



京华药事

肾虚？别只盯着六味地黄丸

文 / 首都医科大学附属北京潞河医院 于鸿

关键词：六味地黄丸；肾虚；辨证用药；滋阴补肾



于鸿 主管中药师。

现任北京中医药学会第九届中药调剂专业委员会青年委员。擅长中药饮片鉴别，致力于中药饮片临床用药安全的研究、宣传及科普。

六味地黄丸是中医滋阴补肾的代表方剂，其“三补三泻”的组方智慧历经千年验证，至今仍是调理肾阴虚的常用药。该方剂最早见于宋代钱乙《小儿药证直诀》，最初用于治疗小儿肾怯失音、囟门不合等肾虚病症，后来经后世医家拓展，成为调理成人肾阴虚证的核心用药。

正因如此，六味地黄丸被很多人奉为“补肾神药”，甚至当作保健品常年服用。但是，它并非“万能补肾丹”！肾虚分型不同，用药迥异，六味地黄丸仅适用于肾阴虚，用错反而伤身！！

一、什么是肾虚

中医的“肾虚”并非单一症状，而是肾的精气阴阳不足，引发生理功能衰退的病理状态。中医以功能状态为核心，将肾虚分为肾阳虚、肾阴虚、肾气虚、肾精不足

四大基本类型，各分型的病机、症状和调理方向差异显著。因此，准确辨证是正确用药的前提。

二、肾虚的分型及用药

1. 肾阳虚

【典型症状】畏寒怕冷，手脚冰凉，腰膝冷痛，夜尿频多，舌淡苔白。

【治疗方向】温补肾阳。

【代表方剂】金匮肾气丸、右归丸。

【不良反应】少见且轻微，偶有腹胀、腹泻、口干或皮疹，多因不对症或体质不耐受引起。

【重要提示】用药前需经中医师确诊为肾阳虚，阴虚火旺（手脚心热、口干盗汗）者禁用，误服反而会加重病情。

2. 肾阴虚

【典型症状】五心烦热（手心、脚心、心口发热），潮热盗汗（午后或夜间明显），腰膝酸软，舌红、舌苔少或无苔（关键指征），脉细数。

【治疗方向】滋补肾阴。

【代表方剂】六味地黄丸、左归丸。

【不良反应】少见且轻微，偶有腹胀、腹泻、食欲

缺乏、口干或皮疹，多因药不对证（如阳虚或脾胃虚寒者误服）或体质不耐受引起。

3.肾气虚

【典型症状】腰膝酸软，神疲乏力，小便频数而清，或尿后余沥不尽、夜尿多。

【治疗方向】补肾益气，固精缩尿。

【代表方剂】大补元煎、金锁固精丸。

【不良反应】脾胃虚弱者可能出现腹胀、食欲缺乏等消化不良症状。

【重要提示】若出现由湿热、发炎（如尿路感染、前列腺炎）或虚火引起的遗精或带下，服用会“闭门留寇”，导致病情加重，绝对禁止；感冒、发热期间停药。

4.肾精不足

【典型症状】小儿发育迟缓；成人出现早衰、生殖障碍。

【治疗方向】填精益髓。

【代表方剂】五子衍宗丸、龟鹿二仙胶。

【不良反应】药性滋腻，脾胃功能不佳者服用后易出现腹胀、消化不良。

【重要提示】感冒发热时停药；严禁用于湿热、发炎引起的病症，否则会加重病情。

再次强调：六味地黄丸是中医滋补肾阴的基础方，仅适用于肾阴虚类型的肾虚！以上用药指导均需在中医师辨证后使用，不可自行用药。

三、六味地黄丸的常见用药误区

以下是六味地黄丸常见的用药误区：

误区1：不分阴阳，认为“肾虚”就可以服药

很多人认为“肾虚”就是肾不好，而六味地黄丸能“补肾”，因此一感觉腰酸、乏力、性功能下降就盲目服用。实则中医肾虚分四种类型，六味地黄丸仅适用于肾阴虚。若肾阳虚者误服，会加重怕冷、腹泻、阳痿症状；若肾气虚者误服，可能导致气更虚、小便更频繁。

误区2：长期服用，不顾及脾胃与湿气

部分人听说六味地黄丸能“补肾”，便不顾自身适配性长期服用。六味地黄丸中的熟地黄、山茱萸、山药偏滋腻，脾胃虚弱、湿气重的人不适合服用。湿气重者服用会加重痰湿，导致舌苔增厚、胃口变差；脾胃虚弱者服用可能加重腹泻、腹胀。

误区3：当作“壮阳药”或“性功能增强剂”

不少男性将六味地黄丸等同于“壮阳药”，认为能提高性功能并长期服用。但它并非壮阳药，仅适用于肾阴虚导致的早泄、遗精（虚火扰动精室），对肾阳虚引起的阳痿、性欲低下（怕冷、勃起不坚）无效，甚至可能加重病情。此外，若健康男性长期服用，可能导致脾胃功能下降、湿气内生。

误区4：感冒、发热期间也坚持服用

六味地黄丸是滋补药，感冒、发热时服用会引起“闭门留寇”，将病邪困在体内，导致感冒迁延不愈，甚至高热不退。

误区5：当作保健品长期服用

六味地黄丸是药品，并非保健食品！健康人体内阴阳处于平衡状态，若长期服用此药，则会打破体内平衡，导致湿气加重、脾胃虚弱。

误区6：不辨证，仅感觉“腰酸”就服用

很多人将“腰酸”直接等同于“肾虚”，进而服用六味地黄丸。但是，腰酸的原因多样，可能是肾阴虚（适配六味地黄丸）、肾阳虚（需用金匮肾气丸），也可能是腰椎问题、腰肌劳损、湿热下注。如果是非肾阴虚导致的腰酸，服用后不仅无效，还可能加重症状。

四、小结

六味地黄丸是治疗肾阴虚的常用药，绝非适合长期服用的保健食品，患者用药前必须先让专业中医师或中药师准确辨证。我们务必对自身健康负责，辨证用药，让这剂千古名方真正为健康保驾护航。

李修坤

本文编辑：李修坤

链接：中医肾虚与西医肾病的关系

中医肾虚不等于西医肾病，但严重的肾虚可能影响全身机能。西医肾病需及时就医，避免恶化。若出现水肿、高血压、尿异常等症状，需优先前往正规医院排查西医肾病，切不可简单地当作“肾虚”自行服药，以免延误治疗时机。

