



“益气养阴、敛阴止汗”之瑰宝——生脉散

文 / 云南省第三人民医院 蔡敏



蔡敏，云南省第三人民医院主管中药师，执业药师（中药学和药学）。云南省药学会传染性疾病药专业委员会委员，云南省中医药学会中医临床药专业委员会委员。曾获云南省中药调剂职业技能竞赛奖。主要从事中药调剂，处方审核、点评，以及咨询工作，擅长中药用药咨询等。

在我们的日常生活中，有这么一群人：他们时常会汗如雨下，稍微一动、爬个楼梯或者吃个饭，汗就哗哗地流；他们总觉得懒得动弹、睡眠不足、起床困难，或口干舌燥、头晕眼花、心慌气短；他们频繁咳嗽，却难以咳出痰液，咳嗽也迟迟不愈，明显感到气短。在中医看来，汗液是心脏的液体，属于阴性物质，长期出汗会导致阴液损耗，从而出现口干等阴虚症状；同时，随着汗液的流失，气也随之散失，长期下来会导致乏力、疲倦等气虚症状。此时，患者既表现出气虚，也表现出阴虚，即所谓的气阴两虚证候。对于这种状况，我们推荐使用中医经典名方生脉散治疗。

那么，生脉散都有哪些疗效呢？它的“经典”又体现在哪些方面呢？今天，就让我们一起来探寻这首方子背后的故事和它的神奇之

处吧！

一、生脉散的由来

生脉散的记载可追溯至金代医家张元素的著作《医学启源》，书中提到：“麦门冬，气寒，味微苦甘，治肺中伏火，脉气欲绝，加五味子、人参二味，为生脉散，补肺中元气不足。”

这个方子虽然简单，只由人参、麦冬和五味子三味药材组成，却因其药味精炼、配伍巧妙而备受推崇。方中人参甘温，大补元气，补肺气，生津液，是为君药。麦冬甘寒，具有养阴清热、润肺止咳、生津之效，作为臣药。人参与麦冬的结合，共同发挥益气养阴的作用。五味子酸温，具有敛肺止汗、生津止渴之功，既可辅助人参补固正气，又可与麦冬协同收敛阴津，作为佐药，体现了“肺欲收，急食酸以收



之”的原则。这三味药材的结合，一补一清一收，使得气回津生，气阴兼治，补敛结合，具有显著的益气养阴、敛阴止汗之效，从而补气鼓动血脉，滋阴津以充养血脉，使气复津生，汗止阴存，脉气虚弱得以恢复，因此得名“生脉”。《医方集解》曰：“人有将死脉绝者，服此能复生之，其功甚大。”

生脉散作为一首益气生脉的代表方，在后世医籍中多有记载与阐发，历经数百年的实践，其疗效

得到了医家的认可和充分验证。

二、生脉散的功效主治

生脉散具有增强气力、滋生体液和收敛阴液、止汗的作用，是治疗气阴两虚证的常用方。本方所治气阴两虚之证，通常是由于温暑邪气侵袭人体，导致热蒸汗泄、汗出过多而耗气伤津。肺位于人体上部，主皮毛，因此邪气首先影响肺部，导致肺气受损，卫外功能失常，津液外泄，表现为多汗；肺主一身

之气，肺气受损则出现气短、懒言、神疲乏力等症状；当阴伤而津液不足以上承时，则出现咽干、口渴等阴津耗损的征兆。气虚则脉象虚弱，阴伤常伴有虚热，舌干红少苔，脉象虚数或虚细，严重时甚至出现“脉气欲绝”，这些都是气阴两虚的表现。长期咳嗽导致肺脏受损伤，所以气阴不足者也会出现上述症状，治疗上宜采用益气养阴生津的方法。

