



中醫講座：五苓散臨床應用

《傷寒論》五苓散既治腹瀉又治便秘

□註冊中醫 黃賢樟
香港註冊中醫學會副會長

五苓散出自張仲景的《傷寒雜病論》，是臨床上常用的經方。該方經現代藥理及臨床研究證實有利尿、抗脂肪肝、保肝、降血壓、抗結石形成、抗潰瘍、增強胃腸動力、抵制大腸桿菌對尿道細胞的黏附等作用。現代中醫學者將其應用於衆多疾病的治療均取得較好的療效。

現今市民求診中醫，除向醫師訴說不適症狀外，還會提供所患的現代醫學疾病有關的檢查結果。經中醫藥治療確認療效時，更會參照治療前異常的檢查結果是否已恢復正常，並以此為確認療效的準則。因此，我們有需要掌握仲景經方在治療現代肝胃腸病中的應用規律及其療效。有鑑於此，筆者特根據有關的文獻資料及個人的臨床體會，以五苓散為例，對該方在治療某些肝胃腸病中的應用進行了分析歸納，以供讀者參考、同道指正。

本文先從五苓散既治腹瀉，又可治療功能性便秘談起。

治療慢性腹瀉

孫氏（*）用五苓散（茯苓、豬苓、桂枝各15g，白朮20g）加減治療慢性腹瀉84例，寒濕困脾型加藿香、蘇梗、乾薑；腸道濕熱型加葛根芩連湯；食滯胃腸型加檳榔、神曲、山楂；肝氣鬱滯型加枳殼、檳榔、厚朴；脾氣虛弱型加黨參、黃耆；腎陽虧虛型加製附子、乾薑。每日1劑，水煎3次，取汁300毫升，分3次服用。7日為1個療程，治療2-4個療程後判斷療效。其中治愈29例，好轉54例，未愈1例，總有效率98.8%。

孫氏認為仲景在《傷寒論》中首次提出用「利小便以實大便」之法治療腹瀉。方中茯苓、豬苓滲利水、通調水道，二者兼能健脾；白朮甘溫健脾，運化水濕；佐以桂枝辛溫通陽，化氣行水，諸藥相合，脾運得復，氣化水行，小便通利，濕去瀉止。

本人臨床體會：五苓散止瀉的作用較好，可用於多種疾病所致的腹瀉，如慢性非特異性潰瘍性結腸炎、小兒秋季腹瀉（由輪狀病毒感染引起）等。如病原學檢查證實是由細菌、病毒所致者，多有腸道濕熱的表現，此時可去桂枝而合用葛根芩連湯以加強抗菌、抗病毒作用。上文沒有使用澤瀉，其實澤瀉甘淡性寒，直達膀胱，利水滲濕而實大便，可用於非寒性或非虛寒性的各種腹瀉。

（*）雷小宇。

五苓散治療急性單純性胃炎68例。實用中醫藥雜誌。2003,19 (9) : 472。

治療功能性便秘

李氏等（*）用五苓散（桂枝、豬苓各15g，白朮、茯苓各20g，澤瀉25g）治療功能性便秘30例，每日1劑，水煎服，1周為1個療程，治療3個療程後治愈18例，好轉11例，未愈1例，總有效率為97.6%，復發時間平均為180.3±1.7天。對照組用福松治療30例，治愈4例，好轉18例，未愈8例，總有效率為73.3%，復發時間為100.3±1.4天。兩組的總有效率及復發時間比較差別均有顯著意義（P<0.05）。

李氏等認為五苓散內桂枝甘辛而溫，入膀胱及肺經。辛甘可通陽化氣，氣行水亦行。水邪偏滯於膀胱，不利而水邪不去，故用澤瀉、茯苓、豬苓滲利水，推陳致新，促進津液的生成。而白朮、茯苓還可健脾布津，以助津液運化及轉輸，從而可令濁陰排泄。氣化水行，腸道津液敷布，大便自然暢通。

本人臨床體會：五苓散既可治腹瀉，又可治便秘，從現代藥理研究觀點看是由於該方對水液代謝有雙向調節作用，而從中醫觀點看，是由於腹瀉與便秘病人均有部分同屬於脾虛不運或脾腎陽虛，陽不化氣，津液輸布失常所致，故可異病同治。臨床運用時方中白朮可重用，並可加枳實、肉荳蔻、牛膝等，其通便效果更好。

（*）李文龍等。

溫陽化氣行水法治療功能性便秘30例療效觀察。雲南中醫藥雜誌。2009,30 (12) : 23。



五苓散組成與功用

五苓散由澤瀉15g，茯苓、豬苓、白朮各9g，桂枝6g所組成，全方共奏利水滲濕，溫陽化氣，兼以解表之功。用於：

①外有表證，內停水濕。症見頭痛發熱，煩渴欲飲，或水入即吐，小便不利，舌苔白，脈浮。②水濕內停的水腫、腹水、泄瀉、嘔逆、痞滿、小便不利等。③痰飲。症見臍下動悸，吐涎沫而頭眩，或短氣而咳者。

方義分析

君藥：	澤瀉——以其甘淡並重用，以直達腎與膀胱，利水滲濕。
臣藥：	茯苓、豬苓——以其性之淡滲，增強利水滲濕之力。茯苓並能健脾，旨在斷絕水濕變生之源。
佐藥：	白朮——健脾燥濕，使水有所化、所行、所制。
使藥：	桂枝——溫陽化氣以助利水，解表散寒以祛表邪。

