

中医药辅助戒烟思路初探*

□张文江** 苗青** 张燕萍

(中国中医科学院西苑医院 北京 100091)

摘 要:本文通过分析烟草的本草考证,烟瘾的病因病机,戒烟困难患者的常见临床表现,探求中医药辅助戒烟的基本思路与途径。

关键词:烟草使用 戒烟 尼古丁依赖 中医药治疗

doi: 10.3969/j.issn.1674-3849.2010.05.005

“吸烟有害健康”是公认的事实。吸烟被世界卫生组织定为导致人类死亡的第二威胁。同时世界卫生组织指出:吸烟是世界上最大的,唯一可预防的疾病和死亡原因。然而时至今日,中国是世界上最大的烟草生产国和消耗国。中国吸烟者超过 3 亿,每年死于烟草相关疾病者超过 100 万,大约每分钟 2 人死亡。据 1986 年和 1999 年美国国立卫生研究院^[1-2]、1992 年美国环保署报告^[3]指出:被动吸烟增加成人肺癌、心血管疾病和慢性阻塞性肺疾病发生的危险性,增加哮喘的发病风险,损害肺功能。世界卫生组织 2008 年预测,2030 年之后每年将有 1/3 的男性死于吸烟相关疾病,而其中的 1/2 死于 65 岁之前[△]。

烟草依赖已经被世界卫生组织确定为一种慢性高复发性疾病。一般来说,仅凭毅力戒烟,一年的成功率不到 3%,而在医生的指导下,戒烟成功率可以

提高 2~3 倍。目前,我国采用一些帮助戒烟的方法,专业医师提供社会支持和技能培训;使用酒石酸伐尼克兰或尼古丁贴片(或口香糖)等尼古丁替代疗法等都是有效的戒烟治疗方法。当多数吸烟者尝试戒烟时,常会遭受强烈的“戒烟后遗症”的困扰,如烦躁不安、情绪沮丧、失眠、挫折感、愤怒、焦虑、坐立不安、心率下降、食欲增加或体重增加等等,医学称之为烟草依赖戒断综合征。它是导致戒烟者复吸的重要原因之一。目前,复吸机制尚不清楚,同时复吸可能涉及神经系统多部位功能的紊乱,无法用单一作用的替代药物来解决,故人们逐渐把目光转向以辨证论治为特色的中医中药,希望能以中医的多靶点整体调节作用解决复吸问题。本文为笔者在筹备中医药戒烟门诊过程中的一些初步思路和粗浅体会。

一、烟草的古籍记载

《本草从新》(卷四草部)记载:烟,辛温。宣阳气,

收稿日期:2010-01-06

修回日期:2010-03-19

* 北京市中医药管理局北京中医薪火传承“3+3”项目:许建中名医工作站资助项目,负责人:苗青。

** 联系人:张文江,副主任医师,在读医学博士,主要研究方向:慢性阻塞性肺疾病的临床和科研工作,Tel:010-62835377,E-mail:zwj-hcy@sohu.com;苗青,副主任医师,医学硕士,硕士生导师,主要研究方向:呼吸系统疾病的临床、科研和教学工作,Tel:010-62835376,E-mail:miaoqing55@yahoo.cn。

△ 卫生部《履行烟草控制框架公约》领导小组办公室,2009 年中国控制吸烟报告,www.chinacdc.net.cn,2009 年 6 月 1 日。

行经络,治山岚瘴气,寒湿阴邪。辟秽杀虫。用于代酒代茗。终生不厌。然火气熏灼。耗血损年。卫生者宜远之。闽中产者最佳。《本草从新》认为烟草最烁肺阴,可令人患喉风咽痛,嗽血失音之证;此外烟草捣汁,可毒头虱,烟筒中水,能解蛇毒。别名相思草,淡巴孤。

《本草备要》(草部)记载:宣,行气,辟寒。辛温有毒。治风寒湿痹,滞气停痰,山岚瘴雾。其气入口,不循常度,顷刻而周一身,令人通体俱快,醒能使醉,醉能使醒,饥能使饱,饱能使饥。人以代酒代茗,终生不厌。然火气熏灼,耗血损年,人自不觉耳。闽产者佳。

《景岳全书·本草正》(草部)记载:味辛气温,性微热,升也,阳也。烧烟吸之,大能醉人……其气上行则能温心肺,下行则能温肝脾肾,服后能使通身温暖微汗,元阳陡壮。用以治表,善逐一切阴邪寒毒,山岚瘴气,风湿邪闭腠理,筋骨疼痛,诚顷刻取效之神剂也。用以治里,善壮胃气,进饮食,祛阴浊寒滞,消膨胀宿食,止呕噦霍乱,除积聚诸虫,解郁结,止疼痛,行气停血瘀,举下陷后坠,通达三焦,立刻见效……然此物性属纯阳,善行善散,惟阴滞者用之如神,若阳盛气越而多躁多火,及气虚短而多汗者,皆不宜用。或疑其能顷刻醉人,性必有毒……既能散邪,亦必耗气,理固然也。

