



甘麦大枣汤：治焦虑、解抑郁的“千年古方”

东汉末年，爆发了数次严重的大瘟疫，大量百姓染疾而亡，规模空前的大瘟疫也给人们的心理留下了阴影，不少人因此患上脏躁之症。为此，医圣张仲景写下了一张甘甜温润的解郁经方——甘麦大枣汤，被广泛流传使用。

甘麦大枣汤原方出自张仲景所著《金匮要略·妇人杂病脉证并治第二十二篇》。原文记载：“妇人脏躁，喜悲伤欲哭，象如神灵所作，数欠伸，甘麦大枣汤主之”。

根据张仲景本义，本方治“妇人脏躁”病。此处“脏”指的是心脏，中医认为，心静则神藏，若为七情所伤，则心不得静，而神躁扰不宁也。中医中的“脏躁”为情志疾病，与现代神经官能症、癔病、更年期综合征、焦虑症等精神类疾病相关，表现为经常性无故悲伤、哭泣，伴有精神困倦，哈欠连天。

甘麦大枣汤如方名所述，为炙甘草、小麦、大枣仅三味药组成。原方记载为：甘草三两，小麦一斤，大枣十枚。用法为：“上三味，以水六升，煮取三升，温分三服”。方中，小麦甘凉养阴，补心养肝；大枣甘温质润，润燥缓急；炙甘草补养心气，和中缓急。三药合用，有养心安神、和中缓急的功效。由于本方甘平质润，而甘能缓急，因此可治一切急迫之证。

甘麦大枣汤本意是治疗女性脏躁，但辨证得当，男女老幼皆可应



用。其治疗要点为：悲喜无常，常因细微小事，或引起悲伤，或引起兴奋，又称为悲喜证；发病时常伴有肌肉痉挛，甚至四肢抽搐，牙关紧咬，动作夸张放大。

针对小儿夜惊或夜啼，可用本方加蝉蜕、钩藤，入睡后用吸管让儿童慢慢吸，儿童吸着甘甜味道，慢慢就睡着了。本方加龙骨、牡蛎重症安神药，酌情加全蝎、蜈蚣等息风止痉虫类药，对多动症、舞蹈病、癫痫、梦游症等中枢神经细胞异常放电阵发性疾病，均有肯定效果。

甘麦大枣汤在临床中是治疗情志疾病的良方，至今仍然被广泛应用。

大二学生李同学每次在月经干净后，总在课堂上无故悲伤大哭，或放声大笑，但却无法控制自己的行为。而在月经后，她的行为情绪又会恢复正常。她来到湖南省中医院就诊后，辨证为阴血不足，心神失养，予以甘麦大枣汤（小麦、大枣、炙甘草各 50 克）5 剂，水煎服。服药后，李同学表示神清气爽，内心宁静，随访一年病情未再发作。

2021 年，株洲新冠肺炎疫情小规模爆发。在新冠肺炎定点医院，有康复期患者因服药感到胃

肠道不适、情志焦虑，有儿童患者不愿进食中药。对此，中医专家想到了用甘麦大枣粥。用方为小麦 100 克，大枣 50 克，山药、薏苡仁、莲子肉、粳米各 100 克，炙甘草 30 克。患者服用药膳粥后，一致反馈口感很好、食欲增强，腹胀、乏力、大便不调等症状明显改善，心情变得平和。

经方甘麦大枣汤，药少而力专，味道甘甜，能缓解紧张的情绪，安抚内心的焦躁，在平淡中蕴藏神奇的疗效。本方一般体质者皆可服用，但对脾胃虚寒，大便溏稀，或湿热中阻，舌苔滑腻者，体内有痰者，宜在专业中医师指导下酌情使用。

在日常生活中，也可以变化成养生粥来食用。原料：小麦 1 两、大枣 9 个、甘草 9 克，做法：大枣掰开（不可去皮），和小麦、甘草一起煮成粥。每日晚餐食用，可以达到养心、安神、镇静、止虚汗的功效，对调理经前紧张症、更年期综合征、小儿多动症、严重失眠有良效。

湖南中医药大学第二附属医院老年病科副主任医师 江建锋

湖南省中西医结合医院
(湖南省中医药研究院附属医院)
门(急)诊电话(咨询挂号就诊):
0731-88863699
急救电话(120):0731-88866120
网址:http://www.zyyfy.com/zyyy_index.shtml

“我十分害怕下课铃声，每每听到我都会心悸、心动过速，极度害怕、有濒死的感觉”。近日，湖南省中西医结合医院葛金文教授接诊了一位顽固性失眠伴有惊恐症的患者。该患者是某学校食堂工作的阿姨，失眠 10 余年，易惊恐，曾辗转省内多家医院，尝试了 10 余种西药，仍不能摆脱病症困扰，每晚仅能睡 2~3 个小时，葛金文教授遂将其收住脑病科住院综合治疗。

