

心的保健

中医讲的心不等於西医所讲的心，在西医角度，心脏是血液循环的动力，是一个泵，或者是唧筒。但是从中医角度看心，就不仅是泵血的脏器器官，而是多功能的心。中医认为：心主血脉，主神志，其华在面，开窍於舌，在声为笑，在志为喜，在味为苦，在液为汗，色赤，脉洪，五行属火。心旺於夏，夏病在心，夏主火主热，心为火脏，凡夏季发病或者明显受火热引起的疾病，都可以从心考虑。凡神志昏迷、精神错乱、各种出血症、皮肤斑疹，发热或肢厥等都归心系的病证。在经络循行的部位上，凡人体面部两颧的部位、舌体、前胸左乳下、脉管、手心等部位，均为心的经脉所循行的部位。所以凡面颧部苍白无华，或发赤如朱、舌红或口舌生疮、疼痛溃疡、胸前区闷痛，或左乳下其动应衣、心悸心慌、手心潮热多汗等都归心系病证。心病宜苦，心病禁咸，心恶热。心与小肠相表里。喜伤心，喜属心火，喜笑者心火盛也，伤心则气短不续而气缓。

尝试解释心主神志：西医认为神志是脑的功能，好象与心没关系。其实，这是以独立的观点看脑或心，中医是以整体的观点看器官，脑的功能全靠血的供应，供血的情况影响脑的功能，临床上常常听到病人因为血供不及导致脑部缺氧，而出现昏迷甚至变成植物人。平常的人也尝试过吃完饭头脑不清醒昏昏欲睡的情况，也就是俗话说的：饭气攻心。这种情形都是因为血供不正常产生的脑功能不正常。心脏正是血液循环的主角，所以，心脏的一举一动，都主宰著神志的变化。在这个看法上，中医是很科学的。心病的辨证：

心气虚、心阳虚——基本症状是心悸、气短，动则加重，自汗、脉细弱或结代、胸闷、唇青、爪甲青紫等。若兼见面色白、体倦乏力、舌淡苔白属於心气虚；若兼见形寒肢冷、心胸憋闷、面色苍白、舌淡或紫黯，属於心阳虚。

心血虚、心阴虚——基本症状是心悸、失眠、多梦、健忘。若兼见面色无华、眩晕、唇舌色淡、脉细属心血虚；若兼见心烦、口乾、手足心热、潮热盗汗、舌红少津、脉细数属心阴虚。

心火亢盛——症状是口舌生疮、心烦失眠、口渴尿黄、舌尖红、脉数。

痰火扰心——症状是神志错乱、哭笑无常、狂躁妄动、甚则打人骂人、面赤、口渴、气粗、尿黄赤、苔黄腻、脉滑数有力。

心血瘀阻——症状是心悸，胸前区刺痛或闷痛，甚至牵及臂肩，尤以左侧为常见，时发时止，重者面唇指甲青紫，四肢厥冷，自汗，舌质暗红，或有紫色斑点，脉细涩或结代。

临床病证参考：

冠心病：类同於中医的胸痹或心痛。常见於心阳虚者，症状有心前区痛，憋气，心悸，恐怖欲死，每当心痛发作，自觉有气上冲於喉，觉气窒殊甚，周身冷汗，胸闷夜间加重。有时头晕目眩、咽噎耳鸣、脸肿面浮。脉弦而结或沉弦，舌淡苔白，或舌质淡嫩、舌苔白滑。面色黧黑或面见水斑。水斑即是在额头鼻柱两侧，两颧、两颐，颈部出现棕褐色或黑褐色斑点，其色黯滞。

胸前区痛，憋气，心悸，恐怖欲死，胸闷夜间加重。：阳虚则水气凌心而心悸，心胸之阳闭阻则憋气而胸前区痛。阳虚为阴病，水为阴邪，夜间属阴而阳气减退，所以胸闷夜间加重。胸前区痛是气血不通，气滞血瘀所致。沉脉主水，弦脉主饮，二者皆属阴脉，是寒水为病。舌淡苔白或舌苔水滑，是由於阳虚水气上升，津液不化所致。头晕目眩、咽噎耳鸣、脸

