



左补阴、右补阳的一对补肾名方

——聊聊左归丸和右归丸

文 / 徐州市中心医院 晋齐中



晋齐中，徐州市中心医院主管中药师，中国中医科学院西苑医院中药临床药师在培。硕士研究生学历，毕业于安徽中医药大学中药学专业。江苏省中医药学会中药资源专业委员会第一届青年委员；徐州市药学会学术专业委员会第一届青年委员。主要从事中药饮片调剂、中药处方点评、中药知识科普工作以及中药传统方剂基础性研究等。

想必读者朋友对左归丸和右归丸一定不陌生，二者俱是补肾名方，在维护“肾健康”方面发挥着重要的作用。传统中医理论认为，肾为“先天之本”，主要生理功能是藏精，主生殖与发育，主骨生髓；同时，肾有左右之分——那么，作为补肾名方的左归丸和右归丸，也与此相关吗？二者究竟有何不同？今天，我们就来了解一下。

一、方药来源

左归丸和右归丸，二者均来源于明代医家张景岳的《景岳全书·新方八阵·补阵》。作为“温补派”的代表医家，张景岳认为治疗肾虚病应强调“有补无泻”，进而在前人补阴名方六味地黄丸和补阳名方肾气丸的基础上提出了左归丸和右归丸，以针对阳虚久病及阴或阴虚久病及阳而造成阴阳俱虚的情况。



可见，相比六味地黄丸和肾气丸，左归丸和右归丸补肾的功效更加和缓。

二、命名区别

张景岳将补肾阴方称为左归丸，而将补肾阳方称为右归丸，其中有何深意？传统中医理论认为，肾位于腰部，左右各一，其左者属水，称为肾阴，又叫“元阴”“真阴”，是人体阴液的根本，对各脏腑组织起着濡润、滋养的作用；其右者属火，称为肾阳，又叫“元阳”“真阳”，是人体阳气的根本，对各脏腑组织起着温煦、生化的作用。因此，他将补肾阴的方药定名为左归丸，寓意使阴精归其原；将

补肾阳的方药定名为右归丸，寓意使元阳归其原。

肾阴和肾阳在人体内呈相互制约、相互依存的关系，共同维持人体生理上的动态平衡。如果这一平衡状态遭到破坏，则会导致肾的阴阳失调，进而形成病理变化。比如，阴虚火旺的患者，常见五心烦热，潮热盗汗，男子遗精，女子梦交等症；肾阳虚衰的患者，常见精神疲惫，腰膝酸痛，形寒肢冷，小便不利或小便频数等症，甚或男子阳痿早泄，女子宫冷不孕。

三、组方功效

1. 组方不同

左归丸的组方包含8味药，分

别为：熟地黄24 g、山药12 g、山茱萸12 g、鹿角胶12 g、龟板胶12 g、枸杞子12 g、菟丝子12 g、川牛膝9 g。全方以“壮水之主，以培左肾之元阴”为立方之本，在熟地黄、山药、山茱萸、龟板胶等大剂滋阴药中加入鹿角胶、菟丝子甘温助阳，有“阳中求阴”之义，使“阴阳相合”“阴得阳升而源泉不竭”。

右归丸的组方包含10味药，分别为：熟地黄24 g、山茱萸9 g、山药12 g、鹿角胶12 g、菟丝子12 g、枸杞子12 g、当归9 g、杜仲12 g、肉桂6 g、附子6 g。全方以“益火之源，以培右肾之元阳”为制方之基，以“善补阳者，必于阴中求阳，则阳得阴助而生化无穷”为立方理论，

在附子、肉桂等辛温助阳药中加入大补阴精、滋培肾水的熟地黄、山药、枸杞子，使附子、肉桂等大辛大热之品补阳而不伤阴，且阴阳相济，有“阴中求阳”之功。

通过组方来看，二者之中都蕴含着“阴阳互根”的道理，即阴阳双方互相依存，每一方都以另一方为存在条件。阳得阴济，就不会过分亢盛；阴得阳和，就不得过分衰沉——这也是张景岳所提出的“善补阳者，必于阴中求阳，则阳得阴助而生化无穷；善补阴者，必于阳中求阴，则阴得阳升而泉源不竭”的“阴阳互济”法则。

