



開心戴夫醫話

撰文：戴昭宇，筆名開心戴夫。習醫40餘年，先後在北京、東京、香港的醫學院校任教，長期從事中醫教學與臨床研究，主攻脾胃病與情志病的中醫心身診療。

尋常甘草多功效

養心安神機用巧



■甘草益氣緩急而治煩，還能養心安神、柔肝緩急。

漢代醫聖張仲景的《傷寒雜病論》一書，在流傳過程中被後世分成《傷寒論》與《金匱要略》兩個部分，共收錄有方劑269首，而被後世稱之為「經方」，甘草則是經方中使用頻度最高的藥物。

《傷寒論》中含甘草的經方有70首，《金匱要略》中含甘草的經方達74方，合計有119方。本文著重就經方中甘草的安神功效及其應用加以考察。



■《金匱要略》中含甘草的經方達74方。

張仲景在經方中如何使用甘草

《傷寒雜病論》中對於甘草的應用情況大致如下：

1.清熱解毒——甘草有生用和炙用之分。用生甘草的方劑有二，即甘草湯和桔梗湯，治療熱毒上壅所致咽喉腫痛；

2.甘溫益氣——仲景所用炙甘草是炒甘草，並非蜜炙甘草。相關方劑如炙甘草湯、小建中湯、甘麥大棗湯以及半夏瀉心湯、甘草瀉心湯、生薑瀉心湯；

3.緩急止痛——可治煩痛躁逆。如甘麥大棗湯治療婦人臟躁之「煩」，桂枝芍藥知母湯治「諸肢節疼痛」，

表1.治療情志異常的甘草類方及其方證

方劑名稱	主要症狀	主要藥物
甘麥大棗湯	婦人臟躁，喜悲傷欲哭，像如神靈所作，數欠伸	甘草三兩、小麥一升、大棗十枚
炙甘草湯	傷寒脈結代，心動悸；或虛勞肺痿。現代也用之治療失眠。	甘草四兩、生薑三兩、人參二兩、生地黃一斤、桂枝三兩、阿膠二兩、麥門冬半升、麻仁半升、大棗30枚
甘草乾薑湯 芍藥甘草湯	傷寒脈浮，自汗出，小便數，心煩，微惡寒，腳攣急；咽中乾，煩躁，吐逆	甘草四兩、炙乾薑二兩、白芍藥、甘草(炙)各四兩
甘草瀉心湯	心下痞硬，乾嘔，心煩不安；或默默欲眠，目不得閉，臥起不安，惡聞食臭	甘草(炙)四兩、黃芩三兩、乾薑三兩、半夏(洗)半升、大棗(擘)12枚、黃連一兩
甘草附子湯	風濕相搏，骨節疼煩	甘草(炙)二兩、附子(炮，破)二枚、白朮二兩、桂枝(去皮)四兩

小建中湯治「腹中痛」，柴胡桂枝湯治「肢節煩疼」，芍藥甘草湯治「腳攣急」。以甘草可以益氣緩急而治煩，認為其益氣功效不僅能夠健脾，還應該能夠養心安神、柔肝緩急；

4.調和藥性——甘草在方劑中，可以使方中藥物協調而不相爭，根據病情需要共同發揮作用，同時甘草能牽制發散藥、攻下藥、溫燥藥、清熱藥、有毒藥之峻烈，使治病的同時不傷正氣。

進一步，我們歸納《傷寒雜病論》中以甘草作為君藥或大量使用而改善心神、情志以及心身狀態的方劑，可以總結為表1。

甘草的安神與心身同調功效

參考歷代本草論述，炙甘草具有諸多功效。其性味歸經，綜合而言為味甘，性平。歸心、肺、脾、胃經。主要功效有益氣補中、清熱解毒、祛痰止咳、緩急止痛、調和藥性。

不過，成書於唐宋之間五代十國時期的《日華子本草》認為：甘草能「安魂定魄、補五勞七傷、一切虛損、驚悸、煩悶、通九竅、利百脈、壯筋骨、解冷熱。」特別就甘草的「安魂定魄」以及治療一切「虛損、驚悸、煩悶」的安神與補益功效加以了強調。

