



甘麦大枣汤： 一个可以当饮料喝的经方

文 / 河北省张家口市中医院 鞠凤凤



鞠凤凤，河北省张家口市中医院副主任中药师，执业中药师；中国中医科学院西苑医院临床中药师在培。大学本科，毕业于江西中医药大学。河北省中药特色技术传承人，河北省中医师承合格人员，擅长中药饮片处方点评、常用饮片的真伪鉴别、用药咨询等。

如果让我说出一个味道不苦、可以当饮料来喝的经方的话，那么我首先想到的就是甘麦大枣汤。甘麦大枣汤由甘草、小麦、大枣组成，这3味药都是药食同源的品种，而且味道都是甘味的，所以非常可口；同时，还具有非常好的安神、助眠的作用。

甘麦大枣汤出自我国东汉著名医学家张仲景所著的《金匮要略》，其是我国现存最早的一部论述杂病诊治的专书，被后世誉为“方书之祖”。书中这样记载道：“妇人藏躁，喜悲伤欲哭，象如神灵所作，数欠伸，甘麦大枣汤主之。”

但什么是“藏躁”呢？依文解义，藏通脏，藏可代表病位，可理解为五脏；躁通燥，躁可代表病症，有变动、躁动不安的意思。用通俗的语言描述，就是说一个人时而高兴，时而不高兴，甚则悲伤欲哭，人很疲劳，经常打哈欠。

“情绪不稳定，总爱发脾气”

“时常感觉困，精神不饱满”，这不是现代人的“标配”吗？那可不得好好了解一下甘麦大枣汤！

一、甘麦大枣汤的组方分析

1. 小麦

常见的可以入药的小麦品种有小麦和浮小麦，二者的来源相同，都是禾本科植物小麦的种子；不同的是，小麦是指未脱皮的全麦，饱满，质重，投入水中就会下沉，而浮小麦没有授到粉，所以麦粒干瘪，里面不含淀粉，体轻，投入水中会浮在水面上。

小麦性凉，味甘，入脾、肺、心经，可除热止渴，宁心安神，止虚汗；主要功能是安神除烦。浮小麦性凉，味甘、咸，入心、脾、肾经，可益气养心，止汗退热除烦；最为突出的功能是止汗——凡阳虚自汗或阴虚盗汗均可用浮小麦。

在甘麦大枣汤中，我们要的是



宁心安神的功效，所以选择小麦更为适宜。

2. 大枣

大枣来源广泛，物美价廉，为我国特产——世界上90%以上的大枣产自我国。大枣是鼠李科植物枣的干燥成熟果实，别名红枣、干枣、枣子等。味甘，性平，具有补中益气、养血安神的功效。临床常用于脾胃虚弱，血虚萎黄，妇人脏燥等。大枣既是一味临床常用的中药，也是一种营养丰富的食物——大枣含有多糖、有机酸、酚类、黄酮类、环核

苷酸类等有效成分。作为药用时，唐代孙思邈《备急千金药方》记载“凡汤中用完物，皆擘破”，此处“擘破”即“掰开”的意思。现代研究也证实，大枣掰开煎煮可以提高有效成分的煎出量，因为大枣外皮有较厚的角质层及厚角组织，可阻止溶剂的进入和有效成分的溶出。

因此，大枣应该掰开煎煮，同时最好不要去核（去核会损失一部分果肉）。

3. 甘草

甘草，通俗地理解，就是味道

甘甜的草——现代研究显示，甘草中含有甘草甜素，其甜度是蔗糖的500倍。生甘草经蜂蜜炮制后叫作炙甘草，或蜜炙甘草。甘草既可以补脾气，也可以补心气。处方常用量为3 g；但是，当用于补心气时，用量可达到30 g，如治疗脉结代、心动悸的炙甘草汤。

此外，甘草还具有祛痰、止咳、平喘的功效，最常见的应用就是复方甘草片。同时，它还是一味解毒药，可以用来缓和组方中其他药物的峻猛之性；小剂量的甘草加到汤药



中,还可以缓和药物的不良味道。

甘麦大枣汤的组成非常简单,但疗效又非常显著,可谓药简效章。方中,小麦补营益阴,宁心安神,为君药;甘草补养心气,和中缓急,为臣药;大枣补中益气,养血安神,为佐使药。这3味药配伍使用,可以起到甘润滋养、和中缓急的作用。

二、甘麦大枣汤的现代应用

1.抑郁症

现代社会,抑郁似乎成为了一种“流行病”甚至“时髦病”,每当

大家心情不好或遇到麻烦事时,总会半开玩笑地说自己抑郁了。不过,这真是的抑郁吗?抑郁又有哪些表现呢?让我们简单地了解一下。

抑郁症常见的表现有:自杀念头或行为,睡眠障碍,情绪低落,自我评价过低,兴趣减退,精力不足,思维迟缓,身体不适,认知功能损害等。有研究显示,我国抑郁症的患病率约为2.1%,其中女性的患病率是男性的1.5~2倍,而女性在妊娠期间更是有70%会出现不同程度的抑郁症状。抑郁症发病率高,复发率也很高,这不仅给患者及家庭带来了深重的痛苦,而且给社会造成了沉重的经济负担。

目前,临床上对于抑郁症主要采取药物治疗,包括三环类抗抑郁药、单胺氧化酶抑制剂等;但是,长期用药的毒副反应较多。以甘麦大枣汤为代表的中医药治疗,具有毒副反应少、疗效明显等优势,值得推广。

2.失眠

不同的人在不同的阶段,背负着不同的压力,而压力长期得不到释放,就可能导致失眠。然而,不是只有压力会导致失眠,生理性原因(如出差、坐车/船、吸烟、饮用兴奋性饮料等)、病理性原因(如疼痛、瘙痒、咳嗽等)、精神心理性原因(如工作紧张、失恋、家庭纠纷、突发事件等),都可能引起失眠。

长期失眠导致颜面发白,眼眶发黑;很可能需要长时间服药安眠药物。但是,长时间服用安眠药物之后,眼眶发黑的情况更加明显;同时,长期服用安眠药物人还经常会出现口臭的下现象,这是因为安

眠药物会引起排便困难,使大便排出不畅,导致胃肠之气上返。

此时,不妨使用甘麦大枣汤,功效养心除烦,可以改善失眠。

3.更年期综合征

更年期是每位女性都要经历的阶段,所以更年期综合征对于大家来说也比较熟悉。更年期综合征是指女性衰老过程中出现的与卵巢储备功能不足相关的症状和体征,主要包括月经紊乱、潮热出汗、疲乏、失眠、易激动、抑郁等,时间持续3~5年不等。

由上可知,甘麦大枣汤可以用于抑郁、失眠等症状,同时其可口的味道还能缓解更年期容易出现的焦虑、烦躁等不良情绪,可以治疗更年期综合征。

三、推荐剂量及适用人群

《金匱要略》原文记载的用法用量为:“甘草三两,小麦一升,大枣十枚。上三味,以水六升,煮取三升,温分三服。”现在,我们推荐的用量为生甘草18 g、小麦48 g、大枣20 g。

对于上述介绍的症状,甘麦大枣汤既可煎汤代茶饮用,作为辅助治疗,也可以添加到别的处方当中,起到保胃气、存津液、宁心安神的作用。

最后,需要提醒:甘麦大枣汤虽然药简效章,完全可以做成一种保健饮品,但还是存在使用禁忌——组方中的3味药都以补为主,如果痰湿内阻,比如泛酸肠鸣,胃脘痞满,特别是舌苔厚腻,就不适宜使用。