二、烟草成瘾病机

1. 气血津液受损说

气血津液是维持人体生命活动的基本物质,吸入烟雾可损害气血津液。

(1) 损气。

烟草辛香性温,用后可使人一时“神清气旺”,但由于其辛香走窜,久用可耗散元气。症见精神萎靡,周身疲惫,倦怠乏力,咳嗽气喘,语音低怯等。

(2) 伤血。

烟草温燥可耗血助火,使成瘾者出现血虚、血瘀诸症。烟草辛温性燥,辛可散血,温燥伤血,久致血虚,见心失血养,则心悸怔忡,失眠多梦;瘀血日久,旧血不去,新血不生,见唇甲紫暗,身体羸瘦,瘀血阻滞之症。

(3) 伤津液。

烟草辛温性燥,可灼伤津液,而使吸烟者出现津液虚损甚至枯竭,诸燥丛生之证,如津伤口渴,胸中烦乱;肺燥干咳,痰中带血;肠燥便秘等。

2. 脏腑受瘾说

脏腑受瘾说是指烟草进入体内,损伤脏腑的机能,病人出现一定病变;瘾发时,又表现出相应的病证。脏腑受瘾说有以下几个特点:脏腑受瘾,有一个从轻到重的过程,无论何种情况,均为肺先受瘾,肺瘾最为轻浅,心瘾为重;烟瘾易中虚脏,即所谓“邪之所凑,其气必虚”。临床上往往见到病人数瘾并见。

(1) 肺瘾证。

肺主气,司呼吸,吸烟之人,烟随清气吸入肺中,其辛香可散肺气,久之可累及肺阳,温燥助火伤阴。故肺瘾之人可见气短喘息,咳嗽无力,畏风自汗之肺气虚证;背部恶寒,口鼻气冷,痰稀量多之肺阳虚;干咳少痰,咽干音哑,痰中带血之肺阴虚证。成瘾之人,其肺气长期依赖烟力敷布,瘾至无烟,则肺气无以宣肃,而见肺瘾发证,肺气亏虚,无力通调水道,肺气不宣,则津液无以敷布,肺气不降,则代谢之体液无法排泄,聚为痰饮,停留于肺。肺有停饮,肺气不得宣降,则咳嗽喘促,动则加剧;痰饮聚肺,则痰多色白,或粘稠或清稀;胸中气机不利,则胸胁胀闷,痞满不舒。

(2) 心瘾证。

心主血脉,烟草辛温,苦燥耗伤心血,而现心血虚证,又烟草辛香散气,久致心气虚。血虚及阴,气虚及阳,故烟草致心瘾主要表现为吸烟的念头时现,心悸怔忡,动而加甚,失眠健忘,心烦多梦,或口唇青紫等证。

(3) 脾胃瘾证。

烟草辛香,“善壮胃气,进饮食”,但久吸烟草者必耗损脾胃,易致脾胃瘾证。主要有食欲不振,疲倦乏力,脘腹喜按,嗳气呕恶,嗜睡懒言,大便溏泊之脾胃气阳不足证;或胃脘灼痛,胃中嘈杂,口燥咽干,形体羸瘦之脾胃阴虚证。

(4) 肝瘾证。

肝藏血,主疏泄调达。烟草散气耗血,可凝涩气血流通,又以其辛温助火成燥之性,耗伤阴血。烟一入口,常思再吸,往往事成习惯,今烟瘾骤然戒绝,意欲不遂。烟草所致肝瘾,其病机有肝胆气滞、肝胆火炽。临床主要见情志失调,烦躁易怒,胸胁少腹胀痛,痞满不舒。

(5) 肾瘾证。

烟草久积体内,耗损肾阴,久之损阴及阳;久用致命门火衰,肾精耗损,导致肾瘾。病机主要为肾气

亏虚,肾阳亏虚,肾阴亏虚,肾精亏虚,阴阳两亏等。临床常见腰膝酸软,行走无力,短气喘息,滑早泄,皮肤老化,畏寒喜暖,面色晦暗,阳萎不举,髓海空虚,失眠健忘,腰脊酸软,精少不育。

