的实验与临床研究中取得了确切疗效[6]。目前对于疲劳亚型中的长航疲劳研究尚不完善，缺乏对其中医理论内涵、主要证候类型的研究，因此尚未形成系统诊疗思路。笔者对长航疲劳的中医病名归属、病因病机等进行讨论分析，发现长航疲劳的主要证型是肝郁脾虚，可从肝脾进行论治。

1 长航疲劳的中医病证归属

中国有悠久的航海历史，航海中医药学与航海事业联系紧密，伴随着航海实践逐步形成并不断完善。春秋时期中国已有在航海军旅中配备医务人员的记载[7]，秦汉直至明清均可见到中医药保障航海乘员健康的考古学材料或文字记录[8]。中医对长航疲劳这一病名没有确切的描述，但可依据历代航海记录中对长航遇到的困难与船员出现的疲劳症状的描述，从病因、病机及症状的不同角度进行论述。

基金项目：国家自然科学基金项目（81874428）

作者简介：李儒婷（1998- ），女，硕士研究生

通信作者：李峰（1966- ），男，博士，教授，博士研究生导师，1575054688@qq.com

首先，长航疲劳的诸多症状可与“乏力”进行联系。“乏力”指疲乏无力的表现[9]339，在古代文献中多指肢体的无力感[10]。长航期间因饮食不节和劳力过度导致船员乏力。长期航行中，船员的饮食结构单一，进食不规律，还面临船只颠簸带来的呕吐、厌食等考验。《使琉球录》言：“至于颠仆呕逆，小小困顿，海舶之常。”诸多饮食不节因素对脾胃功能造成一定负面影响[11]，使船员脾胃病频发[12]，因而乏力，正如《诊法通论·四诊心法要诀》言：“脾主四肢，故病则倦怠乏力也”。长航期间工作压力大，强度高，船员体力消耗过度且无法得到及时补充，由此引起全身酸软无力、体力不足等长航疲劳症状可与“乏力”相对应。

其次，长航疲劳还包括精神疲惫与健忘、反应迟钝的症状。长航船员工作时间长且工作内容复杂，“兼以风涛之险，日惊于心”[11]，需要精神高度集中，加之工作安排往往昼夜颠倒，对精神消耗更大，因此常常谋虑太过。《类经·刚柔失守三年化疫之刺》：“思则神劳。”陶弘景所撰《养生导引秘籍·养生肤语》中提及“心动则神疲”，指出“神疲”“神劳”是由精神操劳导致。《内经知要·病能》云：“精竭者神疲，故嗜卧。”“神疲”即自觉精神困倦的症状[9]1347。《灵枢·大惑论》：“神劳则魂魄散，意志乱”，指出神劳会出现精神涣散，思维混乱，认知能力下降的表现，故可将“神疲”“神劳”与长航疲劳的精神倦怠、认知思维能力下降方面的表现相对应。

最后，长航疲劳还会产生负面情绪[13]。由于船只远离陆地，船居生活闭塞、压抑、单调、艰苦，长期远离亲朋，诸多忧思无处倾诉发泄。故常有船员产生忧愁、抑郁的消极情绪[14]，这些表现可与中医“忧郁”进行对应。《景岳全书·论情志三郁证治》将情志抑郁所致的3种郁证分为怒郁、思郁、忧郁。其中

“忧郁”多因悲忧过度所致[9]912。《景岳全书·郁证》云:“又若忧郁病者……此多以衣食之累,利害之牵,及悲忧惊恐而致郁者……此其戚戚悠悠,精气渐有消索,神志不振,心脾日以耗伤。”忧郁会出现情绪低落、悲哀难过的表现。

可见,尽管中医古籍中未有“长航疲劳”这一病名,但根据其饮食不节、劳力过度、昼夜颠倒、谋虑与忧思的病因及临床表现,可将其归为中医“乏力”“神疲”“神劳”“忧郁”等范畴。从中医理论出发,系统分析长航疲劳的中医病证归属,对于其中医证候以及临床治疗方法的确定都有着重要意义。

2 肝郁与长航的关系

主疏泄是肝的主要功能之一,指肝气具有疏通畅达全身气机,促进全身精血津液的运行输布、脾胃之气的升降、胆汁的排泄以及调畅情志等作用。

《素问·灵兰秘典论》曰:“肝者,将军之官,谋虑出焉。”肝升发疏泄之性与决断、谋虑等密切相关。长航工作面临远离陆地、通讯不便、航行随时会遇到危险等问题,船员长期处于紧张状态,脑力消耗极大,谋虑太过而长久不得宣泄,从而导致肝郁气结。

长航人员长期远离家人、亲友,缺乏社会支持,时时担忧自身安全,以致忧思重重。《素问·举痛论》:“思则心有所存,神有所归,正气留而不行,故气结矣”,肝喜条达舒畅而恶抑郁,思虑过度,气结于中,肝的疏泄功能减退,则肝气郁结。