肿面浮也是水气上冲的表现。脉结是因心气不足，鼓动无能，心气不能推动血行，气行不均而结代。

治疗：以益心阳化水湿的药方——苓桂术甘汤为主方。茯苓淡渗以利水邪，桂枝温通以制水气上逆，白术协助茯苓补脾利水，甘草助桂枝扶心阳以消阴邪。

胸闷较甚属于寒凝者，加重桂枝，或再加厚朴以宽胸兼可以去白术之壅滞。如果心前区疼痛控背，手臂麻木，舌有瘀斑，脉弦迟，加红花、茜草活血行瘀。若心悸明显，胸闷短气，入夜尤甚，加炮附子、人参、生姜、大枣。心悸而烦躁者加龙骨、牡蛎等。若寒凝无汗加麻黄、细辛。若脉结代、舌淡苔白如纸、下肢浮肿，畏寒肢冷，小便不利者，加真武汤。心悸明显者，慎用牛膝、丹参之类血药。

热和火的病症：五行中的火(热)归心，心为火脏。在正常的生理情况下，心为全身输送热能，血液把人体的元气输送到全身。在心火旺或不足时，身体都会产生病理状态。

但凡心火不足，心力衰弱，人体的全身都会缺乏营养，因此也缺乏能量。因心主神明，心力不足则耳不能听、眼不能视、舌不能尝、脑无以明，肌体也会无力，脏腑功能也会不正常。

血应该是热的，热在血分为火，正常的火应是少火，若壮火就会失气（又称壮火食气），从而使身体产生大热或发烧。无论临床上各种症候的热，都是心阳有余，但凡心阳不足，绝不会产生热症，而且虚寒症候会很快表现出来。所以，不论是热性传染病或是脏腑病变，心火有余都应该清心，例如，银翘散用连翘、栀子清心；知柏地黄丸用知母、黄柏清命门之火，并通过肾水去克制心火。

中医还有“诸痛痒疮，皆属于心”的说法，疮是生长在人体皮肤上的疽疗疔等，痒是皮肤的瘙痒。这里没说火而说心，因为心主血分，痒疮都离不开人体血分，都是因人体血脉阻滞，热极生风所致，又称火毒或热毒。凡疮都是热症、实证；疽为虚症、寒症；小者叫疔，又称疔疮、疔毒；疮是结或肿块。另外还有疥、癣等，大多数有奇痒。治疗或治热，或疏风，都必然与血相关。

由于心主神志，所以失眠症也有因为心脾两虚所致。中医学说认为，（心）火生（脾）土，心虚往往脾也虚，容易脾虚食滞，平时劳倦思虑太过者易导致心脾两虚而失眠，临床表现还有心悸健忘、肢倦神疲、纳食欠佳、面色少华、大便秘结、舌淡、舌体瘦小、脉细弱等症。治疗宜养心健脾安神。药用黄耆 30 克、党参 15 克健脾益气；女贞子 15 克、旱莲草 30 克、金樱子 30 克、桑椹子 30 克、五味子 30 克滋补肝肾，属于“虚则补其母”有滋补心阴功效；当归 30 克、赤白芍各 30 克、川芎 15 克、阿胶 15 克养心血；沙参 30 克、生地 30 克、鲜葡萄、鲜苹果、蜂蜜生津增液、润肠通便；生牡蛎 30 克、珍珠母 30 克重镇心神；黄芩 10 克、黄连 10 克、鸡内金 30 克、远志 15 克、焦麦芽 30 克消胃中积滞，疏理肠腑，又可以防补药滋腻碍胃。

