

巧用厨房里的药引子

文 / 山东省菏泽市单县中心医院 杜庆伟



关键词：药引子；中药配伍；辨证论治；用药安全；中医养生

看中医时，医生除了开药方，有时会建议患者“用姜汤送服”或“加几颗红枣一起煮”。这些看似寻常的嘱咐，背后蕴藏的是中医传承千年的配伍智慧。这些被称为“药引子”的食材或药材，在中医里大有讲究。它们就像是中药的“贴心导游”和“强力助手”，加入方剂中或用来送服药物，能够引导药物更好地作用于特定部位，不仅能增强疗效，还能减轻不适。

一、药引子的作用

1. 精准导航，直达病灶

药引子的核心作用在于引导方药作用于特定的经络或脏腑。它们如同一位经验丰富的向导，能够带领方

中其他药物更精准地作用于目标区域，实现“药达病所”。例如，服用补肾类中药（如六味地黄丸）时，常用淡盐水送服。中医理论认为“咸入肾”，盐水有助于将药力引至肾经，增强其补肾效果。

2. 协同增效，增强疗效

许多药引子本身也具有药用价值，与主药配伍可发挥协同作用。例如：外感风寒时，以生姜或葱白煮水送服解表药，可助其发汗驱寒；服用调理心脾的归脾丸时，配合红枣煎汤送服，可借助红枣健脾养血之功，增强全方补益之效。

3. 缓和药性，减轻不适

部分药物药性较猛，易刺激脾胃。此时配合药引

子使用,可起到缓和药性、保护胃气的作用。例如:服用泻下作用较强的药物时,配上红枣,可健脾护胃,减轻药物对胃肠的刺激;服用含芦荟等寒凉通便成分的方剂(如更衣丸)时,用米汤送服,能有效减轻胃部不适感。

4.改善口感,便于服用

部分中药气味浓烈或味道苦涩,有些药引子可起到调和、矫正口味的作用,有助于提高患者的服药依从性。例如:某些活血化瘀类散剂(如活血止痛散)气味

较重,用黄酒送服,既可增强活血通络之效,又能盖住异味;用蜂蜜水送服止咳类药物,既能润肺止咳,又能使药味甘润易服。

二、厨房里的“宝藏食材”

实际上,很多药引子就是厨房里的常见食材。了解其特性并合理使用,我们在日常生活中也能做到轻松养生。为方便理解和应用,表1列出了几种常用的药引子,供大家参考。

表1 常用药引子速查表

药引子	主要作用	适用情况	用法用量参考	常用方剂
黄酒	通行血脉,助行药势,散寒止痛	风寒湿痹(关节、腰腿疼痛)、血瘀经闭、产后腹痛、跌打损伤等	10~15毫升,温热后送服	活络丸、追风丸、木瓜丸、通经丸、妇女养血丸、七厘散、云南白药、八味地黄丸、九分散、活血止痛散等
生姜	解表散寒,温中止呕,温肺止咳	外感风寒、胃寒呕吐、腹痛腹泻、肺寒咳嗽等	3~5片(约10~15克),水煎取汁送服	藿香正气丸、附子理中丸、通宣理肺丸等
大枣	补中益气,养血安神,缓和药性	脾胃虚弱、气血不足、心神不宁等	5~10枚,加水煎汤送服	归脾丸、四君子丸、控涎丸等
蜂蜜	润肺止咳,润肠通便,矫味	肺燥咳嗽、肠燥便秘等	1~2汤匙,温水化开后送服	蛤蚧定喘丸、百合固金丸、麻仁丸、润肠丸等
淡盐水	引药入肾,滋阴降火,软坚散结	肾阴不足、虚火上炎(如牙痛、咽痛)、肾虚腰痛、遗精等	食盐约2克,半杯温水化开后送服	大补阴丸、六味地黄丸、金锁固精丸、安肾丸、健脑补肾丸、腰痛丸、左归丸等
醋	引药入肝,散瘀止痛,收敛固涩	肝经血瘀(胁痛、痛经)、出血、蛔厥腹痛等	20~40毫升,送服	失笑散、青金散、艾附暖宫丸等
葱白	散寒通窍,发汗解表	外感风寒初起,症见恶寒、鼻塞、头痛	2~3根,煎汤送服	九味羌活丸等
芦根	清热生津,透表利尿	外感风热、温病初起,症见发热、口渴、咳嗽	鲜芦根15~30克(干品10~15克),煎汤送服	银翘解毒丸等
粳米	补气健脾,除烦渴,止泻痢	脾胃气虚、食少纳呆、倦怠乏力、心烦口渴、泻下痢疾等	取粳米适量煮取米汤,温热送服	白虎汤、桃花汤、木香白术散等
糖	白糖和中缓急,生津润燥;红糖补脾缓肝,活血散瘀	白糖适用于脾胃虚弱、津液不足;红糖适用于产后瘀血腹痛、月经不调、风寒感冒初起	25~30克,开水溶化后送服	当归丸、血府逐瘀丸、疳积散等

三、注意事项

药引子的应用不仅延续了传统中医智慧,也体现了中医个体化治疗的特点。使用药引子需遵循中医理论指导,不可盲目自行添加。以下是几项关键注意事项:

1.以专业指导为前提

在使用药引子前,应咨询中医师或中药师,获取专业建议。药引子虽好,但并非万能,治疗的关键是在中医师或中药师的指导下规范使用。另外,药引子仅起到辅助作用,不能替代规范的中药或西药治疗。

2.辨证施用,不可滥用

药引子的选择需遵循中医辨证论治原则,根据具体证型、病位、患者体质等因素综合判断。例如:风寒感冒可用生姜、葱白为引;肾阴虚者服六味地黄丸,宜用淡盐水送服。若不分寒热虚实随意使用,可能适得其反。此外,并非所有方剂都需要药引子。是否需要及如何选用,应严格遵从医嘱。

3.用量有度,谨防干扰

药引子用量宜适度,过少可能起不到效果,过多则可能干扰主方药性或增加不必要的负担。具体的用法用量应遵循医嘱或药品说明书。

4.关注禁忌

若对某些食材(如蜂蜜、黄酒)过敏,或患有特定

疾病(如糖尿病、高血压),应避免使用相关药引子或咨询专业人士。孕妇、儿童、老年人等群体需在专业指导下使用。

5.注意药物相互作用

药引子与西药联用时,可能通过药效叠加、代谢干扰或理化反应等途径产生相互作用,从而影响疗效或增加风险。因此,若同时服用西药,需咨询医生或药师,避免药引子与西药产生不良相互作用。

四、结语

药引子虽小,却在中医方剂中扮演着“四两拨千斤”的角色。正确认识药引子,有助于我们更科学地使用中药,让传统智慧更好地服务于现代健康。

但需要记住,药引子的应用需以专业指导为前提,不可自行随意配伍,若有疑问,应及时咨询专业人士。只有在中医师或中药师的指导下,合理运用这些“厨房里的宝藏”,才能真正使其成为养生保健、辅助治疗的“好帮手”。

愿这份源于日常的智慧,能陪伴您更从容地走上健康之路。 

本文编辑:王佳昕

