



小建中汤：脾胃健康的“守护者”

文 / 浙江中医药大学附属第三医院 谢晨琮



谢晨琮 主管中药师，执业药师。

浙江中医药学会中药制剂分会青年委员，老药工传承工作室成员。2024级中国中医科学院西苑医院中药临床药师培训学员。主要从事中药处方点评、用药咨询以及中医药科普工作。多次荣获浙江省中药技能竞赛个人奖项，主持浙江省中医药管理局科技项目，并发表过多篇学术论文。

春季气温多变，乍暖还寒，这种气候容易影响脾胃功能。小建中汤能在这时呵护脾胃，为身体带来温暖与滋养。它是传承千年的经典中药良方，深受历代医家和患者的推崇。今天，就让我们一起探究小建中汤的奥秘。

一、方源古韵：温暖与治愈的历史之旅

小建中汤最早出自《伤寒论》，是汉代医圣张仲景创制的经典方剂，在“伤寒六经辨证”体系中占据重要地位。主要功效是温中补虚、和里缓急，常用于

治疗脾胃虚寒、肝脾不和引起的脘腹拘急疼痛等症状。如果你常感到腹部隐痛，喜欢用温暖的东西捂着，还容易疲倦乏力、面色苍白、虚劳心悸，小建中汤可能会有帮助。

熟悉《伤寒论》的人都知道桂枝汤，它被誉为“伤寒第一方”。而小建中汤就是在桂枝汤基础上加减化裁而来的，把桂枝汤中的芍药用量加倍，再加入甘润的饴糖。这种变化让小建中汤更适合虚劳里急的人，也就是因气血虚证导致腹部隐隐作痛的患者。方中的药物既能温补脾胃，又能补益气血，帮助增强抵抗力，改善身体状态。

二、组方妙解：甘辛酸和的细致调和

《伤寒论》记载的小建中汤组成（现代用量）为：桂枝三两（9 g），炙甘草二两（6 g），芍药六两（18 g），大枣十二枚（6 g），生姜三两（9 g），饴糖一升（30 g）。

方中重用甘温质润的饴糖作为君药，它能温补中焦，缓解疼痛。桂枝辛温，作为臣药，可以温阳气，祛寒邪；白芍酸甘，能养营阴，缓肝急，止腹痛。生姜能温胃散寒，大枣可以补脾益气，它们起到佐药的作用。炙甘草既能益气和中，又能调和其他药物，是佐使药。

其中，饴糖和桂枝、生姜搭配，辛甘化阳，能温

补中焦，调理脾虚；白芍和大枣、甘草搭配，酸甘化阴，能缓急止痛。这六味药一起使用，使中气强健，气血阴阳生化有源，各种症状也自然痊愈，所以名叫“建中汤”。

大家可能会好奇：为什么增加一味饴糖，再加倍使用芍药后，桂枝汤就变成了温中补虚的良药呢？饴糖就是常见的麦芽糖，味道甘甜。中医理论认为“土爰稼穡，稼穡作甘”，甘味的饴糖能入脾补脾，改善中焦脾胃虚寒的情况，由此可见饴糖在此方中的重要性。而且，芍药用量加倍后，柔肝止痛、敛阴归阳的功效更强了。根据《辅行诀》中记载的汤液经法图，小建中汤原本的配伍结构是三甘一酸二辛；芍药用量加倍后，芍药用量和桂枝、生姜这两个辛味药的用量总和一样，实现了辛酸化甘，配伍结构变成六甘，极大增强了甘味补气生血的功效。这里遣方用药之微妙、精准，正是中医药治病救人的精髓所在。

三、广泛疗效：传统方剂的现代应用

小建中汤的临床应用十分广泛，除了缓解腹痛，现代医学研究发现它对很多疾病都有显著疗效。

1. 胃肠调理

在现代生活中，人们的生活方式和饮食结构发生了很大的变化——不注意保暖，吃太多寒凉食物，精神压力大，缺乏运动，都容易引发胃肠道疾病，如慢性胃炎、功能性消化不良、腹泻、便秘，甚至消化性溃疡。有临床研究表明，小建中汤和奥美拉唑肠溶胶囊、阿莫西林胶囊等西药一起使用，能提高消化性溃疡的治疗有效率，还能降低腹痛、呕吐等不良反应的发生率。

2. 肝脾共调

《金匱要略》里提到：“见肝之病，知肝传脾，当先实脾。”意思是，在治疗肝病时，要温阳健脾，防止肝病影响到脾，这体现了中医对脏腑关系的深刻理解，也是治未病理念的体现。在西医治疗慢性肝炎（阴黄证）时，加上小建中汤，能起到不错的保肝退黄和改善凝血功能的作用。

3. 儿童脾胃呵护

中医认为，脾气健旺就能开胃助纳。对于脾胃功能还没发育完全，饮食又没有节制，还经常腹痛的儿童来说，小建中汤是个不错的选择。它能健中补脾，

治疗中焦虚寒导致的小儿厌食、腹痛，而且味道甘甜，很符合孩子们喜欢吃甜的特点，能提高他们治疗的依从性。

4. 妇科温养

有些女性在经期前后会腹痛，尤其是体质较弱、手脚容易冰凉的人。小建中汤可以温中散寒，补益气血，缓解经期疼痛，调节气血运行，改善月经不调的情况。另外，小建中汤加味还能用于治疗白塞氏综合征、产后发热和更年期综合征等妇科疾病。

5. 慢性疲劳调理

慢性疲劳综合征在现代社会很常见，患者会长时间感到疲倦、乏力，难以通过休息缓解。如果中医诊断为心脾两虚型的慢性疲劳综合征，用小建中汤温中补虚，调和阴阳，不仅能改善心悸、失眠等症状，还能调和气血，补益心脾，增强体力和免疫力。

实际上，小建中汤的应用远不止这些。对于焦虑症、低血压、痛风等现代疾病，只要中医辨证符合相应证型，用小建中汤治疗都能取得不错的效果。

四、用药心得：温中良方的谨慎应用

虽然小建中汤是经典方剂，适用范围广，但使用时还是有一些需要注意的地方，这样才能确保安全有效。

1. 呕吐患者需谨慎

《医方集解》里写道：“呕家不可用建中汤，以甘故也。”《医宗金鉴》也注释：“呕家不可用，谓凡病呕者不可用，恐甜助呕也。”所以，呕吐患者不能用小建中汤。

2. 体质辨证

小建中汤适合中焦虚寒体质的人，这类人通常畏寒、容易疲倦，腹部隐痛且喜欢温暖。如果是实热体质，比如经常口干、容易上火、大便干结，就不适合用小建中汤，否则可能会加重病情。

3. 糖尿病患者需注意

小建中汤里饴糖含量较高，糖尿病患者如果确实需要使用，一定要谨慎，以免影响血糖水平。

小建中汤组方选药温和安全，性味平和，但中药都有偏性，使用时要因人而异、辨证论治。只有这样，才能发挥小建中汤调理、呵护脾胃的独特功效。

家与