如果是心阴虚血少，虚热内扰之失眠，治疗宜滋阴养血、宁心安神，药物用：生地 20 克滋阴生津；丹参 20 克、炒酸枣仁 50 克，夜交藤 30 克、炙甘草 3 克、远志 10 克养血、宁心、安神。如倦怠乏力加泡参 30 克、黄耆 30 克；兼情绪不安、烦躁易怒、口舌生疮、手掌发胀等，加山栀子 10 克、丹皮 10 克、益母草 30 克、竹叶 15 克；兼手足心潮热、多汗，加丹皮 15 克、白薇 15 克、牡蛎 30 克；年老患者骨质疏松，兼见腰膝酸软、关节疼痛、难以负重、筋肉时有挛急、五心烦热、多汗等，加枸杞子 30 克、龟板 20 克、鳖甲 20 克、牡蛎 30 克、山萸肉 12 克。另配合食疗猪骨炖汤，以补充有机钙质。

心悸证：是患者自觉心中悸动、惊惕不安、不能自主，脉象参差不齐的病证。中医分惊悸和怔忡两种类型，惊悸常因惊恐，过度劳累，情绪激动等因素而诱发，多因惊而悸，时发时止，不发作时一如常人，多属功能性病变，较易治疗；怔忡则无明显诱因，患者心中终日悸动不安，甚则空虚跳动，动可搏衣，不耐劳累，常伴乏力喘脱、精神疲惫、脉虚或结代，多属器质性病变，治愈甚难。

心悸的症状出现在很多西医病名的心肺病中，例如心律失常、高血压、心肌炎、心包炎、肺心病、风心病、甲状腺亢进、神经官能症等。

心悸病应辨虚实，虚证常有心气虚、心阳虚、心阴虚、心气阴两虚、心血虚、肝肾阴虚等；实证有痰饮、瘀血、火扰、水气等。引起心悸的病因十分复杂，中医一般分为：

心阴心血不足，心失所养。因为久病失养，或劳欲过度，伤脾损肾，或各种原因的出血未复，或先天不足、禀赋衰弱等原因，久而久之，心阴心血乏源或亏虚，导致心之阴血两亏，心失所养而心悸。

心阴虚证临床症状常见心悸不安，心烦失眠，口乾低热，头晕目眩，面赤，舌红少津，脉细数。若气阴两虚者常见自汗、乏力、神倦，脉虚或数大。治疗宜补养阴血，兼降火安神。药物用生地、当归滋养心之阴血，人参或西洋参益气养阴，麦冬、五味子敛阳养阴，玄参滋阴泻火，丹参养血活血，苦参清热解毒调整心律，酸枣仁、夜交藤养血安神，桂枝温心阳通心脉，黄连、朱砂清心火镇心神，甘草调和诸药。

肝肾阴虚，虚火扰心。因年老体衰，久病失养，房劳过度等原因导致肝阴不足或肾阴亏虚，肝阴不足肝火内炽；肾阴亏虚水亏火旺，均可因虚火扰心引起心悸。临床常见心悸，眩晕，失眠多梦，腰膝酸软，耳鸣遗精，兼阴虚火旺者还可见五心烦热，急躁易怒，舌红少津，盗汗，脉细数。治法滋养肝肾，养血安神。药用炒酸枣仁养肝血安心神，佐少量川芎补而不滞，知母清泻虚火，茯苓宁心安神，肾阴明显不足者加生地、玄参滋阴补肾，五心烦热者可加地骨皮、白薇清透虚热，心肝火旺者加栀子清心肝之火，心悸严重者加磁石、龙齿重镇心神。

