

◆ 诊疗思路 ◆

基于清浊理论运用升清降浊法治疗原发性头痛理论探讨

马利娟¹, 宋振杰², 纪丽纯¹, 刘兴华², 林兴栋²

1. 广州中医药大学第三临床医学院, 广东 广州 510405

2. 广州中医药大学第三附属医院, 广东 广州 510145

【摘要】 本文通过探讨升清降浊法的源流和内涵, 总结升清降浊法治疗原发性头痛的理论基础及临床应用。认为头痛病机总属不荣则痛和不通则痛; 升清降浊法可使精微上升, 脑窍得养; 浊邪下降, 脑窍清明。临床应用升清降浊法, 通过健运脾胃, 疏肝理气, 调畅气机, 助清阳上荣, 引浊阴下降以治疗原发性头痛, 可为临床治疗原发性头痛提供新的思路。

【关键词】 原发性头痛; 脑病; 升清降浊法; 健运脾胃; 疏肝理气

【中图分类号】 R747.2 【文献标志码】 A 【文章编号】 0256-7415 (2023) 22-0206-04

DOI: 10.13457/j.cnki.jncm.2023.22.041

Investigation on Method of Ascending the Clear and Descending the Turbid for Primary Headache Based on Theory of Clear and Turbidity

MA Lijuan¹, SONG Zhenjie², JI Lichun¹, LIU Xinghua², LIN Xingdong²

1. The Third Clinical Medical School of Guangzhou University of Chinese Medicine, Guangzhou Guangdong 510405, China;

2. The Third Affiliated Hospital of Guangzhou University of Chinese Medicine, Guangzhou Guangdong 510405, China

Abstract: This article discusses the source and connotation of the method of ascending the clear and descending the turbidity, and summarizes its theoretical basis and clinical application in the treatment of primary headache. It is thought that the pathogenesis of headache is the lost of nutrients leading to pain and the stagnation leading to pain. The method of ascending the clear and descending the turbidity can raise the essence to nourish the brain orifice, and descend the turbid pathogen to clear the brain orifice. Clinical application of the method of ascending the clear and descending the turbidity can fortify the spleen and invigorate the stomach, soothe the liver and regulate qi, and regulate qi movement to ascend the clear yang and descend the turbid yin so as to treat primary headache, which can provide a new idea for clinical treatment of this disease.

Keywords: Primary headache; Encephalopathy; Method of ascending the clear and descending the turbidity; Fortify the spleen and invigorate the stomach; soothe the liver and regulate qi

原发性头痛是最常见的头痛类型, 为中枢神经系统功能障碍性疾病, 一般不伴有脑实质病变^[1]。原

发性头痛主要包括偏头痛、紧张型头痛、三叉神经痛、丛集性头痛等, 其中偏头痛和紧张型头痛发病

【收稿日期】 2023-01-07

【修回日期】 2023-08-17

【基金项目】 国家重点研发计划-中医药现代化 (SQ2022YFC3500330); 广东省自然科学基金项目 (2020A1515010392); 广东省中医药局科研项目 (20213008)

【作者简介】 马利娟 (1997-), 女, 在读研究生, E-mail: 1615449507@qq.com。

【通信作者】 林兴栋 (1973-), 男, 主任中医师, Email: linxdili@126.com。

率最高。原发性头痛病因尚未明确,可能与遗传相关,病程较长。若本病失于治疗,头痛长期反复发作,对患者的精神心理及社会经济造成巨大负担^[2]。目前,针对原发性头痛以药物(布洛芬、对乙酰氨基酚等)治疗和物理(经颅磁刺激、针刺等)治疗为主^[3-5],可一定程度上改善患者的头痛和生活质量。

原发性头痛可归属于中医学头痛、头风范畴。根据致病因素风、火、痰、虚、瘀等,可将头痛分外感与内伤两大类。原发性头痛常反复发作,迁延难愈,颇合内伤头痛的特点^[6]。中医学认为其基本病机为不荣则痛、不通则痛。精血亏虚,脾气不升,无以濡养脑窍;浊邪上阻,清窍不利,脑窍不通,均可发为头痛。中医治疗头痛,可从清、浊的角度出发,采用升降清浊法健运脾胃,疏肝理气,调畅气机,助清阳上荣,引浊阴下降,使脑窍清明,邪气不干,从根本上减少头痛的发作次数,减轻头痛程度。笔者随侍林兴栋老师门诊,每见老师采用升降清浊法治疗原发性头痛,多获良效。故试从清浊相关理论出发,探讨升降清浊法治疗原发性头痛的理论依据。