就甘草的益氣強壯作用，古往今來的本草論述往往僅強調其「補脾」的功效，實則甘草的益氣也能養心安神。例如，以大量炙甘草為君藥的炙甘草湯，既能改善心之氣陰兩虛的「脈結代，心動悸」，也能治療失眠。而治療「腳攣急」的芍藥甘草湯，適應症中同時可見有「心煩」，表明其「緩急止痛」功效，也應與養心安神相關。



■以大量炙甘草為君藥的炙甘草湯能治療失眠。

桂枝甘草湯加味治抑鬱症

山東中醫藥大學的名醫丁元慶教授，善用經方桂枝甘草湯加味以治療抑鬱症。他認為抑鬱症的核心病機是：陽氣鬱損，神機頹廢（陽鬱不達，神頹志衰）。而經方治療抑鬱症的原則是：扶陽、通陽。他從柯韻伯《傷寒附翼》裡評價桂枝甘草湯「此補心之峻劑也」得到啟示，臨床上喜用桂枝甘草湯加味治療抑鬱症，認為該方具有溫通心陽，安神寧心的作用。



■甘草益氣也能養心安神，有助改善抑鬱症。

丁元慶教授靈活運用桂枝甘草湯治療抑鬱症，在臨床上有十多種常見的加味方法。例如加郁李仁：可開心氣之鬱結；加桔梗：按《本經》之論，主驚恐、悸氣（用量15-30克）；加川貝：開鬱散結，效勝柴胡；加連翹：「十二經血凝氣滯，非此不能除。」（張介賓語）；加白薇：抑鬱共病焦慮時，以之清熱除煩；加竹葉、白茅根：治療心煩；加射干、鱉甲：治療頸粗、打鼾；加白頭翁：清肝瀉火，適用於伴有焦慮、煩躁的患者；加桑螵蛸：補腎填精，改善腎虛不藏、陽氣不振之失眠；加人參或刺五加：大補元氣，安神益智，改善神氣虛弱之失眠、驚悸；加紫石英：溫陽、鎮心、安神，改善驚悸、不安、失眠等等，值得參考。

我用桂枝甘草湯加味治療心身病的案例：

初診：2019年10月14日。

患者：男，37歲，學校職員。

主訴：不寐半年，頸肩拘緊感加重20天。



■桂枝甘草湯可改善創傷後應激障礙引起的疼痛。

現病史：半年前妻子病逝以來，夜寐失眠，易醒而多夢。曾求助西醫，被診為創傷後應激障礙（PTSD）。服用安眠藥與鎮靜劑，但未見改善。

現在症：20天前曾經感冒，至今周身不適。時感頭暈，頸肩拘緊感明顯加重。易於緊張、多汗，有時噁心欲吐。腹脹，多矢氣，緊張時腹痛而瀉。食欲減退，口乾不欲飲。血壓114/84mmHg。

診察：頸肩部雙側胸鎖乳突肌等肌肉緊張、壓痛明顯。舌淡紅，舌中心兩條裂紋長且大，舌苔薄白而水滑；脈沉滑少力。

診斷：1.鬱證 2.痙證（頸肩肌肉緊繃感，柔痙）。

辨證：肝鬱脾困，氣滯濕阻

治則：疏肝柔筋，安神健脾

處方：桂枝加葛根東加減

桂枝10克、白芍15克、赤芍12克、炙甘草10克、葛根15克、木瓜9克、鉤藤12克、雞內金10克、佛手10克、炒枳殼10克、柴胡10克、珍珠母25克、酸棗仁15克、茯苓15克，沖劑6日量，日服2次

二診：2019年10月21日

病情：服中藥一週，睡眠改善。頭暈與頸肩拘緊明顯減輕，噁心及腹脹大為緩解。食欲有進步，依然易緊張、多汗。外出乘車每每便意窘迫而欲排便。舌脈以及辯證診斷同前。

處方：繼服前方，14劑。

結果：其後，不適的心身諸症全面改善。

案例解析：

1.對以頸肩拘急為主要症狀的痙證，張仲景根據汗出的有無而分為無汗的剛痙和有汗的柔痙，桂枝加葛根湯適用於柔痙的治療。筆者將桂枝加葛根湯與芍藥甘草湯、苓桂朮甘湯以及雞金散（雞內金、佛手、炒枳殼等）合方加減，共謀疏肝柔筋、安神健脾之用。《內經》認為：「陽氣者，精則養神，柔則養筋。」筆者認為桂枝甘草湯置身其中，二藥配伍辛甘為陽，益氣通脈，既可溫養心陽，又可補益肝陽而助疏肝、柔肝，也應具有安神和柔筋功效。

