



古方传承, 历久弥新——二至丸

文 / 烟台市烟台山医院 张亚因



张亚因, 山东省烟台市烟台山医院主管中药师, 执业药师。中华中医药学会中药炮制分会青年委员。兼有中药、西药教育背景及丰富的工作经验, 擅长中西药合理应用和慢病患者用药指导及药学科普宣教。发表学术论文及科普文章多篇, 积极从事中西药合理用药的科普工作, 长期致力于向公众普及中医药文化。

中国人自古便与头发寄托颇深, 如“身体发肤, 受之父母”“结发夫妻”“白首偕老”等耳熟能详的词语, 尽皆体现了古人对于头发的重视。然而, 白发问题却也时常困扰着古人, 如“白发三千丈, 缘愁似个长”(李白《秋浦歌》)、“衰白何足言, 剃落犹不惜”(白居易《因沐感发寄朗上人二首》)等名句, 头顶的白发激起了诗人的情感表达。

说到白发, 有一首方子不能不提——那就是二至丸。

一、何以为名

至, 意为极、最; 二至, 则表示四季的夏和冬之极, 即夏至和冬至。但是, 以两个节气名作为方名又有何意呢? 这还得从二至丸的药物组成说起。

二至丸原名“女贞丹”, 源于明代吴旻所著《扶寿精方》, 由冬

青子和旱莲草制丸而成(此书亦收录了名为“二至丸”的方子, 但名是药非)。至明代王三才著《医便》, 将其更名为“二至丸”, 称赞此方为“清上补下第一方, 价廉而功极大, 常服累有奇效”, 并详尽叙述了两药的采收时间(冬青子即女贞实, 冬至日采集; 旱莲草, 夏至日采集), 之后《证治准绳》《医方集解》等多种方书亦收录引用。

二至丸包含两味中药: 其中冬青子[《中华人民共和国药典》(2020年版)收录为女贞子]禀天地至阴之气, 冬至采之, 果实熟透, 味全气厚; 旱莲草[《中国药典》(2020年版)收录为墨旱莲]乃草本植物, 夏至采之, 茎叶健壮, 汁黑液足。在二十四节气当中, 夏至与冬至遥遥相望, 清秀的旱莲草与恬静的女贞子本无缘相见; 但是, 在冥冥之方剂中, 夏至的旱莲草却



得以邂逅冬至的女贞子，并化身成为绝妙的“二至丸”。

两药相合而用，也就是“二至”之名的由来。这两味药，虽是历经夏至、冬至才能走到一起，但比起《红楼梦》中薛宝钗用了两三年时

间，又加上正好“可巧”才配制成的冷香丸，确也要容易很多呢。

二、方中药味

二至丸与白发有何关系呢？诸君莫急，且往下看。

在二至丸中，“夏至”对应的是旱莲草，其又名墨旱莲、金陵草、莲子草等，为菊科植物鳢肠的全草。旱莲草一名得之于其形：先说“莲”，李时珍在《本草纲目》云：“细实颇如莲房状，故得莲名。”名

中的“旱”，是相对于生活在水中的莲而言。又因其茎叶揉碎后会流出墨绿色的汁液，故旱莲草又叫“墨旱莲”。明代名医缪希雍在《本草经疏》中云：“古今变白之草，当以兹为胜。”意思是说，古往今来使头发变黑的草药，莫过于它。《中国药典》（2020年版）记载其具有滋补肝肾、凉血止血的功效，可以用于治疗肝肾阴虚、牙齿松动、须发早白、眩晕耳鸣、腰膝酸软、阴虚血热等。想来这也是人们常用旱莲草涂抹在头发和眉毛稀疏处的原因，正如《新修本草》言“汁涂发眉，生速而繁”，《本草纲目》云“乌髭发，益肾阴”。

女贞子不像旱莲草，它长在结实的树上。女贞树四季常青，是园林和人行道上常用的观赏树种。冬至之时，很多树木的树叶早已凋落，而女贞却是枝叶繁茂，硕果满枝。《本草纲目》描述：“此木凌冬青翠，有贞守之操，故以女贞状之。”至于药用价值，《神农本草经》言“补中，安五脏，养精神，除百病，久服，肥健轻身不老”，《本草纲目》载“强阴，健腰膝，变白发，明目”。《中国药典》（2020年版）记载其具有滋补肝肾、明目乌发的功效，可以用于治疗肝肾阴虚、眩晕耳鸣、腰膝酸软、须发早白、目暗不明、内热消渴、骨蒸潮热。

至于全方，《医方集解》言：“女贞甘平，少阴之精，隆冬不凋，其色青黑，益肝补肾；旱莲甘寒，汁黑入肾补精。故能益下而荣上，强阴而黑发也。”由此可见，方中墨旱莲与女贞子均能滋补肝肾而乌发，用于须发早白。从《汤液经法图》

的角度来看，墨旱莲与女贞子均为苦味药，二苦补肾，为补肾阴方。

三、古今之用

明代吴旻《扶寿精方》言：“冬青子……采去梗叶，酒浸一昼夜，粗布袋擦去皮，晒干为末，待旱莲草出时，采数石捣汁熬浓，丸前末如梧桐子大，每夜酒下百丸，旬日间膂力加倍，发白返黑，健腰膝，强阴不足，能令老者无夜起之劳。”明代王三才云：“初服便能使无夜起（夜间小便多）之累，不旬日体力加倍，又能变白须发为黑，强腰膝，壮筋骨，强阴不走。酒色痰火入服，尤更效。”清代汪昂《医方集解》言其能“补腰膝，壮筋骨，强阴肾，乌髭发，价廉而功大”。《中国药典》（2020年版）记载其具有补肝益肾、滋阴止血的功效，可以用于治疗肝肾阴虚、眩晕耳鸣、咽干鼻燥、腰膝酸痛、月经量多、须发早白等。

现代药理研究显示，二至丸具有保肝降酶、抗肝纤维化、抗炎、抗衰老、抗骨质疏松等作用，可以调节人体免疫，缩短凝血时间，改善血液流变性，抑制肿瘤，益智，降

血糖，抗疲劳。临床多用于早期高血压、神经衰弱、血小板减少性紫癜、复发性口疮、肿瘤及女子更年期综合征、功能性子宫出血、月经不调等属肝肾阴虚证，具有“一方多用、异病同治”的特点。

二至丸是补益肝肾的基础方，因为是基础方，所以常与其他方药合用以达到更佳疗效：与酸枣仁汤合用治疗失眠；与滋肾育胎丸合用治疗脾肾虚、冲任不固所导致的滑胎，或者用于安胎。

说起“补益肝肾”，很多人会想到名方六味地黄丸。与之相比，二至丸滋补肝肾、养阴退热的效果更好，乌须黑发的效果也更佳，且能凉血止血，更适合阴虚血热者服用。

古人偏爱有乌黑浓密的头发或胡须（美髯）之人，认为是身体健康的表现；反之则认为身体羸弱。二至丸有乌发之效，且功效不下于价格不菲的“虎潜丸”“大补阴丸”，实为平民百姓能用得起的乌发滋补剂。所以，历代名医在对此方的功效称赞之余，往往还会多加上一句“价廉而功极大”的描述。

家医与

药师提醒

服用二至丸期间，忌食不易消化之物。感冒发热的患者，肝火上炎所致头晕、耳鸣者及实热内盛所致月经过多、色泽鲜红者不宜服用。脾胃虚寒腹泻者慎用。高血压、心脏病、肝病、糖尿病、肾病等慢性病严重者应在医生的指导下服用。另外，因个人情况不同（如正在使用其他药品），服药前请咨询医生。