1 清与浊源流

1.1 清浊含义 中医学关于清浊理论概念,初见《黄帝内经》中对清、清浊、清阳的表述;至金元时期,得到了补土派李东垣的推崇及发扬。随着中医学的发展,清浊的含义得到了后世诸多医家的扩展,并延续至今,普遍认为清者质多轻清、稀薄,性多柔润、虚,色多明泽,无形,居于上位;浊者质多重浊、浓稠,性多刚悍、实,色多晦暗,有形,居于下位^[7]。

1.2 清浊生理特性 根据清浊含义,从阴阳角度出发,清属阳,浊属阴,亦称为清阳、浊阴。然清、浊循行路线不同。《灵枢·阴阳清浊》曰:“气之大别,清者上注于肺,浊者下走于胃。”清与浊一升一降,各居其位,清阳上天,浊阴方可归地。《素问·阴阳应象大论》云:“清阳上天,浊阴归地,是故天地之动静,神明为之纲纪,故能以生长收藏,终而复始”^[8]故清、浊对立统一,既相互对立,又相互依存。

1.3 清浊来源 清、浊蕴于人体,主要由五脏六腑化生并代谢。以脾胃为例,正常生理状态下,饮食入胃,胃受纳腐熟,脾运化升清,小肠分清泌浊,

化生精微与糟粕,精微随脾气上升,布散上焦,滋养全身,是人体清阳重要的组成部分;糟粕经小肠下输至膀胱与大肠,排出体外,是浊阴的一部分。素体虚弱、寒邪直中或久病虚损,脾胃在病理状态下,不能正常运化,水谷聚而生湿,湿凝成痰,日久为浊,困阻中焦,进一步影响脾胃功能,阻碍全身气机,使清、浊聚于中焦,胶结难解,是浊邪的来源之一。

2 升降清浊法的创立与发展

升降清浊法是基于《黄帝内经》之“清阳出上窍,浊阴出下窍”而立论,初见《伤寒论》,成于金代李东垣所著《脾胃论》。据考证,《伤寒论》一书中寓有升降清浊法的处方占据三分之一^[9],张仲景认为清浊升降失调是由外感所致,故其所立升降清浊之法,以降浊驱邪为主,健脾胃升清阳为辅,以黄芩黄连汤、旋覆代赭汤等经方为代表。《脾胃论》以升降清浊为主要内容,是清浊相关理论的集大成之作。李东垣认为脾胃升降失常是诸多疾病之因。故李东垣治病以升阳益气为主,升发脾阳以御外,补益脾气以强中;辅以降浊。代表方如补中益气汤、升阳益胃汤、益气聪明汤等,迄今仍为临床常用。

3 升降清浊法内涵

气机的升降出入,是生命活动的根本,依赖各脏腑功能的相互协调。如《黄帝内经》所言:“出入废则神机化灭,升降息则气立孤危。故非出入,则无以生长壮老已;非升降,则无以生长化收藏。是以升降出入,无器不有。”可见气机的正常运行,既能平衡人体阴阳,又可促进气、血、精、津液的生成、输布与排泄,完成机体正常的新陈代谢。若清浊升降反常、升降太过或不及,则如《黄帝内经》所言:“清气在下,则生飧泄。浊气在上,则生腹胀。此阴阳反作,病之逆从也。”清浊失运,聚而难分,困阻脏腑清窍。故升降清浊治法旨在通过调理气机,使机体清阳与浊阴各行其道,从而恢复脏腑官窍的正常生理功能。升清与降浊相辅相成,升中有降,降中有升;清阳上升,则浊阴得降。

3.1 健运降胃 脾胃居于中焦,心肺居脾之上,肝肾居脾之下,故中焦脾胃的升降运动是气机升降的枢纽,斡旋全身脏腑气机。“脾宜升则健”,脾气主升,升发脾阳,将清阳上输至脑窍;“胃宜降则

和”，胃气主降，和胃降逆，将浊阴向下传输，排出体外。二者互为表里，升降相因，若脾胃升降失宜，直接影响全身清阳的输布及浊阴的排泄。李东垣所主张的健脾和胃、升清降浊，是通过健脾、益气、升阳、降气等方法升发脾阳，和胃降逆，使脾胃更好的发挥气机升降的枢纽作用，从而使清阳化生有源，输布有道，浊阴得降。

