



消食化积经典方——保和丸

文 / 北京市昌平区南口医院 郑雪莹



郑雪莹，北京市昌平区南口医院中药师，中国中医科学院西苑医院临床中药师在培。硕士研究生，毕业于天津中医药大学中药学院中药学专业。主要从事中药饮片调剂、中药处方审核、中药处方点评、中药饮片质量控制等相关工作。擅长中药饮片鉴别、中药处方审核、中药饮片调剂以及中成药用药咨询等。

问：你的年假打算安排在什么时间？

答：当然是孩子大学录取之后啊！

这不，大学录取陆续开始了，出去玩的家庭也变多了。出门游玩，在放松精神、欣赏美景的同时也不能错过当地的美食；美食固然能满足大家的味蕾，却也容易让人在不知不觉间吃得过饱，难以消化，甚至出现胃部不适。在西医看来，这是胃动力不足的典型表现；中医里叫“食积不化”。《素问·痹论》中描述：“饮食自倍，肠胃乃伤。”肠胃“超载”，会引起诸如恶心呕吐、口气臭秽、腹部胀满、大便秘结或腹泻等症状。成年人如此，小孩子如果出现喂养不当、乳食不节，长期食滞，也会引起疳积，影响生长发育。对于这些症状，中医的治疗方法是“消食导滞、健脾和胃”，保和丸就是其中的代表药物。

一、保和丸的来历

保和丸出自“金元四大家”之一朱丹溪的《丹溪心法》，在卷三中记载：“保和丸，治一切食积。”时至今日，保和丸仍是中医治疗食积的代表方。

（1）君药+臣药：方中重用酸甘性温之山楂为君药，具有消食开郁的作用，擅长消肉积。臣以甘辛性温之神曲，擅长消酒食陈腐之积；莱菔子辛甘而平，下气消食除胀，擅长消谷面之积。三药配伍，可消一切饮食积滞。

（2）佐药：积滞实因脾胃被食积所伤，以致水湿停滞，聚而成痰，治疗当选用具有燥湿化痰、理气和中之效的二陈汤——但是去掉了其中的甘草。去掉甘草的原因很简单：甘味本身就可以令人中满；现在饮食积滞在中焦，自然不适合用甘



草。除此之外，其中的半夏、陈皮、茯苓既能健脾，又能化痰。与此同时，中医还认为，食积郁久最易化热，而连翘升浮宣散，能清郁热、散滞结，故方中加入连翘以清热散结，去除食积所化之热。四者共为佐药。

随着保和丸的临床应用，其组成稍有变化：《中华人民共和国药典》（1963年版）记录其组成为山楂、六神曲、法半夏、茯苓、陈皮、连翘、莱菔子；《中国药典》（1990年版）记载其组成为山楂（焦）、六神曲（炒）、半夏（制）、茯苓、陈皮、连翘、莱菔子（炒）、麦芽

（炒）。相比1963年版的组方，1990年版中增加了麦芽一味药。方中加入麦芽，消谷而行瘀积，助前药增强消食健脾之效，共为佐药，沿用至今。保和丸全方组合，既有消食化滞、行气和胃之功，又有清热散结之效，使食积得消，胃气得和，热清湿去。全方药力缓和，药性平稳，通过消除食物积滞以和缓胃气，所以命名为“保和”。

二、保和丸的现代应用

保和丸主要应用于腹泻、便秘、慢性腹痛、消化不良等胃肠道疾病，非酒精性脂肪肝、高脂血

症、支气管肺炎、不稳定性心绞痛等疾病在临床上应用保和丸也有相关报道。其中，保和丸在儿科的应用较多，在治疗食积相关的疾病中具有较好的疗效，如食积泄泻、食积咳嗽、食积发热、睡眠障碍、便秘、湿疹等疾病。

1. 胃肠道疾病

食物的消化吸收必须经过胃肠道，因此食积停滞容易造成多种胃肠道疾病。食积在胃容易引起呕吐、胃食管反流等疾病，在肠容易引起急性腹泻、腹痛、腹胀、便秘等病症。保和丸是消食导滞的首选之药，在治疗食积相关的胃肠疾病

