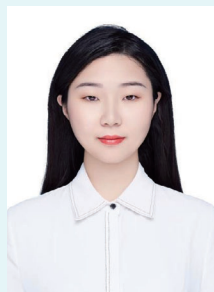




四神丸： 治疗脾肾阳虚泄泻的传世良方

文 / 山西中医药大学附属医院 唐梦华

关键词：四神丸；五更泻；温肾暖脾；固肠止泻



唐梦华 中药师，通科临床药师，毕业于广西中医药大学中药学专业。2025级中国中医科学院西苑医院临床中药师在培。

主要从事中药饮片调剂、中药饮片质量控制、中药处方点评、中药新产品研究开发、药学科普、合理用药咨询等工作。

在中医药的悠久历史中，有一剂历经千年仍广泛应用的经典方剂，其因专治五更泄泻且疗效卓著，被誉为“脾肾阳虚泄泻第一方”，它便是四神丸。

五更泻又称鸡鸣泻，特指在每日凌晨三点至五点发作的泄泻。其典型表现为肠鸣脐痛、泻后痛减，大便稀薄且混杂未消化食物，常伴随形寒肢冷、腰膝酸软，舌象多为淡苔白，脉象呈沉细之象。今天，结合五更泻，我们简单地聊聊四神丸。

一、源流追溯

四神丸的历史可追溯至汉代《华佗神医秘传》的“华佗治肾泄名方”，书中记载其方用：“肉豆蔻、五味子各二两，吴茱萸一两，补骨脂四两，生姜八两，红枣一百枚。”该方虽未冠“四神丸”之名，但其药物配伍、用药剂量与主治功效，已与后世四神丸大致相当。

南宋时期，医家陈文中以“四神丸”为名，将此方收录于所著《陈氏小儿痘疹方论》。该书在“治法”“已效名方”“附方”中三次提及该方，其组成、主治、用法用量则与现代临床治疗脾肾阳虚证的四神丸几乎完全相同。

二、病机探析

中医认为“鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也，故人亦应之”。肾为人体阳气之根，能温煦脾土，助其运化。而五更时分，正是阴气极盛、阳气初萌的临界时刻。若命门火衰、脾肾阳虚，则阴寒内生，阳气本该生发却无力升腾，阴寒下注肠道便会引发泄泻。

肾虚衰，则命门之火不足，无法上温脾土，导致脾失健运而食谷不化；脾肾阳虚，则阴寒凝聚体内，引发腹痛，同时肢体失于温养，出现形寒肢冷。

三、组方精要

四神丸专为命门火衰、脾肾阳虚而设，遵循“寒者温之，散者收之”的治疗原则，以温肾暖脾、固肠止泻为核心治法。

1.君药：补骨脂

补骨脂味辛、苦，性温，归肾、脾经，核心功效为温肾助阳、纳气平喘、温脾止泻。它能温补元阳、补充命门之火，从根源上温煦脾土，主治肾阳不足所致的阳痿遗精、遗尿尿频、腰膝冷痛、肾虚作喘、五更泄泻等症。

2.臣药：肉豆蔻

肉豆蔻味辛，性温，归脾、胃、大肠经，具有温中行气、涩肠止泻之功。它能温暖脾胃、增强运化，同时收敛肠道以止久泻，与补骨脂一补一固，协同强化温肾暖脾、固涩止泻的功效，使疗效更显著。

3.佐药：吴茱萸、五味子

吴茱萸味辛、苦，性热，归肝、脾、胃、肾经，能散寒止痛、降逆止呕、助阳止泻，主治厥阴头痛、寒疝腹痛、经行腹痛、五更泄泻等。五味子味酸、甘，性温，归肺、心、肾经，具有收敛固涩、益气生津、补肾宁心的作用，用于久咳虚喘、梦遗滑精、久泻不止等。

“四神”之名，并非意在神话药效，而是对四味药材精准配伍、各司其职的生动比喻。此方历经千年临床实践，其价值不在于传说，而在于展现了中医辨证论治、治病求本的智慧。



四、药理深究

1.补骨脂

其香豆素类成分（如补骨脂素、异补骨脂素）具有抗抑郁和神经保护作用，但有肝脏毒性；黄酮类成分则具备抗菌、抗炎、抗氧化及免疫调节功效。

2.肉豆蔻

去氢二异丁香酚具有治疗神经炎症、抗氧化、抗癌及抗寄生虫作用，能减轻肠道炎症、保护肠黏膜。

3.吴茱萸

生物碱类化合物具有镇痛、抗炎作用，还能保护消化系统。其中，吴茱萸碱能透过血脑屏障，抑制神经细胞凋亡。

4.五味子

木脂素类成分是其主要的药理活性成分，在神经保护、保肝及抗氧化方面效果突出。

五、方剂加减

四神丸是治疗脾肾阳虚腹泻的基础方，临床上多加味使用。例如：

- 若泻下如水，可加罂粟壳、煨诃子肉以增强收敛固涩的功效；
- 若久泻脱肛，可加黄芪、升麻以升阳益气；
- 若气滞作胀，可加木香、小茴香调理气机；
- 腰酸肢冷甚者，可加附子、肉桂以温阳补肾。

六、服药时间

四神丸的服药时间颇有讲究。古籍记载：“晨泻，空心服药不效，令至晚服即效。”晚间服药可温命门、暖脾土，助子时后之阳气萌发，则五更阳气旺、阴霾消。泄泻未作，先予固涩，以制病于机先，而泄泻自愈。

七、禁忌与注意事项

本方以温涩为主，肠胃积滞未清者不宜使用。方中部分药味有一定的偏性，需严格遵循医嘱调整剂量或疗程，不可自行用药。

四神丸从汉代初见雏形，到南宋得以定型，再至今日应用于临床，其千年传承之路，正是中医药“辨证施治”智慧的生动写照。

张功九

本文编辑：李修坤