因此，本方主治以下病症：

(1) 温热、暑热导致的耗气伤阴证。症状包括汗多、神疲、体倦乏力、气短懒言、咽干口渴、舌干红少苔、脉虚数。

(2) 长期咳嗽损伤肺脏导致的气阴两虚证。症状表现为干咳少痰、短气自汗、口干舌燥、脉虚细。

三、生脉散的临床应用与成方制剂

随着现代药理学和临床研究的深入，生脉散的应用范围逐渐扩大，包括：

(1) 心脑血管疾病，如风湿性心脏病、冠心病、心绞痛、心力衰竭、低血压、高血压、休克、早搏、房颤、心律失常、结核性心包炎等。

(2) 糖尿病及其相关并发症，如糖尿病、糖尿病合并心肌病、糖尿病合并冠心病心绞痛、糖尿病周围神经病变等。

(3) 呼吸系统疾病，如慢性阻塞性肺疾病、肺结核、感染后咳嗽、非小细胞肺癌、晚期肺腺癌化疗毒副反应、肺气肿合并心力衰竭、老年肺心病等。

(4) 其他疾病，如中暑、围绝经期综合征、老年顽固性便秘、恶性肿瘤、甲状腺功能亢进症、多种郁证、辐射致造血系统损伤等。

有研究根据体现疾病中医证型的现代文献进行总结归纳，结果显示：气阴两虚证型出现的频率最高，并且以心脏疾病、糖尿病、呼吸系统疾病所涉及的现代疾病为主要类型；其他如阴虚火旺型的快速型心律失常，老年阴虚痰热不寐，阴虚毒热型的肺癌，老年气虚血瘀型阵发性心房纤颤兼有血瘀，以及阴

阳两虚证型等，在临床上也可见。以上皆可用生脉散治疗。

对于糖尿病（中医病名为“消渴”）、中暑等与气阴两虚相关的疾病，临床上也可用生脉散治疗，发挥益气养阴的功效。此外，生脉散还被用于辅助治疗恶性肿瘤放化疗后的气虚乏力、口干舌燥等症状，以及以气阴两虚为主要临床病机的多种疾病。

随着现代制药技术的发展，生脉散还被制成多种剂型（如口服液、注射液等）：①生脉类成方制剂包括生脉饮（党参方）、生脉饮（人参方）、生脉胶囊、生脉糖浆（党参方）、生脉片（党参方）、生脉颗粒等。②在《中华人民共和国药典》（2020年版）中，以生脉散为基础方加减演变而来的成方制剂有黄芪生脉颗粒、灯盏生脉胶囊、冠心生脉口服液、益心舒胶囊、益心舒颗粒等，疗效显著，临床应用也较多。③生脉类剂型由散剂改为注射剂，如生脉注射液和注射用益气复脉（冻干）等，临床常用于治疗气阴两虚的急性心肌梗死、心源性休克、中毒性休克、失血性休克及冠心病、内分泌失调等病，经药理研究证实，其注射剂具有毒性小、安全性高的特点。

四、生脉散的应用注意

(1) 对于阴虚内热、气津两伤且津液耗损严重的患者，推荐使用西洋参替代人参。这是因为人参性偏温，可能耗散阴液，而西洋参性凉，能补气滋阴；若病情急重，应适当增加全方的剂量。

(2) 生脉饮的党参方与人参

方在成分上存在细微差异，导致其功效略有不同。党参方生脉饮性质温和，不燥不腻，具有增强免疫力、扩张血管、降血压、改善微循环和增强造血功能等作用。而人参（通常指红参）方生脉饮药性偏温，补气效果更为显著，更适合体质偏寒的患者；它还具有养阴生津、止咳润肺、安神助眠以及增强免疫等功效。若患者血压偏低，建议选用人参方生脉饮。党参方和人参方生脉饮各有其独特成分和功效，选择时应根据个人体质和病情决定，切勿自行随意使用——只有适合个人的药物，才能发挥最佳疗效。因此，在使用生脉散、生脉饮或其他剂型前，最好咨询专业中医师的建议，并遵循医嘱或药品说明书上的用法用量。

(3) 生脉散是治疗气阴两虚证的常用方，临床应用时以体倦乏力、气短、咽干、舌红、脉虚为辨证要点。

(4) 若患者外邪未解或暑病热盛、气阴未伤，均不宜使用本方。对于久咳肺虚的患者，也应在阴伤气耗、无邪气侵扰的情况下，才可考虑适当使用。

(5) 儿童、孕妇、哺乳期妇女以及患有高血压、心脏病等慢性疾病的患者，应在医生的指导下使用。用药期间，应注意饮食禁忌，避免食用难以消化或过于油腻的食物。

(6) 人参（红参）方生脉散（饮）不建议与藜芦、五灵脂或其制剂如三七血伤宁胶囊、小金胶囊、平消胶囊等联用，因为同时服用可能会产生毒副作用或影响药效；服药期间也应避免喝茶、吃萝卜，以免降低药效。