方面具有独特优势。

2. 呼吸系统疾病

中医藏象学说的一个重要内容就是脏腑相关联——脏与脏、腑与腑、脏与腑之间的密切相关性充分体现了人体是一个有机的整体。在此基础上，肺胃同治理论是中医脏腑相关的一个重要体现。肺胃同为后天之本，在中医五行当中脾为土、肺属金，土旺则可以生金。当饮食停滞于胃肠之中，容易引发胃肠积热，产生的热量容易引起肺气上逆，导致咳嗽、鼻塞流涕等感冒症状。因此，在治疗食积引起的咳嗽、感冒时，应注重消食导滞，健脾益气，培土以生金，此时可以使用保和丸。

3. 肝脏与心血管疾病

脂肪肝是指肝细胞中脂肪组织堆积过多，在中医中属于“湿阻”“积聚”等范畴。脂肪肝的发病与饮食停滞亦有很大的关系，食积于中焦，久之易形成痰浊，导致肝失疏泄、脾失健运，蕴积于肝。另外，保和丸能稳定冠状动脉斑块，对心绞痛等疾病有一定的治疗作用。

4. 在其他方面的应用

保和丸还可以治疗幼儿湿疹、霰粒肿以及食积型睡眠障碍——特别是对于食积内停型睡眠障碍的短期作用非常明显，长期疗效也很稳定。

三、保和丸临床加减方

临床上，保和丸有很多“姊妹方”——在古籍《寿世保元》《幼科发挥》《杏苑生春》《症因脉治》《杂病源流犀烛》和《伤寒大白》中均有对保和丸加减方的描写（表1）。

现代临床应用保和丸时，也会

根据患者的症状特点随证加减。比如，对于腹胀重者，可以加枳实、厚朴以消胀行气；呕吐者，可加砂仁、竹茹以和胃止呕；脾虚者，可加白术、山药以健脾；食积化热明显者，可加黄芩、黄连以清热泻火；大便秘结者，可加大黄、槟榔以通腑泻下；打嗝频繁者，加旋覆花、代赭石；食欲不振者，可加鸡内金、炒麦芽、炒谷芽以加强消食之力。同时，保和丸还有许多中成药产品，如同仁堂的加味保和丸，其由白术（麸炒）、茯苓、陈皮、厚朴（姜炙）、枳实、枳壳（麸炒）、香附（醋炙）、炒山楂、六神曲（麸炒）、炒麦芽、法半夏组成，主治食滞胃脘证，用于脘腹痞满、胀痛、噯腐吞酸、呃逆，或大便泄泻、舌苔厚腻。

四、用药须知

保和丸虽然药性平和，但也有禁忌。服用时，对于下列事项需要

特别注意：

- （1）服药期间要注意清淡饮食，不宜饮酒或食用辛辣刺激、生冷、油腻的食物。
- （2）服药期间，避免与滋补类药物同服。
- （3）服药3天症状无改善，或出现其他症状，应立即停用，并到医院诊治。
- （4）对本品过敏者禁用，过敏体质者慎用。
- （5）严重的心脏病、肝病、肾病以及高血压、糖尿病等慢性病患者应在医生的指导下服药。
- （6）儿童、孕妇、哺乳期妇女、年老体弱者应在医生的指导下服药。

总之，保和丸虽然有比较好的治疗功效，但也不适合所有人群，一定要对症治疗，在医生或药师的指导下合理使用。

表1 保和丸的“姊妹方”

名称	成分	功能主治
《寿世保元》保和丸	陈皮、姜半夏、白茯苓、连翘、神曲、山楂、炒莱菔子、黄连	实热型的反胃
《幼科发挥》保和丸	陈皮、炒枳壳、黄连（姜汁炒）、神曲、山楂、麦蘖（炒麦芽）、炒莱菔子、槟榔	小儿湿热食积导致的痢疾
《杏苑生春》保和丸	山楂、苍术、白术、姜半夏、炒黄芩、白茯苓、橘红、莱菔子、黄连、神曲、吴茱萸、连翘	吞酸、嘈杂
《症因脉治》保和丸	莱菔子、山楂、神曲、麦芽、陈皮、甘草	食积与痢疾
《杂病源流犀烛》保和丸	山楂、姜半夏、黄连、陈皮、神曲、麦芽	食积、酒积
《伤寒大白》保和丸	山楂、麦芽、莱菔子、熟半夏、连翘、香附、枳壳	食滞中焦、生冷抑遏所导致的狂症