



解密祛湿化痰的经典方——二陈汤

文 / 北京大学人民医院 邱敏懿

关键词：二陈汤；祛湿化痰；痰湿



邱敏懿 主管中药师，中国中医科学院西苑医院临床中药师（在培）。

中华志愿者协会中西医结合专家志愿者委员会药学专业组青年委员，北京市住院医师规范化培训带教药师。主要从事医嘱审核、用药咨询、出院带

药指导及中医药科普工作。多次荣获院级“先进工作者”及“优秀员工”称号。参与发表SCI文章3篇、中文核心及统计源文章若干篇。

咳嗽痰多、胸闷恶心、身体发沉等不适，多与中医所说的“痰湿”相关。中医认为“脾为生痰之源，肺为贮痰之器”，脾胃功能虚弱易生痰湿，痰湿积于肺部又会引发全身不适。

出自宋代《太平惠民和剂局方》的二陈汤，是调理

痰湿的千年经典名方。其配方简单、药性平和，核心功效为燥湿化痰、理气和中，既能化已生之痰，又能健脾减少痰湿再生，被称作“治痰基础方”。中医里的“痰”可引发多种病症，临床可根据病情调整二陈汤配方，以实现针对性调理的效果。

一、二陈汤的组方由来

二陈汤以半夏、陈皮、茯苓、甘草四味药为基础，常配伍生姜、乌梅调和药性。

“二陈汤”的命名源于其核心药材——半夏、陈皮——的特性。南北朝时期的《本草经集注》记载，半夏“不厌陈久”，橘皮“以陈者为良”。这两味药陈放后药性更温和、效果更稳定，故而得名。隋唐医家形成“痰气相关”理念，确立“化痰配理气”的用药思路。宋代太医局系统整理前人治痰经验，正式创制二陈汤并收录于官方药典，使其成为后世公认的“治痰基础方”。

二陈汤的配伍遵循严谨的君臣佐使原则，各药分

工明确。半夏为君，辛温性燥，擅长燥湿化痰、降逆止呕，是化解痰湿的核心；陈皮为臣，理气化痰，醒脾和胃，与半夏搭配，契合“气顺痰消”的中医理念，可增强化痰效果；茯苓为佐，健脾渗湿，排出体内多余水湿，从根源上减少痰湿生成，实现标本兼治；甘草为使，辅助化痰且调和诸药，让方剂药性更平和。煎煮时加入生姜，可止呕并减轻半夏的刺激性；放入少量乌梅能收敛肺气，令方剂散中有收，化痰而不伤正气。

全方配伍兼顾“化痰”与“健脾”，既能清除体内已生痰湿，又能调理脾胃以防止痰湿再生，药性温和，适用范围广。对于脾虚痰湿体质引发的咳嗽痰多、胸闷恶心、身体困重、胃口不佳等问题，在专业中医师指导下使用二陈汤治疗均有良好的效果。

二、二陈汤的现代应用

流传千年的二陈汤，如今经现代医学科学研究，被赋予了全新的科学内涵。研究证实，二陈汤在呼吸系统、内分泌系统、消化系统、神经系统等多个领域疾病的治疗中均能发挥作用，为经典方剂的现代临床应用与拓展提供了坚实的科学依据。

1. 呼吸系统疾病

作为治痰基础方，二陈汤可被用于治疗慢性阻塞性肺疾病（慢阻肺）、肺炎等呼吸系统疾病。在常规西医治疗基础上，配合使用二陈汤或其加减方，可以更好地改善患者肺功能，同时调节机体免疫与凝血功能，降低不良反应，提升治疗的稳定性与安全性。

枳桔二陈汤、杏苏二陈汤等二陈汤加减方，在慢阻肺急性加重期的患者中疗效显著，可改善患者肺部通气功能与炎症状态。此外，二陈汤加味联合穴位贴敷等中医特色疗法，也在慢阻肺急性加重期的治疗中取得了良好效果，成为中西医结合治疗呼吸系统疾病的有效方案。

2. 内分泌系统疾病

二陈汤在糖尿病、高血脂、肥胖等内分泌相关疾病的调理中也颇具价值。在中医理论中，糖尿病前期、高血脂、肥胖多与痰湿体质相关，体内痰湿堆积会影响糖脂正常代谢，加重身体炎症反应。

研究证实，针对痰湿体质的糖尿病前期人群，使用经调整后的二陈汤治疗，能改善糖脂代谢、减轻胰岛素

抵抗、缓解体内炎症，逐步调整体质偏差；对于高血脂患者，在西药治疗基础上搭配应用二陈汤，调理效果优于单纯西药治疗，同时能减轻全身炎症反应，实现更全面的调理。

3. 消化系统疾病

临床研究表明，二陈汤在消化系统疾病治疗中发挥着重要的辅助作用。在铝碳酸镁、艾司奥美拉唑等西药常规治疗的基础上，联合桂枝二陈汤治疗胃溃疡，能显著提高整体疗效——胃镜下可见患者胃黏膜愈合情况远优于单纯西药治疗。

在非酒精性脂肪肝的干预中，二陈汤也展现出了良好的潜力。动物实验发现，二陈汤能有效改善高脂饮食诱导的模型动物体重及肝脏异常增重问题，调节肝脏脂质代谢，减轻肝脏脂质堆积。无论是胃溃疡等常见胃肠疾病，还是非酒精性脂肪肝等代谢相关性消化疾病，二陈汤均可通过调节胃肠功能、改善机体代谢状态发挥治疗作用，为消化系统疾病的中西医结合治疗提供了可靠依据。

4. 神经系统疾病

二陈汤在缺血性脑卒中（脑梗死）的治疗中也有积极作用。这类患者因体内痰湿偏重，气血运行不畅，常出现肢体活动不利、言语不清等症状，在规范治疗的同时加用二陈汤，有助于改善神经功能，促进患者肢体活动与日常自理能力的恢复，提升整体康复效果。

三、服用须知

二陈汤临床应用广泛，但并非人人适用。其药性偏温偏燥，阴虚燥咳、痰中带血、胃阴不足的人群使用后可能加重燥热、损伤津液，需严格避免。此外，二陈汤不可自行抓药服用，尤其是孕妇、儿童、体质虚弱者及慢性病患者，必须在中医师指导下调整剂量与配伍。

服药期间，患者需注意饮食调理，少吃生冷、油腻、过甜的食物，避免加重脾胃负担，防止滋生痰湿。同时需明确，二陈汤并非保健食品，不可长期盲目服用。

最后提醒大家：二陈汤是处方药，只有在专业中医师的指导下科学、合理使用，才能充分发挥其药用价值，为身体健康保驾护航。

张功海

本文编辑：李修坤