



一大早就拉肚子? 四神丸止泻

有的人经常在天快亮时出现肠鸣腹胀腹痛，跑到厕所“一泻千里”后症状才缓解，这就是中医讲的五更泻，又叫鸡鸣泻、肾泄。

发生五更泻的原因

中医认为，肾脏是阳气生发的根本，可以温煦脾脏。而黎明前是阴寒最盛、阳气萌发的时候，如果人体肾阳虚衰，肾火不能温煦脾脏，可导致脾失健运，水湿内生，一旦遇到阴寒至盛、阳气不至的时刻，就容易水湿阴气下行而出现泄泻。

如何治疗五更泻

四神丸是治疗五更泻的经典名方，最早记载在南宋《陈氏小儿痘疹方论》中，用于小儿脾胃虚弱、大便不实、饮食不思，或泄痢腹痛等症。到明代，医家薛己在《内科摘要》中将四神丸应用范围扩大到了成人，主治脾肾虚弱、大便不实、饮食不思。

随后医家王肯堂在《证治准绳》中明确了四神丸的制备方法与功效并沿用至今，即由肉豆蔻、补骨脂、五味子、吴茱萸四味药组

成。制法为以上四味药研磨成粉，取红枣、生姜，切碎后用水煮至枣熟后，除去生姜，取枣肉和四味药的粉末混合成丸即可服用。

四神丸的作用

该药具有温肾暖脾、固肠止泻的作用，主要用于脾肾阳虚之五更泻，症状可见肠鸣腹胀、食少不易消化、面色萎黄、神疲乏力、四肢发冷。

方中重用治肾虚泄泻之要药——补骨脂，其药性辛、苦、温，可补肾火而温养脾土，在方中为君药。肉豆蔻药性辛、温，可温脾暖胃、涩肠止泻，配合补骨脂发挥温肾暖脾、固涩止泻之功，故为臣药。五味子药性酸、温，能固肾益气、涩精止泻，吴茱萸药性辛、苦、热，可温暖脾胃、驱散阴寒，两者共为佐药。大枣补脾养胃，生姜温胃散寒，共为使药。诸药合用，治疗脾肾阳虚导致的五更泄泻具有显著疗效。



服用注意事项

四神丸服用时间有讲究，一般建议在睡前服用，这样可以保证一夜中间持续发挥温脾肾止泄泻的作用；同时可用淡盐水送服，引药入肾，增强温肾阳的功效。经现代实验研究与临床应用证实，四神丸除了用于五更泄泻外，还可以用于慢性结肠炎、肠易激综合征属脾肾阳虚证患者。若患者是因胃肠湿热、胃肠积滞等导致的腹泻，则禁用四神丸。

要提醒的是，四神丸是中药，应在医生指导下酌情服用，切不可当成保健品长期使用，应在疾病治愈症状消除后酌情停药。

湖南中医药大学第一附属医院
药学部主管中药师 肖望重



宁心安神酸枣仁

酸枣仁别名枣仁、酸枣核等，为鼠李科植物酸枣的种子。秋末冬初采收成熟果实，除去果肉及核壳，收集种子，晒干。酸枣仁是一味安神药，味甘、酸，性平。归肝、胆、心经，具有养心补肝、宁心安神、敛汗、生津的功效。常用于虚烦不眠、惊悸多梦、体虚口渴等症。现介绍三款酸枣仁的食疗方。

酸枣仁粥 酸枣仁（炒黄研末）15克，粳米100克。粳米煮粥，临熟下酸枣仁末，再煮。每日1剂，早晚空腹食用。具有益气和中、养心安神、固表敛汗之功效。适用于调治心脾两虚、气血不足所致心悸失眠、少寐多梦、烦躁不安等病症。

枣仁甘草汤 酸枣仁15克，炙甘草10克。将酸枣仁、炙甘草放入砂锅，加水适量，煎煮1小时，滤取汤汁即得。每日1剂，于晚间临睡前一次顿饮，可连饮1个月。具有益气养血、安神定志之功效。适用于调理心血亏虚、神不守舍所致夜寐不安、失眠多梦等症；也常用于调治神经官能症、妇女更年期综合征等。

枣仁参须茶 酸枣仁15克，红参须5克，红茶3克。先将酸枣仁、红茶共研细末备用，将红参须单独放入砂锅，加水适量，小火煎煮2小时。用时以参汤冲泡后饮服，每日1剂，分2次服，可连饮2周。具有大补气血、养心健脾、宁神安志之功效。适用于烦躁不宁、心悸失眠、多梦健忘、肢体倦怠者。