总之,我们认为烟草成瘾的病机是多系统、多角度的,烟草成瘾的发病过程也是复杂的。总的特点是导致脏腑功能紊乱,气血阴阳失调而呈现虚实兼见的病证。

三、治则治法

紧紧围绕上述病机,中医学对上述症状采用的治则是,清解烟毒,扶助正气,调畅气血,调理情志、起居与饮食。此外,医师应经常与戒烟者沟通交流,鼓励其坚持戒烟,减轻焦虑。

1. 清解烟毒

“烟毒”未清,这个“毒”已不特指烟毒的物质形态,而是泛指烟毒导致的一类证候,烟毒未清,血液污浊,故面色晦暗无华;烟为温燥之邪,久积助火,心火旺盛,则心烦失眠,胃中郁热,则口苦呕吐,大便干结,肺热则痰黄喘咳。清解烟毒目的是清除体内残留之烟毒。戒烟后出现头痛,干咳无痰,气喘胸胀(或痛),心烦口渴,咽喉干燥,口渴,舌苔薄白少津,尖边俱红者。或舌光红,苔干剥,脉虚而数者。辨证为烟毒伤肺,气阴两伤。治疗当以清宣烟毒,养阴润肺为主。方选清燥救肺汤加减:霜桑叶、石膏、甘草、党参、桑白皮、阿胶、麦冬、杏仁、枇杷叶、知母、地骨皮、胡麻仁、贝母、瓜蒌、生地。

2. 扶助正气

针对出现不同虚证,采取益肺健脾、益气养血等法。要注意的是,此时调补,不同于其他虚人之大补,宜清补而不宜粘腻,疏通其二便,排泄不至阻滞。以恢复脾胃功能、巩固后天之本为主。戒烟后出现头晕目眩,失眠健忘,精神恍惚,心悸怔忡,气短懒言,肌肉疼痛,食少便溏等症,舌淡、苔薄白,脉细。辨证为气血亏损,心脾两虚。治疗当以益气补血,健脾养心为主。方选归脾汤加减:党参、白术、炙

甘草、当归、黄芪、酸枣仁、远志、龙眼肉、木香、茯神、川芎、赤芍、砂仁。

3. 调畅气血

气滞血瘀,既是吸烟的病理产物,又是稽延性戒断症状的致病因素,是心烦易怒,烦躁的主要原因,因此调理气血是常用的治则。患者戒烟后,仍时时感到胁肋胀满不舒,胸闷喜太息,心烦,情志抑郁易怒,或暖气,脘腹胀满,头痛,神思恍惚,失眠多梦,大便秘结。舌红、苔薄或薄腻苔,脉弦或涩。辨证为意欲不遂,气滞血瘀,气滞血瘀治疗当疏调气机,行气和血。方宗柴胡疏肝散加减:柴胡、青皮、陈皮、香附、枳壳、炙甘草、延胡索、赤芍、川芎、红花、当归、桃仁、丹参、生地。

4. 调理情志、起居与饮食

戒烟者的情志、起居与饮食较平素有所改变,调理这种异常,将有助于戒烟者彻底摆脱烟草。实际上,中医学十分强调调节饮食、起居和情志的摄生法,包括:慎饮食宜滋养丰富而易消化之物,忌辛辣生冷之品;戒房劳,以免伤元气;忌过于思虑,宜格外静养;忌恼怒,以免心烦失眠;宜早眠,以保养精气。

总之,要维护正气,保持情志平稳,精力充沛,防止焦虑过劳,经常与医师沟通交流,戒绝复吸的一切诱因。

不难看出,中医辅助戒烟的指导思想是:清除烟毒,调补虚损,静养为主,避免各类刺激,恢复胃纳,后天之本自充,生活起居正常,以使戒烟彻底成功。

参考文献

- 1 National research council and committee on passive smoking. Environmental tobacco smoke: measuring exposures and assessing health effects. Washington DC: National Academy Press, 1986.
- 2 National institutes of health. Health effects of exposure to environmental tobacco smoke. Smoking and tobacco control monograph No.10. Bethesda, MD: NIH Pub, 1999.
- 3 US environmental protection agency. Respiratory health effects of passive smoking: Lung cancer and other disorders. Washington DC: US Government Printing Office, 1992.

Traditional Chinese Medicine-aided Smoking Cessation

Zhang Wenjiang, Miao Qing, Zhang Yanping

(Xiyuan Hospital, China Academy of Traditional Chinese Medicine, Beijing 100091, China)

Abstract: According to the World Health Organization, smoking is the most common and the only preventable disease which threatens human health and causes death. Although smoking cessation has drawn great attention, its success rate is seriously affected by a series of symptoms after smoking cessation. Thus tobacco dependence has been identified as a chronic and highly recurrent disease. This article reviews the textual research concerning Chinese medicine herb tobacco, explores the etiology and pathogenesis of smoking addiction, and analyzes the common clinical manifestation of the patients who fail to quit smoking, trying to find the basic ideas and approaches for the traditional Chinese medicine-aided smoking cessation .

Keywords: Tobacco use, Nicotine dependence, Smoking cessation, Traditional Chinese medicine therapy

(责任编辑:李沙沙,责任译审:张立崑)