

六味地黄丸的正确打开方式

文 / 北京市海淀区八里庄社区卫生服务中心 陈磊



关键词：六味地黄丸；肾阴不足；用药误区；合理用药

一谈起六味地黄丸，很多人脑海里蹦出的第一个词就是“壮阳”。不过，这个印象其实是一种误解。六味地黄丸究竟补的是什么？它适合所有人吗？今天，我们就从它的前世今生说起，带您重新认识这首千古名方。

一、前世今生：从儿科良药到滋阴名方

六味地黄丸最早记载于北宋儿科名医钱乙的《小儿药证直诀》。被后世尊称为“儿科之圣”的钱乙，用此方治疗小儿囟门闭合延迟、生长发育迟缓等问题。

此方源于医圣张仲景所著《金匮要略》中的“肾气

丸”。钱乙认为，小儿为“纯阳之体”，阳气旺盛，但阴液常显不足，容易出现虚火内生的表现，如手足心热、口干等。因此，他将肾气丸原方中的桂枝、附子两味温燥之品减去，保留其余六味滋阴药物，并将干地黄改为熟地黄，最终创制出以“滋补肾阴”为核心功效的六味地黄丸。

后来，历代医家在临床实践中发现，此方不仅适用于小儿，对于成人肾阴不足证同样效果显著。于是，六味地黄丸的应用范围逐渐扩大，并一直沿用至今，成为中医滋阴补肾的经典名方。

二、六味地黄丸的配伍智慧：补泻结合

六味地黄丸的组方蕴含着中医“补泻兼施”的智慧。六味药分为“三补”与“三泻”两组，相互配合，共同发挥作用。

1. “三补”：给身体补充营养

● 熟地黄：方中的君药，用量最大，主要功效是滋补肾阴，同时还能填精益髓。

● 山茱萸：作为臣药，辅助熟地黄补益肝肾，并具有固涩之功，能防止精华物质无故流失，帮助身体留住营养。

● 山药：同样为臣药，重点在补益脾、肺之阴。中医认为，脾胃是“后天之本”，为气血生化之源。健脾益气，能增强身体运化吸收的能力，为补肾奠定坚实基础。

2. “三泻”：为身体清理浊气

● 泽泻：主要功效是利水渗湿、泄热降浊，能防止熟地黄过于滋腻，避免湿浊停滞体内。

● 牡丹皮：具有清热凉血、活血化瘀的功效，既能清退体内“虚火”，又能制约山茱萸的温性，防止补得太过而生燥热。

● 茯苓：善于健脾渗湿，既能辅助山药健脾益气，又能将体内多余的湿气排出，让身体恢复清爽。

六味地黄丸“三补三泻”的配伍，构建了一个“有进有出”的动态平衡系统。补药为主力，滋养脏腑；泻药为辅佐，清理浊气。补泻相得益彰，使得补而不腻、泻而不伤，最终达到阴阳调和的目的。

三、六味地黄丸的作用真相：补阴不补阳

要想用好六味地黄丸，先得明白它针对的“肾阴”到底是什么。

肾阴，又称元阴、真阴，是人体阴液的根本，作用是濡润、滋养全身。我们可以把它想象成汽车发动机里的冷却液和润滑油，虽然不直接产生动力，但能防止发动机过热，还能减少零件磨损，让机器正常运转。

与之相对，肾阳是人体阳气的根本，负责推动五脏六腑正常工作，相当于发动机里的燃料，为整车运行提供源源不断的动力。

当肾阴不足时，身体便会出现下面一系列“虚热”

的表现：

- 手心、脚心发热，下午或傍晚时分尤为明显；
- 口干舌燥，总想喝水；
- 夜间入睡后出汗，醒来汗即止（中医里所说的“盗汗”）；
- 腰膝酸软无力；
- 经常头晕、耳鸣，记忆力减退；
- 舌质偏红，舌苔少，脉象细数。

六味地黄丸针对的正是这些肾阴不足、虚火内扰的症状。它的作用不是给发动机添加“燃料”（补阳气），而是补充“冷却液和润滑油”（补阴液），从而让身体的内环境恢复平衡。

四、六味地黄丸的适用人群

六味地黄丸主要用于肾阴不足、虚火内扰的人群，以下几类患者尤其适合在医生指导下辨证使用：

- 更年期女性：常出现潮热（突然一阵发热）、盗汗、心烦、失眠等症状。
- 慢性疲劳人群：长期感觉疲倦乏力、精神不振，伴有腰膝酸软者。
- 2型糖尿病患者：以口干多饮、尿频量多为主要表现的患者。
- 高血压患者：有头晕、耳鸣、手心热等阴虚表现的患者。
- 慢性肾病恢复期患者：可作为辅助调理用药，帮助肾脏功能恢复。
- 津液不足者：皮肤干燥、瘙痒的老年人，或患有干燥综合征（表现为眼干、口干、皮肤干）的人群。

五、关于六味地黄丸的常见误区

误区1：六味地黄丸是“壮阳药”

这是最常见也最危险的误解！六味地黄丸补的是“肾阴”，而非“肾阳”。如果是真正的“肾阳虚”（如平时特别怕冷、手脚冰凉、小便清长、性功能减退），服用后不仅无效，反而会加重症状。

误区2：六味地黄丸是保健品，谁都能吃

没有任何一种药是人人适用的！六味地黄丸只适合肾阴不足的人群，以下几类人应避免使用：

- 肾阳虚者：表现为怕冷、手脚凉、小便清长。

● 脾胃虚寒者：表现为食欲缺乏、大便稀溏、腹部冷痛。

● 湿气重或湿热内蕴者：表现为舌苔黄腻、腹胀、口苦。

● 感冒发热者：感冒期间，人体正气需驱邪外出，此时服用补药容易引起“闭门留寇”，使病邪困于体内，加重病情。

误区3：六味地黄丸见效慢，所以应该长期服用

中医强调“中病即止”，而非“服用时间越久越好”。六味地黄丸虽然药性平和，但也不宜盲目长期服用，否则容易影响消化功能，可能出现胃胀、食欲缺乏、大便黏腻等症状。

六、六味地黄丸的使用建议

六味地黄丸虽是流传千年的经典名方，但只有在正确使用的前提下，才能真正发挥其滋阴补肾的功效。以下几点建议，希望能帮助您科学、安全地使用六味地黄丸：

第一，务必在中医师或中药师指导下使用，切勿仅凭自我感觉或经验盲目服用。中医强调“辨证论治”，只

有证型相符，用药才能见效。

第二，按疗程服用，并及时评估疗效。一般建议先服用2~4周，之后由中医师评估症状改善情况，再决定是否继续用药。

第三，关注身体反应。若连续服用2周后症状无明显改善，应停药并及时就医，以便调整治疗方案。

第四，服药期间，还需注意饮食忌口，避免食用辛辣、油腻食物，以免影响药效。

第五，若出现感冒、发热等急性病症，应暂停服用，待身体慢慢康复后，再在中医师或中药师指导下继续服用。

最后，与大家分享一位老中医的话：“药不对症，就算是人参也会伤身体；药对症了，就算是大黄也能补身体。”六味地黄丸是流传千年的经典名方，但它的“好”只体现在对的人、对的证、对的用法上。

希望本文能帮助大家正确认识六味地黄丸，不再把它当作“壮阳药”，更不要盲目跟风服用。唯有科学使用，良药方能真正护佑健康。 **万物与人**

本文编辑：王佳昕