心血瘀阻、气滞络阻。因为心气不足，心阳不振，不能鼓动血液运行，导致心血瘀阻；或寒邪入侵心脉，血寒而凝滞不通，或因痹证日久，内侵心脏，导致心脉痹阻；或年老气血日衰，痰湿痹阻脉络；或外邪入侵於心，气滞络阻等原因，使心主血脉功能衰弱引起心悸。临床常见心悸、胸闷或痛，面色或舌质多黯紫，舌下静脉粗张或曲张，舌上或有瘀斑瘀点，脉涩或结代等。治法应活血化瘀，行气通络。药用桃红四物汤合四逆散养血、活血、化瘀、行气、宽胸、止痛。气虚者加黄耆、党参补心气，桂枝、细辛、鹿衔草温肾通阳，丹参、三七通瘀阻，瓜蒌、薤白、半夏化痰浊，远志、菖蒲、夜交藤治心神不安，心悸明显加琥珀、降香。

痰饮凌心，痰火扰心。由於脾失健运，湿聚成痰；或肺失宣降，津凝成痰；或脾肾阳虚，气化失司，水气内停等，均可致痰饮内停，日久凌心射肺，导致心悸不安。或痰郁化热，或挟肝火，则痰热内盛，上扰心神亦可导致心悸之证。临床常见心悸、眩晕、心胸部位痞满胀闷，短气而咳，痰多、或恶心、或不眠，苔白腻或滑腻，脉弦滑等。治法应理气健脾，化痰宁心。药物用桂枝配甘草辛温助心阳，桂枝配茯苓利水通阳化气，茯苓配白术利水消饮，茯苓配甘草健脾宁心，必要时可加附子、当归、丹参等温阳、益气、补血、活血，增强温阳补虚、化痰祛邪功效。若是素体有痰，气郁化火为热，痰热上犯，阻扰心气，则心悸兼见口苦、呕吐、烦躁、失眠等，可用竹茹、枳实清胆下气消痰，陈皮、半夏燥湿化痰，行气利水宁心，

若痰火较重者可加黄连、山梔、瓜蒌、大黄等泻火涤痰，亦可加牡蛎、龙齿、珍珠母、朱砂等其中 1~2 味以镇心神。

心阳不振，阳虚作悸。由於心阳虚弱，或久病失养，或年老阳虚，或阴损及阳，或阴湿伤阳，或误服寒凉伤阳等，久而久之则可导致心阳虚弱，振奋无力，或心失温养，则可见心悸，还有气短，动则加剧，头晕，疲乏无力，胸闷、汗出、肢冷，苔薄白、舌淡脉细弱等症。治法：以心气不足为主者应补益心气；心阳不足者应温阳益气。心气心阳不足者，往往心血心阴也常不足，所以常须配合养血、养阴、安神之药物。药用黄耆、人参、甘草、大枣补益心气；麦冬、五味子养阴敛阳；心神不安者加炒酸枣仁、夜交藤、柏子仁等；桂枝或肉桂振奋心阳，若加附子则益心气补心阳之力更强；生姜、白酒温心通脉；龙骨、牡蛎镇心神；炙甘草配麦冬、生地、阿胶、麻仁等益心阴心血。

气阴两虚，心虚胆怯。因久病耗气伤阴而成气阴两伤，或心胆气虚而胆气虚怯，心失所主，决断失常，遇事则惊恐不安而致心悸。症状还有坐卧不宁，多梦易醒，食少纳呆，遇惊恐加剧，舌淡苔少，脉细数或弦细等。治法益气养心，镇惊安神。药用人参、茯苓、淮山、五味子补益心脾之虚，天冬、生地、熟地滋养心阴、心血，肉桂温补气血，远志、茯神、酸枣仁安神，龙齿、朱砂镇心安神，车前子利湿去湿邪。

心脾两虚者，症见心悸，甚则怔忡，健忘不眠，盗汗发热，食少体倦，面色萎黄，舌质淡、苔薄白、脉细缓。妇女可见崩漏或经提前，量多色淡，或淋漓不止，或带下等，治法应益气补血，健脾养心。药用人参、黄耆、白术、甘草补养心脾之气，当归、桂圆肉、酸枣仁补养心阴心血，远志、茯苓宁心安神，木香理气使之补而不滞，生姜、大枣开胃健脾、调和营卫。怕偏温者可用麦冬泡水冲服归脾丸。