3.2 疏肝理气 肝喜调达，主疏泄，可协调脾胃的升降。肝调畅全身气机，助脾气升清、胃气下降。肝主疏泄，推动气血、津液携精微上升，使脑窍得以濡养；辅胃气促浊邪下降，使脑窍清明。肝调畅情志，修身养性，使气血调和，脑聪目明。因此，可通过疏理肝气、健脾和胃法，使全身气机调畅，清阳与浊阴升降有序。

4 升清降浊法治疗紧张型头痛的理论基础

4.1 清浊与脑窍 头居人之至高处，颅骨外包，脑髓内涵，主宰生命活动、精神活动和感觉运动。头为诸阳之会，手足三阳经之阳气载清阳上升，濡养脑窍。头为精明之府，髓海所在之地，肾精上荣脑窍。头为清阳之府，清·汪文绮《会心录》曰：“六腑清阳之气，五脏精华之血，皆会于头，为至清至高之处……至清不可犯也。”“清”充脑窍，“浊”离脑窍，清浊升降有序、升降有度，气血精微上注于脑，充盈脑髓，滋润濡养脑窍，则大脑的功能得以正常运行。

4.2 清浊与头痛发病 清浊升降失常，则脑窍“不荣则痛、不通则痛”。《本草新编》云：“盖头为太阳之首，清气升而浊气降，则头目清爽。惟浊气升，而清气降，则头目沉沉欲痛矣。”脑窍居于高位，依赖气机携带脏腑运化之精微上行充养，并促进代谢废物下行排出体外，若气机不畅，清阳不升，则脑窍失养；浊阴不降，则脑窍昏蒙^[10]。清浊的升降主要与脾胃及肝的功能相关，脾气主升，胃气主降，肝调畅全身气机。中焦脾胃受损，不能运化水谷精微，清阳生化乏源，肾精不充，髓海失养；脾虚日久，运化升清功能减弱，胃失受纳降浊，水湿内停，聚湿成饮、酿痰化浊，阻碍气机升降，痰浊不降反上扰清窍，清阳不升反困于中焦，则发为头痛。肝气郁结，疏泄失调，气机逆乱，清浊升降失常；气郁化火，火性炎上，上扰清阳；肝阴受损，不能敛阳，肝阳过度升发，浊阴难降，占据阳位，

阻于脑窍，不通则痛。

内伤头痛多属虚，或虚实夹杂。属虚者多因气血虚弱，脑窍失养，虚实夹杂者多由于痰浊、瘀血、肝阳阻于脑窍。气血精微等清阳物质化生不足或无力上腾，则头痛特点为空痛、隐痛，痛势缓慢，遇劳加重，时作时止；痰浊、瘀血、肝阳等浊邪废物阻于脑窍，脑窍常呈头昏胀痛、昏蒙重痛、刺痛钝痛。内伤头痛的发病与肝、脾、肾三脏密切相关，肝气不舒，脾位虚弱，肾精不充，均可导致人体清阳不升，浊阴不降，最终发为头痛。故可根据内伤头痛的症状特点，从清浊的角度分析内伤头痛的病因病机，将其虚证责之于清阳不升，虚实夹杂证责之于浊阴不降。

4.3 升清降浊法 升清降浊法注重健运脾胃，调理中焦脾胃气机升降，疏肝理气，斡旋全身之气机。一方面使气血精微上腾，以滋润濡养脑窍，使脑窍得荣；一方面使痰湿、瘀血等浊阴下降，使脑窍清明；升清与降浊共用，使阴阳各归其位，脑之清灵运转正常，更好的发挥脑自身的功能以主宰人体的生命活动。