2. 功效有异

左归丸具有滋阴补肾的功效，适用于治疗肾阴不足引起的遗精盗汗、骨蒸潮热、遗淋不禁、神疲乏力、口干口燥、头晕眼花、腰腿酸软等症，对贫血、高血压、佝偻病、耳源性眩晕、腰肌劳损等属精血亏损者亦有较好的疗效。现代研究表明，左归丸加减还可治疗更年期综合征、干燥综合征、习惯性便秘、化疗引起的白细胞及血小板减少、再生障碍性贫血、腰肌劳损、神经衰弱、疲劳综合征、性功能障碍等多种疾病。值得注意的是，脾胃虚弱以及消化吸收功能不良者慎用。

右归丸具有温补肾阳、填精止遗的功效，适用于治疗肾阳不足所致的神疲乏力、畏寒肢冷、阳痿遗泄、腰膝酸痛等症。现代研究表明，右归丸可提高巨噬细胞的吞噬能力，增强免疫功能，同时能促进造血功能；右归丸加减对性功能障碍、坐骨神经痛、乳腺增生、白细胞减少症、溃疡性结肠炎等多种疾病

亦有很好的治疗效果。值得注意的是，肾虚而有湿浊者不宜服用。

四、民间说法

“遇事不决，男左女右”，所以男的服用左归丸，女的服用右归丸——这种来自民间的说法靠谱吗？

通过前面的介绍我们了解到：“左归丸适用于肾阴虚证，有填精补血的功效；右归丸适用于肾阳虚证，有温肾壮阳的功效”，其中并未提及男的适合服用左归丸、女的适合服用右归丸。恰恰相反，右归丸在男科领域应用非常广泛，其具有温补肾阳、填精益髓的作用，是益火之源以消阴翳的代表方，对于多种男科疾病（如阳痿、慢性前列腺炎等）均有效；同样，左归丸也常应用于各种妇科疾病（如经间期出血、月经过少及不孕症等）的治疗中，以达到滋养冲任气血，维持女性正常生理功能的目的。

五、谨慎联用

“既然一个补肾阴、一个补肾阳，那我干脆来个阴阳双补，岂不更好？！”——这样做可以吗？

答案是不可以。首先，虽然左归丸是非处方药，可以自行选购，但右归丸是处方药，需要经过临床中医师开具处方才能购买使用。所以，为避免混淆“阴虚”和“阳虚”从而导致购买错误，有肾虚症状的患者应该先找中医师辨证，再在中医师或中药师的指导下购买使用。而且，左归丸和右归丸之间有很多成分重复，如果联合用药，非但可能无法解决肾虚的问题，反而可能导致药物用量过多，增加肝肾的负

担，增加药物中毒的风险。

此外，需要注意的是，并非一见到肾阴虚就用左归丸、肾阳虚就用右归丸。如果兼杂别的病证，比如，若见舌苔腻（白腻或黄腻），表明体内有湿浊、湿热，就不应使用；若见面脸、肢体浮肿，表明体内有水湿内停，单独使用或者二者联用都难以奏效，不能解决问题。

综上，大家不要自行购买左归丸或右归丸使用，同时切记不要将二者同时使用。药不对证，有百害而无一益。

六、用药须知

首先，作为温补药，服用左归丸和右归丸期间，要忌吃生冷油腻的食物。生冷的食物会使药物作用下降，同时也会损伤胃肠道，导致腹泻；油腻的食物会影响药物的吸收。所以，在服药期间，应清淡饮食。

其次，左归丸和右归丸都有相应的禁忌人群。比如，对于补肾阴的左归丸，肾阳亏虚、命门火衰、阳虚腰痛者慎用；外感寒湿、跌扑外伤、气滞血瘀所致的腰痛者也要谨慎使用。对于补肾阳的右归丸，阴虚火旺、心肾不交、湿热下注而扰动精室者慎用；湿热下注所致阳痿者，暑湿/湿热、食滞伤胃以及肝气乘脾所致泄泻者也要谨慎使用。

最后，需要提醒大家：丸者，缓也。作为丸剂——无论左归丸还是右归丸——其作用相对温和缓慢，即使辨证准确，也需要一定时间（一般2~4周）才能见效，所以稍安勿躁。但是，如果长时间服药后未见改善，甚至症状加重，则必须及时停药，重新找临床中医师辨证。