

五味子入五脏，护肝有奇效

文 / 首都医科大学附属北京中医医院 王宏蕾



王宏蕾，首都医科大学附属北京中医医院药学部主管中药师、主治医师、讲师。兼任世界中联中药调剂专业委员会第一届理事会常务理事、中国中医药信息研究会中药调配与监测分会理事、中国中医药信息研究会中医临床药学分会理事。2020年被评为北京药学会优秀药师，先后发表核心期刊论文9篇，参编著作4部；承担院级、学会及局级课题共4项。

五味子是一味历史悠久的中药，《图经本草》载“五味皮肉甘酸，核中辛苦，都有咸味，此则五味俱也”，故名五味子。中医认为五味对应五脏：酸对应肝，苦对应心，甘对应脾，辛对应肺，咸对应肾。孙思邈曾说过：“五味子能补五脏之气。”而现代药理研究也证实，小小的五味子不仅可以辅助调理五脏，对于肝病更是有着很好的疗效。

五味分南北，功效各有专

五味子最早记载于我国第一部辞书《尔雅》；在我国最早的本草学著作《神农本草经》中记载：“五味子，味酸，温，主益气，咳逆上气，劳伤羸瘦，补不足，强阴，益男子精。生山谷。”明代《本草蒙筌》开始将五味子区分为南北五味子，并注明两者功效区别为“风寒

咳嗽南五味为奇，虚损劳伤北五味最妙”。李时珍在《本草纲目》对两者的性状进行了区分：“五味今有南北之分，南产者色红，北产者色黑。”

一直到我们现在的国家标准《中华人民共和国药典》（2020年版），同样是将南北五味子进行了区分，明确来源于木兰科植物五味子为“五味子”，也就是北五味子，木兰科植物华中五味子为“南五味子”，两者功效均为“收敛固涩，益气生津，补肾宁心”。北五味子主产于我国东北地区，南五味子主产于西南及长江流域以南各地区。现代药理研究证明，南北五味子共有的药理活性包括抗氧化、抗菌、抗炎、镇静催眠、降脂、降糖、增强免疫等，北五味子还有抗疲劳、抗衰老、保护神经、抗心室重构等功效。因而，传统认为北五味子优于



南五味子，临床上也更常使用北五味子。

五味护五脏，药对来帮忙

五味子五味俱全，其中又以酸味为主，能入五脏，收敛固涩的效果最强，多用于各种滑脱虚损病症，比如自汗、盗汗、遗尿、尿频、遗精、滑精、久泻、久痢、带下过多等，被誉为“生津之要药，收敛之妙剂”。

五味子与其他补益药合用，效

果倍增。临床上常与五味子配伍的药对有：①五味子配人参和麦冬，可以增强益气生津止渴、宁心安神的功效，如经典方生脉饮中就含有人参、麦冬、五味子，用于心气阴两虚引起的心悸气短自汗等；②五味子配地黄，可以补肾强阴、益精填髓，在补肾滋阴的经典方地黄饮子中可以看到这个药对；③五味子配吴茱萸，能温脾肾，用于脾肾亏虚的虚泻久泻；④五味子配乌梅，可以敛肺止咳、生津止渴；⑤五味子

配黄芪，可以增强补敛肺气、益气健脾的功效。

其实，单独一味五味子也可入药，泡水或研粉服用都能起到一定的护肝作用，一般用量为每天2~6 g。慈禧太后更是将五味子制成膏，当作药膳服用；在《慈禧光绪医方选议》里可以看到当时的制备工艺，在这里分享给大家：

五味子膏的制备：取五味子250 g，蜂蜜适量。五味子以水洗净，浸泡12小时，加入适量的水煎煮，过

滤出上清液,用小火浓缩,最后加入适量蜂蜜收膏,冷却后装入玻璃瓶。每次可以服1~2勺。五味子膏具有滋阴敛汗、益肾涩精的功效,可以用于心肾不交的虚烦不寐、遗精、盗汗及各类急慢性肝炎。

保肝加护肝,中西俱能用

20世纪50年代,中国深受肝炎问题困扰,由于当时医疗水平有限,每年肝炎死亡人数达到30万~50万,被外界扣上了“肝炎大国”这顶沉重的帽子。

20世纪60年代,原解放军302医院(现解放军总医院第五医学中心)的陈菊梅医生在临床实践中观察到了五味子治疗肝病的独特疗效,整理并发表了关于应用五味子降低转氨酶的论文,成为我国发现并应用五味子成功降低乙肝患者血清转氨酶的第一人。随后,在她的主持下,专家团队分别研制出了“肝得安”“六味五灵片”等50多种国家级降酶药物。

1972年,中国医学科学院药物研究所成立了一个课题组,开始寻找治疗慢性肝炎的新药。课题组主要成员刘耕陶教授提出一个设想:以肝脏生化药理结合中医扶正培本理论作为研究方向,首先从五味子和灵芝的研究做起。正是在这种想法的指导下,1974年谢晶曦教授带领药物研究所的科研人员在研究传统中药北五味子的过程中人工合成了一种新药联苯双酯,其能显著降低转氨酶,减轻肝脏病理损伤,并且副作用小;在国内开始应用于临床后,联苯双酯作为治疗慢性肝炎的一种常用的化学



药,出口到了韩国、越南、印尼、埃及等多个国家。在联苯双酯的基础上,经过刘耕陶、张纯贞等人30多年的研发,我国首个具有自主知识产权的国家一类抗肝炎新药双环醇面世。

自从上市以来,双环醇广泛用于多种病因所致肝病的抗炎保肝治疗中,先后在乌克兰、越南、哈萨克斯坦、俄罗斯等9个国家上市,获得了广泛的认可。

除此之外,在很多护肝中成药中同样可以见到五味子的身影:如护肝片,其由柴胡、茵陈、板蓝根、五味子、猪胆粉、绿豆组成,具有疏肝理气、健脾消食的功效,可以降低转氨酶,常用于慢性肝炎及早期肝硬化。另如五酯胶囊,其由华中五味子(也就是“南五味子”)提

取而成,主要功效是降低血清谷丙转氨酶,可用于慢性、迁延性肝炎伴谷丙转氨酶升高的治疗。现代研究还有了新的发现:五酯胶囊能有效提高免疫抑制剂的血药浓度,减少药物使用量并且保护肝功能。

五味子入五脏,护肝有奇效,巧妙配药对,五脏虚损调!说了五味子这么多的好处,但药师还是要提醒大家:首先,五味子的收敛作用比较强,疾病初期或者实性疾病尤其是外感类疾病,不宜使用,否则容易“闭门留寇”,延长治疗期;其次,五味子酸涩,可以增加胃酸分泌,服用后可能有打嗝反胃、反酸恶心的不适,有慢性胃病的人不宜长期大量服用。 **药物与人**