5 病案举例

陈某，女，40岁，2022年5月22日初诊。主诉：发作性左侧颞部头痛6年余。诊见：患者6年前出现反复发作性的头痛，初起每周发作1~2次，可自行缓解，故未予重视。近2年头痛进行性加重，现每周发作5~6次，全头闷痛，疼痛难忍，影响正常工作、生活，需服用对乙酰氨基酚片（必理通）2片，4h后续服2片缓解。头痛视觉模拟评分法（VAS）评分：6分。头痛于劳累、情绪紧张、受寒后加重；平素情绪易紧张，面色萎黄，畏寒肢冷，易腹泻，无头晕，无视物黑朦，无畏光，纳眠一般，小便正常，大便偏烂，每天1次，舌淡嫩、苔白厚，脉沉细滑。既往史：否认精神类疾病史及头颅外伤史。月经史：月经尚规律，LMP：2022-05-03，头痛发作与经期无明显关联。其余病史无特殊。查体：血压：95/65 mm Hg（1 mm Hg≈0.133 kPa），颅神经查体未见异常。曾于2021年7月21日行脑MR平扫、MRA血管成像检查未见明确病变；C3/4、C5/6椎间盘轻度突出。中医诊断：头痛（清阳不升，湿浊上扰）；西医诊断：原发性头痛。治疗以升清降浊为法，拟益气聪明汤加减。处方：党参、黄芪、

蔓荆子、黄柏、白芍各 15 g, 葛根、炒白术、川芎各 30 g, 全蝎 5 g, 白芷、炙甘草各 10 g。共 7 剂, 每天 1 剂, 加水煎煮至 300 mL, 早、晚各服 150 mL。嘱患者进行适当锻炼, 保持心情舒畅。

2022 年 5 月 29 日二诊: 患者诉本周头痛发作 3 次, 疼痛程度较前减轻, 服用必理通 1 片即可缓解, VAS 评分为 4 分。稍恶风, 四肢较前温暖, 纳眠可, 二便调, 舌淡、苔白, 脉沉细。原方去全蝎、白芷, 续服 14 剂。

2022 年 06 月 12 日三诊: 头痛每周发作 ≤ 2 次, VAS 评分为 2 分, 纳眠可, 二便调, 逐渐恢复工作。嘱患者口服成药益气聪明丸。3 个月后电话随访, 患者头痛暂无发作。

按:《素问·五脏生成》言“头痛巅疾, 下虚上实”。患者以头痛为主诉就诊, 症见头部闷痛, 持续时间久且不得自行缓解, 其标为痰湿上扰, 即“上实”。患者平素畏寒、肢冷、易腹泻, 其本为素体脾胃虚弱, 气血精微化生乏源, 即“下虚”。升清降浊法通过健运脾胃, 调理气机, 从疾病之本质着手, 达到治病必求于本之效^[1]。益气聪明汤以益气补中、升清降浊为立法, 方中有升有降, 重在调理脾胃气机, 故治疗以益气聪明汤为基础, 加强活血行气而取效。

[参考文献]

[1] SACCO S, BRASCHINSKY M, DUCROS A, et al. European

headache federation consensus on the definition of resistant and refractory migraine: Developed with the endorsement of the European Migraine & Headache Alliance (EMHA) [J]. J Headache Pain, 2020, 21(1): 76.

[2] ABU B N, TANPRAWATE S, LAMBRU G, et al. Quality of life in primary headache disorders: A review[J]. Cephalalgia, 2016, 36(1): 67-91.

[3] TURKISTANI A, SHAH A, JOSE A M, et al. Effectiveness of Manual Therapy and Acupuncture in Tension-Type Headache: A Systematic Review[J]. Cureus, 2021, 13(8): e17601.

[4] 陈阳. 原发性头痛非药物治疗的进展[J]. 脑与神经疾病杂志, 2021, 29(2): 127-130.

[5] BELYAEVA I I, SUBBOTINA A G, EREMENKO I I, et al. Pharmacogenetics in Primary Headache Disorders[J]. Front Pharmacol, 2021, 12: 820214.

[6] 蒋之林, 崔向宁. 崔向宁从肝治疗原发性头痛经验[J]. 辽宁中医杂志, 2021, 48(10): 15-18.

[7] 刘光辉, 邱满玲, 金威尔. 清浊之考析[J]. 中华中医药杂志, 2021, 36(6): 3213-3215.

[8] 艾志福, 刘春援. 《内经》清浊理论及其应用[J]. 中国中医基础医学杂志, 2012, 18(1): 71-74.

[9] 张西相. 浅谈《伤寒论》升清降浊法之应用[J]. 空军医高专学报, 1998, 5(1): 13.

[10] 刘红喜, 梁晓, 申伟, 等. 升清降浊理论在脑病中的临床运用[J]. 上海中医药杂志, 2022, 56(1): 54-57.

[11] 胡炜圣, 靖媛. 升清降浊法治疗脾土亏虚型黄褐斑的临床经验[J]. 中国中医基础医学杂志, 2022, 28(1): 154-156.

(责任编辑: 冯天保, 邓乔丹)