肝主疏泄的昼夜生理节律对生命活动具有重要的意义,与许多疾病的发生密切相关。研究[15]表明,肝气疏泄的昼夜节律变化相应地影响血液的运行与分布。长航期间由于工作需要和各种外界因素的影响,昼夜节律常常被打破,如在长期远航中常需要有船员24 h值班,故部分船员夜间执勤而白天休息;航行中的演习,靠港离港等时间短、任务重,船员的睡眠经常被打断而继之以繁忙的工作;跨洋航行穿越时区会打乱正常生物钟,从而影响船员的睡眠质量;再如噪声、震动、横摇等均会使船员不能安稳入睡。中医认为,夜间11点至凌晨1点为肝经运行之时,长期昼夜颠倒会导致肝失疏泄,无法正常调节气机和情志,最终导致肝气郁滞。

由此可见,长航疲劳的发生与肝的疏泄功能失调有着密切的联系,长期航行中船员谋虑太过,忧思交杂,昼夜颠倒,从而致使肝郁。

3 脾虚与长航的关系

《素问·经脉别论》:“饮入于胃,游溢精气,上输于脾,脾气散精,上归于肺,通调水道,下输膀胱,水精四布,五经并行。”脾主运化,具有将饮食水谷转化为水谷精微,将精微物质吸收并转输到全身脏腑的生理功能,是整个饮食物代谢的中心环节,也是后天维持生命活动的主要来源。

长航由于环境的特殊性,淡水补给不足,饮食结构单一,且多以冷冻食品为主,只有在停港靠岸才能进行新鲜食材的采购,造成饮食不适度、饮食不合时宜、饮食无节律,而船体摇晃产生的晕船反应也会影响脾胃功能。清代何梦瑶《医碥》:“舟车之摇撼……能扰动胃气而致呕。”饮食不节在不同层面影响脾胃运化功能,使脾胃失司,脾气虚损。

忧思伤脾,艰苦的生活条件加上睡眠欠佳和长时间远离亲朋,安全得不到保障而产生的思虑,也会进一步导致脾气受损。脾在志为思,思即“思虑”,属情感范畴,与认知范畴的“思维”“思考”等概念有别[16]。脾胃为气机升降之枢纽,“升降息,则气立孤危”(《素问·六微旨大论》)。思虑太过易妨碍脾气的运化功能,致使脾胃之气结滞,无以转运水谷,灌溉四旁,导致脾胃生机受抑,气结而虚。正如李东垣在《脾胃论》中提出:“先由喜怒悲忧恐为五贼所伤,而后脾气不行,劳役饮食不节继之,则元气乃伤。”

《脾胃论·脾胃胜衰论》:“形体劳役则脾病。”艇仓空间狭窄,在高强度作业时腰背肢体扭曲不舒展会增加相应关节肌肉负担,加之过大的劳动强度、过长的工作时间都易耗气,使长航人员脾虚更甚。

总之,长航期间的饮食不节、思虑太过、劳力过度使船员脾的生理功能出现异常,主要影响脾的运化功能,表现为脾虚证。

4 从肝郁脾虚论治长航疲劳的意义

长航中肝气郁滞的影响主要体现在情绪方面。《灵枢·本神》:“愁忧者,气闭塞而不行。”忧郁的关键在于气机不畅。长航人员肝主疏泄功能失常,影响气机的运行,出现抑郁、忧愁等不良情绪,成为长航疲劳的典型症状。

《脾胃论》:“内伤脾胃,百病由生。”脾虚会引起长航疲劳的一系列表现。首先,脾气虚损会使脾失健运、精气血生化不足。《灵枢·本神》:“脾气虚则四肢不用。”化源不足,骨骼肌肉失去精微物质的充养即会出现肌肉酸痛、乏力等症。《脾胃论·三焦元气衰旺》:“上气不足,脑为之不满……皆由脾胃先虚,气不上行之所致也。”若脾虚不能正常运化水谷精微,脑髓的生化之源不足,神志充养不当,则可导致记忆力下降、学习能力降低。其次,“清阳实四肢”(《素问·太阴阳明论》),四肢的营养输送依赖于清

阳的升腾宣发。清阳不升,布散无力,则四肢营养不足,也可导致肢体倦怠无力。脾气虚弱致使清阳不升还会导致“上气不足”,头面部不得精气之滋养而见头晕目眩、精神疲惫。最后,脾失健运,水液代谢失调,湿邪停滞体内,阻遏气机、留滞经络,可导致头身困重、四肢酸痛。而湿浊困阻也会进一步阻碍水谷精微的升散,加重目眩神疲。以上均是长航疲劳的典型症状。