五藥合方，則水行氣化，表解牌健，而蓄水停飲之證可除。至於水腫、腹水、泄瀉、痞滿、嘔逆、痰飲諸病，由於脾虛不運，水濕氾濫所致者，本方既可利水滲濕，又能健脾化濕，故可一併治之。

編者按：黃賢樟醫師撰寫的「《傷寒論》五苓散在肝胃腸病中的應用舉隅」全文，刊於《香港中醫雜誌》2014第九卷第一期。黃醫師在文中與讀者分享以經方五苓散治療肝硬化腹水、慢性乙型肝炎、脂肪肝、功能性消化不良和胃炎的臨床心得。



秋後久晴無雨時，天氣仍然悶熱，這就是民間所說的「秋老虎」。人們常出現困乏、食慾不振、消化不良等症狀。為了解熱，大家不覺想起冰涼的啤酒、可樂、果汁……其實在生活中多用醋，就可以很好地緩解「秋老虎」帶來的上述諸多症狀。

中醫認為，醋味苦酸、性溫，有活血散瘀、消食化積、消腫軟堅、解毒殺蟲、治癬療瘻的功效。現代研究表明，醋含有豐富的有機酸，多達20餘種。醋對至少8種有害微生物，比如葡萄球菌、傷寒桿菌、赤痢菌以及造成「香港腳」的真菌有明顯的抑制殺滅作用。炎熱天氣是各種細菌滋生的有利因素，毒素易在體內聚集，吃涼拌菜或炒菜時加點醋，不僅味道更鮮美，還能起到殺菌消毒的作用，從而有效避免腸胃道病菌的傳染。此外，醋還有緩解疲勞、增進食慾幫助消化、美容護膚等作用。

因此，為了防「秋老虎」，可以在生活中適當喝些醋。但要注意，醋不能空腹食用，以免導致胃酸過多，宜在餐與餐之間，或飯後一小時再喝醋，這樣避免刺激胃腸，並幫助消化。在食用的時候也要注意適量，每天喝醋最好不要超過20毫升。此外，醋必須經溫水稀釋後才可飲用。喝醋之後最好漱漱口，以免損傷牙齒。患有胃病，如胃潰瘍和胃酸過多者最好少喝醋，因為醋本身有豐富的有機酸，能促使消化器官分泌大量消化液，從而加大胃酸的消化作用，導致胃病加重。此外，服用鹼性藥物（如碳酸氫鈉、氧化鎂、胃舒平等）、礦物質藥（如複方新諾明等）、氨基糖苷類（如慶大黴素等）的時候勿飲用醋。

除了適當喝醋防「秋老虎」，還可用醋泡腳。用醋泡腳，一方面能促進機體的血液循環，有助散熱；另一方面能解除疲勞，幫助入睡，有效治療失眠。使用醋泡腳，必須要用優質醋，禁用化學醋。具體方法是每晚睡前將60度左右的熱水2500毫升倒入盆中，加食醋150毫升浸泡雙腳。水的溫度一般以腳能承受的溫度為準，水應淹沒踝關節，每次浸泡10分鐘即可，泡好腳出盆後，用乾毛巾輕快地搓擦並按摩腳趾和腳掌心。



秋燥漸來潤物登場

秋高氣爽天氣宜人，但許多人會有不同程度的口乾咽燥、皮膚乾燥、大便乾結等秋燥表現。一些人認為這是正常反應，殊不知，若不及時除燥，秋燥還會進一步影響臟腑，病雖不大，也要早治療，防燥正當時。

燥是秋季的氣候特徵，會導致口乾舌燥、皮膚乾燥、咳嗽無痰。秋季晝夜溫差較大，邪氣會隨風侵襲機體引起發病，咳嗽劇烈，持續時間較長，有時可長達半個月以上。有些人不當一回事，直接吃點止咳藥或者感冒藥，往往治標不治本，還容易引起誤診。

若乾咳無痰無其他症狀，可暫時觀察不用藥，採用食療的辦法解決。建議多吃一些潤肺的瓜果和食物，梨是首選養肺潤燥、潤腸通便、預防咳嗽的水果。此外，還可以食用冰糖百合粥，百合可潤肺止咳，冰糖也能養陰生津，特別適合乾咳無痰並伴有失眠的人群。

對於大多數年輕人來說，無論是工作

百合夢齋雪梨羹

材 料：百合20克，夢齋20克，香梨50克，冰糖10克。
做 法：鮮百合一瓣瓣剝下來洗淨，夢齋、雪梨分別去皮，切成一樣大小的小塊備用。在砂鍋裡加入適量的水，放入冰糖，把夢齋、雪梨、百合一起放入鍋裡，先用大火煮沸。後改文火燉煮20分鐘，倒入盃裡即可。

功 效：潤肺清火，化痰止咳。

適應症：肺氣虛弱，抵抗力比較差的人或秋天氣候乾燥，咽喉不適，咳嗽少痰者。

破肚門，長此以往就會發生肛裂。而肛裂病人排便時或排便後肛門疼痛，病人又常常懼怕排便，使糞便更長時間停留在腸道，水分被過度吸收而使糞便更乾硬，加重便祕，造成惡性循環。專家建議年輕人尤其是上班族，應多起立運動，多喝水，秋季每日要比春季多喝水500毫升以上。少吃辛辣，規律作息，調整情緒，還有就是在吃上花功夫，多吃滋陰潤肺的食物，如百合、山藥等。眼下可以多吃一些偏涼性的秋季水果，如梨、甘蔗、荸薺、柚子，但胃寒的人群應慎食。

季節養生

