

左归丸与右归丸如何区分与选用

文 / 北京市西城区西长安街社区卫生服务中心 王稳



关键词：左归丸；右归丸；肾阴虚；肾阳虚；合理用药

在临床常用补肾中成药中，左归丸与右归丸仅一字之差，因此常被混淆。两方均为明代医家张景岳所创，组方同源而功效迥异，分别被视为补肾阴与补肾阳的代表方剂。

肾为先天之本，内藏元阴与元阳，为人体生命活动之根本动力。相对地，肾虚也有肾阴虚与肾阳虚之分，二者病机不同，治法相悖。若用药混淆，非但无法补益肾脏，反而会打破体内阴阳平衡，加重脏腑负担，引发诸多不适症状。

左归丸与右归丸究竟有何不同？下面，我们立足传统中医药理论，结合现代临床用药经验与大众日常用药

需求，从药物组成与配伍、功效主治、适用证候、用法用量、禁忌人群及常见用药误区等多个维度，系统梳理左归丸与右归丸的核心区别与辨证使用要点，以帮助读者精准区分两款药物，做到对症进补、合理用药，有效规避因一字之差带来的用药风险。

一、组方同源，配伍有异

左归丸与右归丸均出自《景岳全书》，皆具补肾填精之功。然而，药材配伍的差异，决定了两方的核心功效截然不同：一方主滋补肾阴，一方主温补肾阳。可以说，药材配伍之别，正是区分二者的根本所在。

左归丸以滋补肾阴为核心，基础组方包含熟地黄、山药、酒茺萸、枸杞子、菟丝子、鹿角胶，并配伍龟甲胶与川牛膝。龟甲胶为滋阴要药，可增强滋肾阴、填精髓之效；川牛膝补肝肾、强筋骨，兼能引药下行，以制全方滋腻之性。全方纯补无泻，专于滋养肾阴与填补精血，适用于肾阴亏虚、真阴不足之证。

右归丸以温补肾阳为核心，基础组方包含熟地黄、山药、山茺萸、枸杞子、菟丝子、鹿角胶，并配伍炮附片、肉桂、盐杜仲及当归。炮附片与肉桂性大热，可温通命门、驱散寒邪，助力肾阳生发；杜仲具有补肝肾、强腰膝之效；当归养血活血，兼顾阳生阴长。全方温而不燥，补而不滞，专攻肾阳不足、命门火衰之证，为温补肾阳的经典方剂。

二、一阴一阳，主治有别

1.左归丸：滋补肾阴

左归丸的核心功效为滋补肾阴与填精益髓，主治肾阴亏虚、真阴不足所致诸症。典型症状包括：腰膝酸软、疼痛，头晕耳鸣，视物昏花，神疲乏力，形体消瘦；同时可见阴虚内热之象，如潮热盗汗、口干咽燥、手足心热、失眠多梦；男性可出现遗精早泄；舌红少苔或无苔，脉象细数。简言之，此类人群体内阴液不足，虚火

内生，故多表现为“怕热”。

2.右归丸：温补肾阳

右归丸之核心功效为温补肾阳与填精止遗，主治肾阳亏虚、命门火衰所致诸症。典型症状包括：腰膝酸冷、疼痛，畏寒肢冷（下肢冰凉尤甚），手足常年不温，精神萎靡，面色苍白，气短懒言；男性可出现阳痿、精冷，女性可见宫寒不适；常伴夜尿频多、小便清长、大便溏薄甚至五更泄泻；舌淡胖、苔白滑，脉沉迟无力。此类人群体内阳气亏虚，温煦功能失常，故核心表现为“怕冷”。

三、把握证候，精准区分

对于非专业人群而言，不用深究复杂组方与药性理论，但了解寒热感受、二便情况及舌象三个核心要点，有助于初步辨识自身证候，便于在就医时准确描述病情。

1.辨寒热

若见怕热、盗汗、手足心热、口干，多属肾阴虚，宜选左归丸；若见怕冷、四肢冰凉、腰膝冷痛，多属肾阳虚，宜选右归丸。

2.察二便

若小便短黄、大便干结，多属肾阴虚，适合左归



丸；若小便清长、夜尿频多、大便稀溏，多属肾阳虚，适合右归丸。

3. 观舌象

若舌红少苔，为肾阴虚之表现，宜用左归丸；若舌淡胖、苔白，为肾阳虚之表现，宜用右归丸。

需特别强调的是，具体用药必须在专业中医师指导下进行，切勿自行选药。

四、用法用量

左归丸与右归丸均为口服中成药，常规用法用量应遵照药品说明书或遵医嘱执行。通常水蜜丸一次9克，每日2次，建议饭前服用以利于药物吸收。

特别提醒

左归丸较为滋腻，若为脾胃虚弱或消化功能欠佳者，可改为饭后服用以减轻肠胃负担；右归丸药性偏温，空腹服用更有利于补益肾阳，若为脾胃虚寒者，亦可于饭后服用。

五、禁忌人群及用药须知

1. 左归丸

● 禁忌人群：对任一成分过敏者、孕妇、儿童。

● 慎用人群：脾胃虚弱、腹胀便溏、食欲缺乏者，方中滋阴药物质地滋腻，易碍胃助湿，加重消化不良；痰湿内盛、舌苔厚腻、肢体浮肿者；感冒患者，以免“闭门留寇”，加重病情；高血压、糖尿病患者，需在医生指导下服用。

● 饮食禁忌：用药期间忌食辛辣、油腻、生冷之物，以免影响滋阴效果。

2. 右归丸

● 禁忌人群：对右归丸中任一成分过敏者；阴虚火旺证及实热证患者（症见高热、便秘、尿黄、口苦等），以免助热生火，加重内热。

● 慎用人群：高血压、心脏病患者，方中肉桂、附子药性温热，可能影响血压及心脏功能；湿热体质者（症见口苦、口臭、大便黏腻）；孕妇及哺乳期妇女，需在医生指导下使用；感冒患者。

● 饮食禁忌：用药期间忌食生冷寒凉食物，以免损伤阳气。

六、常见用药误区

在补肾类中成药的选用过程中，左归丸与右归丸的使用误区较为普遍，集中体现为以下三点：

误区1：盲目补肾，不辨阴阳

部分人群认为只要是肾虚即可服用补肾药，便将左归丸、右归丸当作通用补肾药。这是最常见的用药误区。肾虚有阴虚、阳虚之别，若不加辨识而妄用药物，不仅无益，还会加重原有的阴虚或阳虚症状。

误区2：长期不间断服用

左归丸与右归丸均为纯补之剂，不宜久服，否则易致脾胃壅滞，引发口疮、腹胀等不适。若连续服用两周症状未见改善，应及时就医。

误区3：叠加用药

部分患者将左归丸与右归丸同服，或与六味地黄丸、金匱肾气丸等其他补肾药联用，导致滋补过量，从而损伤脾胃。

七、结语

左归丸与右归丸虽名称相近、组方同源，但功效截然不同——左归丸主治肾阴虚，右归丸主治肾阳虚。中医药补肾，讲究辨证施治，切不可因两方名称相似而盲目选用。只有在专业中医师指导下服用药物，才能真正达到补肾调理的效果，并确保用药安全。

本文编辑：王佳昕