葛教授细心询问及查看该患者，其主要症状为失眠、易惊恐、心悸、胸闷、口苦，舌红苔黄腻、脉弦滑。遂辨病为不寐，辨证为胆郁痰扰证，拟方温胆汤加减，清热化痰安神，处方：法半夏、竹茹、胆南星、枳实、陈皮、茯苓各 10 克，炒酸枣仁、太子参、麦冬各 15 克，醋北柴胡、首乌藤、龙眼肉、六神曲各 10 克，三七 3 克，以新鲜姜汁兑服，日 1 剂，早晚温服。并结合脑病学科镇魂方打粉脐灸，以安神定志。患者喝了 3 剂药后就能安稳入眠，效果显著，她感叹“这是我这么多年睡得最好的几天。”

温胆汤出自南北朝名医姚僧坦之《集验方》，主治“大病后，虚烦不得眠”。后宋代医家陈无择在此方上加茯苓，主治病症也扩展到“心胆虚怯，触事易惊，或梦寐不祥，或异象眩惑，遂致心惊胆慑，气郁生涎，涎与气搏，变生诸证，或短气悸乏，或复自汗，或四肢浮肿，饮食无味，心虚烦闷，坐卧不安”。

葛金文教授介绍，该患者情志不遂，肝胆疏泄失司，郁而生痰，上扰清窍、魂神不安则失眠；胆心同病则易惊恐、胸闷、心悸等，故处以温胆汤化痰。以半夏燥湿化痰为君，竹茹清热化痰为臣，枳实、陈皮理气化痰，茯苓健脾渗湿化痰，龙眼肉补心气、安心神；患者苔黄腻而干，提示痰热伤阴之象，酌情加用太子参、麦冬养阴增液，另可防化痰之品辛温伤阴；患者舌质偏暗，加三七以活血化瘀。全方旨在清热化痰安神，辨证精准，处方用药丝丝入扣，又配合镇魂方脐灸等中医特色治疗，故显效速捷。

通讯员 邓竣

顽固性失眠合并惊恐症 妙用温胆汤

中药盐包热敷：能治病的“暖宝宝”

粗盐热敷是一种民间流传的、最古老的养生保健方法。《本草纲目》载：盐有“解毒，凉血、润燥、定痛、止痒、吐一切时气风热，痰饮关格诸病”之功。

中药盐包以海盐和特定的中药成份调制而成，以海盐为介质的热敷盐包，借其湿热的作用渗透肌肤层，通过经络的传导，具有扶正祛邪、温通经络、活血化瘀、舒筋活络、消肿止痛、祛风除湿、补肾助阳等功效。同时刺激皮肤改善微循环并激发人体调节功能，促进软骨关节代谢恢复平衡，从而消除病变。

在临床工作中，我们根据患者病情研制配置有不同的中药盐包（常用的中药有艾叶、红花、鸡血藤、桂枝、干姜等），据患者反馈，经过一段时间的中药盐包对症治疗，病情皆有缓解，起到了扶正祛邪、促进病体康复的作用。

中药盐包敷于颈部、肩部，对颈椎病、肩周炎、落枕、肩颈疲劳、大脑疲劳紧张等有明显功

效。敷于肾俞、腰阳关穴，对腰椎间盘突出、腰肌劳损、肾虚肾亏等病症有立竿见影的舒缓作用，长期使用效果更明显。敷于关元穴、少腹部，对女性阴冷腹痛、痛经、卵巢早衰等有良好效果。敷于胃脘、脐腹，有暖胃散寒的功效，可治疗寒湿腹痛腹泻。头痛时放在前额上，对减轻头痛有奇效。敷于大椎穴，可治疗感冒初期症状。敷于膝盖或其它穴位区，防止抽筋，对于关节炎、腿足痛、风湿有良好的效果。

中药盐包使用时应注意以下几点：1. 中药盐包经加热后放置热敷部位须先试温度，以免烫伤。2. 热敷后半小时内不要用冷水洗手或洗澡。3. 热敷后要喝较平常多量的温开水（绝对不可喝冷水或冰水），有助于排出体内毒素。4. 饭后一小时内不宜热敷，脉搏过快者禁用；过饥、过饱、酒醉时禁用；孕妇禁用；身体发炎部位禁用。

衡阳市第四人民医院中医科主管护师 李伟林



千家药方

治股癣验方

独头大蒜、红砂糖各 150 克，先将大蒜捣烂呈泥状，再将红砂糖加入搅拌均匀备用。使用时，将药泥外敷患处，30~40 分钟后取掉。每日早晚各用药 1 次，用药期间忌食酒、辛辣及油腻食物。

治神经性皮炎方

苦参、独头蒜各 150 克，陈醋 500 毫升，将苦参研为极细末，独头蒜捣烂，二药加入陈醋内浸泡 10 天后备用。使用时，以此药液外搽患处，每日早晚各搽 1 次。一般用药 6~10 次即可好转或痊愈。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光 献方