山东省平阴县卫生健康局
副主任医师 朱本浩



中医行医不能急功近利

——访长沙市圣懿轩中医工作室创办人王明炯

“中医行医不是吹糠见米，不能急功近利，它是一个非常漫长的过程……每一种病的中医诊治，首先需要中医理论支撑，并通过临床予以佐证，疾病的起病、转归、预后都有迹可寻。”11月13日，在长沙市田莎中西医结合诊所，记者采访了诊所主治医生、长沙圣懿轩中医工作室创办人王明炯。

眼前的王明炯不足40岁，两鬓却有微霜。他出生中医世家，湖南中医药大学七年制本硕连读。2008年研究生毕业后先后在长沙多家诊所门诊工作，2011年调入长沙医学院教学临床。他研读经典，苦练技能，著书立说。仅2016年完成中医经典核心论文近30篇。2019年底远赴美国耶鲁大学游学一年，2020年底考取美国纽约州的针灸执照，成为纽约州合法的注册针灸师。回国之后，离职在各基层社区诊所坐中医门诊。2020年4月在长沙注册“圣懿轩”中医工作室。他对颈椎病、腰椎间盘突出、慢性非特异性结肠炎等多发病、常见病，特别是对儿科危急重症的治疗得心应手。

2020年11月11日，长沙市民宋女士抱着刚满月的宝宝急匆匆地赶到长沙市田莎中西医结合

诊所。此刻，她已是焦心如焚。11月1日至11日，宝宝已在湖南省某三甲医院住院11天，诊断为重症肺炎并呼吸功能不全、湿疹、巨细胞病毒感染。住院期间，喉间仍大量脓痰、指纹呈紫色，呼吸极度困难。医院束手无策，下达病危通知书。学医的宋女士经人介绍，果断出院，慕名找到王明炯。

王明炯立即回想起以前发表过的一篇论文《论<金匮要略>中“肺痈”的三大难点及其转归》，认为患儿已是肺炎极期，此病由外感诱发，寒邪入里，寒热交争、化腐成脓，跟母亲体质、饮食有关。他的中医处方思路是：排脓、托毒、开胃、平喘。先以冬瓜子5克、杏仁3克、桔梗3克、醋乳香2克、炒花椒2克等15味中药煎服，5包中药后，患儿呼吸轻松些了，吃药吐的时候把痰也带出来了，汗少了很多。6天后，再开5包中药，患儿吐出大量脓痰，效果显著。12月26日，患儿哮鸣音基本消失，呼吸平顺，逐渐康复。15包中药，便使患儿转危为安，花费仅千余元。

来自衡阳的长沙某大学中医系学生周小玲（化名）也非常感谢王明炯。2020年8月，周小玲

46岁的母亲初步检查出胰腺肿块，当天在本地被收住院。是中医治疗，还是西医治疗，周小玲和亲人们纠结了许久。最终决定，出院进行中医治疗，经人介绍来长沙找到王明炯。王明炯先开出当归10克、川芎10克、桂枝8克、花椒8克等17种中药，7剂。当年8月18日开始服用“攻坚散”，11月开始服用“平坚散”，几经波折，历经痛楚，周小玲母亲的精神状态越来越好。2021年4月10日去医院复查，结果显示，患者影像学检查与2020年8月对比明显改善。目前，周小玲的母亲恢复较好，可以去做一些轻松的工作，基本上从这场大病中恢复过来了。

王明炯性格沉静，爱读书，喜钻研，临证之余他沉心下来重新修订整理了宋版《伤寒论》，并将这本医学著作中一些存在千年的难题一一破解，并且转化为论文发表。他认为，从杂病入手虽易而后越难，从经典入手虽难而后越易。他用全部积蓄创办圣懿轩中医工作室，平日最大爱好就是在工作室里和徒弟们研究中医经典、探讨各种病案，与志同道合的朋友探讨中医、研究中医是他最幸福的事情。

本报记者 梁湘茂

千家药方

黄褐斑中药外治方

方一：樟脑1克，元明粉或芒硝2克，共研为细粉，用2个鸡蛋清调匀。每晚温水洗脸后，涂于面部，次日晨起用凉水洗掉。

方二：鸡血藤100克，乳香、没药各50克。共研为细粉，装瓶密闭备用。每次取适量药粉，用黄酒适量调湿，纳入肚脐眼，外用塑料薄膜及胶布固定。每3日换药1次。

方三：制川乌、丁香各10克，共研为细粉，用蜂蜜适量，调为糊状。每日睡前温水洗脸后，涂抹患部，留置30分钟，用温水洗净即可。

方四：白芷、滑石粉各50克。白芷研成粉，与滑石粉混匀，凉开水调成糊状，外涂患处，每晚1次，次日晨起洗去。

四川省彭州市通济镇姚家村卫生所
主治医师 胡佑志 献方