此外，本例患者的創傷後應激障礙（PTSD）被視為焦慮譜系疾病之一，伴隨著不安和恐懼的頸肩或周身肌肉的緊繃感以至於疼痛，是焦慮或抑鬱障礙患者極為常見的症狀。肌肉的緊繃感源自於精神緊張所引發的筋脈與肌肉痙攣，主要與心肝脾所涉的氣血、經脈、筋肉以及神志功能的紊亂相關。

2.筆者鑒於「不通則痛」、「不榮則痛」病機理論的不備與局限性，參考《內經》「骨正筋柔，氣血以流」的觀點，在以往發表的論文中提出過「不柔則痙」、「不柔則痛」的病機新說，強調心身緊張與痙攣和疼痛之間，相互且密切的因果關係，並就至今通常拘泥於滋陰或養血以「柔肝」的方法及其在方藥上的認識偏頗加以指摘。在此基礎上，依據「不柔則痙」、「不柔則痛」的病機見解，治療從緊張性頭痛到足底筋膜炎等多種呈現有痙攣性疼痛的心身病患者時，注重心身並重，常從心肝脾的心身機能入手加以調理。而桂枝與甘草、芍藥與甘草，功效上都具有心身並治的特點，均為此時喜用的藥對與基本方。

我近來用桂枝甘草加龍骨牡蠣湯治療一例躁鬱症。患者間斷服用過六劑藥後就喜出望外。因該處方意外地令困擾她的長期身痛消失，情緒也變得輕鬆和穩定。

3.不少研究提示，心臟病患者高比率地共病焦慮障礙

或抑鬱障礙。考察桂枝甘草湯在《傷寒論》中的主治是：「發汗後，其人叉手自冒心，心下悸，欲得按者」。筆者認為，從這段簡短的條文中可以讀出精神緊張以及焦慮、不安的存在。殊為可惜的是，在近年的臨床上，桂枝甘草湯通過加減雖被廣泛應用於西醫指稱的心律失常、心動過緩、心肌缺血、風濕性心臟病、肺源性心臟病、冠心病以及慢性胃炎、結腸炎、胃及十二指腸潰瘍等病人，但是應用者和總結者的眼光卻都僅僅聚焦於軀體病變，忽視了桂枝甘草湯以及含有該方的炙甘草湯，在改善心臟疾患時心身並治的功效特點。筆者認為，經方桂枝甘草湯與炙甘草湯療癒心身而治心悸，堪稱是目前在西醫心內科領域所提倡的「雙心療法」之鼻祖和先驅。

有人比較：桂枝甘草湯與桂枝甘草龍骨牡蠣湯，同可治療心陽虛證。但二者的不同在於，前者的主證病機是心氣失護而悸動；而後者的主證病機是陽虛失守心神而煩躁。筆者則認為，桂枝甘草龍骨牡蠣湯可治煩躁不寧，其功效不僅僅依賴於龍骨、牡蠣對於心肝神氣的重鎮和收斂，桂枝與甘草的通陽和血、益氣養心也是功不可沒的，桂枝甘草湯本身就具有安神寧心的作用。

筆者還應用含有桂枝甘草湯在內的桃核承氣湯，治療在持續的新冠疫情中接連喪失親人後表現為咳喘、失眠、眩暈、煩躁、舌紅、苔黃以及便秘等心身失調症狀的患者，取得滿意療效。

結語

為此，甘草的安神作用與功效，以甘草為君藥，治療神志病以及心身病的應用，都值得重視、值得進一步深入地研究探討。🌿



■龍骨、牡蠣對於心肝神氣起重鎮和收斂作用。