肝与脾生理功能密切相关,主要表现为疏泄与运化的相互为用。肝主疏泄,调畅气机,而脾胃是脏腑气机升降的枢纽,肝之疏泄条达既可助脾运化,使清阳上升,又可助胃受纳腐熟,使浊阴下降。病理方面,肝脾亦可相互影响,木旺易乘土,土壅则木郁。《血证论·脏腑病机论》:“木之性主于疏泄,食气入胃,全赖肝木之气以疏泄之,而水谷乃化;设肝之清阳不升,则不能疏泄水谷,渗泄中满之证,在所不免。”现代研究[17]发现,肝气郁结可影响胃电、胃肠平滑肌张力及单胺神经递质水平,从而抑制胃肠动力而出现消化不良症状,进一步证实肝脾功能的密切联系。在临床实践过程中,肝脾同治也是一种行之有效的治疗方法[18]。长期航行中,船员因昼夜颠倒,谋虑过度,忧思交杂造成肝失疏泄,气机郁滞,影响脾胃之气的升降,以致脾失健运,而劳力过度、饮食不节所引起的脾虚不运又会使肝失疏泄、肝失条达,故出现情志抑郁。岳健[19]对110例长航后人员进行中医证候测评,发现长航官兵出现的中医症状均与肝脾相关,较常见的中医证候为肝郁脾虚证,印证了疏肝健脾法治疗长航疲劳的必要性。

综上所述,长航疲劳食少纳呆、四肢倦怠、情志不舒的表现均属于肝郁脾虚证范畴,且二者常相互影响,使长航疲劳进一步加重,可运用肝脾同治、疏肝健脾之法。

5 结论

长航疲劳是指海上长期航行过程中由于训练任务重、职业风险大、工作环境封闭、饮食单调、文化活动受限和生活作息不规律等因素所引起的身心疲劳现象,具体表现为躯体疲劳乏力、抑郁、精神疲惫、学习能力下降等。中医学在疲劳等身心疾病方面有着独特的认识和丰富的临床实践经验,运用药膳、八段锦、中药复方等多种治疗方法治疗长航疲劳均取得一定效果[15]。

长航疲劳症状可归属为中医“乏力”“神疲”“神劳”“忧郁”范畴,病因与饮食不节、劳力过度、忧思谋虑、昼夜颠倒有关,主要病机为肝郁脾虚,治疗可采用肝脾同调、木土兼治、疏肝健脾之法。

参考文献:

[1] 丁伟,汪伟,杨辉,等.某舰船舰员长航时疲劳状况调查及原因分析[J].海军医学杂志,2015,36(1):10-12.
[2] 陈斗.基于动物实验的长航疲劳中医证候研究及相关负面情绪探讨[D].北京:北京中医药大学,2017.
[3] LÜTZHÖFT M,DAHLGREN A,KIRCHER A,et al. Fatigue at sea in Swedish shipping:a field study[J]. Am J Ind Med,2010,53(7):733-740.
[4] 关羽茜,吴晓青.综合疗养措施对长航海勤人员疲劳状况的干预效果[J].实用医药杂志,2020,37(6):575-576.
[5] 钟海忠,肖立宁,陈来园,等.复方氨基酸胶囊对舰艇官兵免疫功能的影响[J].解放军医学杂志,2012,37(1):17-19.
[6] 武琳璐,苗润宇,姚思淼,等.中医药治疗疲劳的研究进展[J].现代生物医学进展,2021,21(12):2391-2395.
[7] 鞠通远,王近中,刘巽明,等.中国的航海医学[J].中华航海医学杂志,1994,1(1):1-3.
[8] 孙光圻.中国古代航海史[M].北京:海洋出版社,1989:6-12.
[9] 《中医大辞典》编委会.中医大辞典[M].北京:人民卫生出版社,1995.
[10] 黄文杏.疲劳相关术语的概念及沿革的文献研究[D].北京:北京中医药大学,2005.
[11] 周宏元,秦惠东,姚永杰,等.潜艇远航中的卫生学问题及对策[J].人民军医,2016,59(1):17-18.
[12] 杨邦勇,谢必震.略论清代中国人使琉球的航海生活[J].海交史研究,2012(1):85-92.
[13] 吴凤芝,马捷,韩晨霞,等.长航人员心理疲劳与中医体质的相关性研究[J].现代中医临床,2015,22(3):24-28.
[14] 沈玉水.从泉州宋船遗物看宋代海员的生活[J].航海,1983(1):20-22.
[15] 马捷,李峰,林殷,等.长航人员心理疲劳的中医康复方法探究[C]//中国康复研究中心.第八届北京国际康复论坛论文集:上册.北京:中国康复研究中心,2013:476-480.
[16] 杨丽,王彩霞.《黄帝内经》脾藏意主思的研究[J].中国中医基础医学杂志,2016,22(9):1152-1154.
[17] 张三印.肝气郁结影响胃肠运动的机理研究[D].成都:成都中医药大学,2003.
[18] 刘寄龙.张介眉从肝论治脾胃病经验[J].亚太传统医药,2021,17(10):112-114.
[19] 岳健.长航人员心理疲劳的中医证候及相关因素研究[D].北京:北京中医药大学,2016.

(收稿日期:2022-09-22)