運用小建中湯調理脾胃的心得體會

Insights in applying X*iao-Jian-Zhong* Decoction for regulating the spleen and stomach

溫桂榮　*WEN Guirong*

（香港榮豐堂中醫診所　醫學博士）

[摘要]　小建中湯擅於溫中健脾，調和氣血。既能增強脾胃功能，又能提高機體的抗病能力。凡是屬於久病或病後失調，面色不華，神疲乏力，心悸而煩，腹中痛，虛怯少氣，或伴有咽乾口燥者，無論病變在臟在腑，或年老體衰，或病情複雜多變，只要病機吻合，都有一定的療效。本方不但可治慢性淺表性胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍，而且治療慢性萎縮性胃炎等疾病，也同樣有效。

[關鍵詞]　小建中湯；臨床應用；心得體會

1　概述

小建中湯來源於《傷寒雜病論》。原文曰：「虛勞裏急，悸，衄，腹中痛，夢失精，四肢酸疼，手足煩熱，咽乾口燥，小建中湯主之。」其組成：桂枝9g，炙甘草5g，大棗12　，白芍20g，生薑9g，飴糖30g。功效：溫中健脾，調和氣血。既能增強脾胃功能，又能提高機體的抗病能力。特點：補益中氣，內外兼顧，外能調和營衛，內能調和脾胃，調和氣血，調和陰陽。適應證：久病或病後失調，面色不華，神疲乏力，心悸而煩，腹中痛，虛怯少氣，或伴有咽乾口燥。舌質淡，苔白潤，脈澀或弦或緩弱。

2　臨床應用

2.1　治慢性淺表性胃炎

一旦發覺患上慢性淺表性胃炎，需要知道的是，這是胃腸病中最常見消化道疾病之一。西醫認為主要是由感染幽門螺桿菌所引起的胃粘膜慢性炎症。此外，還有一些人由於工作壓力大，精神緊張和長期飲用濃茶、咖啡、烈酒及辛辣食物，或過饑或過飽等無規律的飲食習慣，均可直接或間接地損壞胃黏膜保護屏障而發生胃炎的病變。中醫將本病稱為 「胃脘痛」、「胃氣痛」、「胃痞」等。病因病機除了與工作壓力大，精神緊張及飲食不規律而導致外，氣血不足無以溫養臟腑，照樣可引起胃痛等症。最常見的症狀是上腹疼痛，疼痛多無規律性，與飲食無多大關係，一般為上腹部灼痛、隱痛、脹痛等。要是上腹部隱痛，喜溫喜按，得食痛減，畏寒肢冷，舌質淡，舌苔薄白，脈沉細而遲者，可能是氣血不足引起，可選用小建中湯加白術治療。

除了服用小建中湯治療外，患者應儘量戒除煙、酒。酒對人的身體是有一定的好處，從古至今有不少的醫家用藥酒治病，古代的李時珍在《本草綱目》也列舉了69種不同功效的藥酒，最引人注目的如當歸酒等，其「和血脈，壯筋骨，止諸痛，調經」的功效早已為人們耳熟能詳。少量飲酒可舒經活血，鬆弛精神。因此，美味香醇的酒，令人愛不釋手，一些人飲酒後在不知不覺中產生一種飄飄然的欣快感，緊接著言語多了，心情也輕鬆了，這正是喜歡飲酒的人夢寐以求的境界。但別忘了，胃腸有毛病的人是不適宜飲酒的，酒不但能直接刺激胃粘膜，而且還會增加胃酸，引起胃粘膜充血、水腫、甚至糜爛，導致疾病反復發作。

而喜歡抽煙的人常說：「飯後一枝煙，快樂過神仙」，無奈煙癮太大之人，即使香港地區到處脹貼不准吸煙的告示，也是想方設法找地方抽一枝煙，而忘記了煙的害處，把危害身體的東西全部拋之腦後。一些人卻未充分注意香煙的有害成份能刺激胃粘膜，會導致胃酸分泌增加，再損傷胃粘膜而生病。

在飲食方面，患者要少食多餐，飲食宜清淡易消化，儘量禁食辛辣刺激食物，少食生冷、油膩食物。此外，要適當控制自己的情緒，人的情緒惡劣或常常波動時，就無法保持良好的心境與冷靜的頭腦，會變得動不動就煩燥易怒。《素問·陰陽應象大論篇第五》載：「肝在志為怒，怒傷肝。」肝氣鬱結就會影響到消化吸引，如肝

香港註冊中醫學會版權所有　Copyright HKRCMP All Rights Reserved

氣犯胃，使胃失和降，可出現胃脘部不適，噯氣，泛酸等肝胃不和之證。因此，要儘量避免惱怒，保持心境平和，才能脾胃安康。[1]

2.2 治胃潰瘍

當您的胃脘疼痛不適時，您必須要弄清楚疼痛的位置、疼痛的時間、疼痛的性質及耐受程度。胃潰瘍一般多位於胃竇小彎，間中見於大彎及幽門管。其疼痛的部位多位於上腹部，一般位於劍突下正中或稍偏左的位置。其疼痛有一定的規律性，最常見的是進食後疼痛或疼痛加重。其疼痛的特點為隱痛，燒灼樣痛或饑餓時痛等等，可同時伴有嘔吐，泛酸等症狀。若上腹部隱痛，喜溫喜按，四肢冰冷，舌質淡，舌苔薄白，脈弦緩者，可選用小建中湯加乾薑等治療。

2.3 治十二指腸潰瘍

十二指腸潰瘍以青壯年發病者居多，男性多見。本病與胃潰瘍有所不同，兩者疼痛的部位都是位於上腹部。十二指腸潰瘍的疼痛多在空腹時痛，一般都是在進餐後3—4小時發作，進食後緩解。有不少的患者常在晚上睡前或者半夜突然出現疼痛。除了上腹部疼痛之外，多兼有噯氣，燒心，噁心欲嘔等症狀。若有空腹痛甚，喜溫喜按，進食物後痛減，泛吐清水，神疲乏力，四肢不溫，食欲減退，大便稀爛，可用小建中湯加半夏等治療。若有疑問，可請註冊中醫治療。

2.4 治慢性萎縮性胃炎

你可知道甚麼是慢性萎縮性胃炎？西醫認為本病可伴有重度腸上皮化生及不典型增生，屬於胃癌前病變。但從中醫學的角度上看，本病依然屬於中醫學的「胃脘痛」和「胃痞」等範疇，若能得到恰當的精心治療，會改善病情。本病起初大多數無明顯體徵，僅有上腹部輕度不適或輕度壓痛，患者不大為意，往往未注意到病症正在發展變化，以致失治誤治。少數患者伴有乏力和不同程度的體重減輕、貧血。可進一步到醫院作胃鏡檢查，即可確診。如果見到上腹部隱痛，喜溫喜按，遇冷加重，飧後飽脹，噯氣，進食減退，疲倦乏力，精神萎靡，舌淡有齒痕者，可試用小建中湯加黃芪等益氣健脾，溫胃止痛。

3 典型病案

曾經有一位男性患者，30多歲，已患慢性胃潰瘍己有6年多，經中西醫治療雖有好轉，但病根未除，每當飲食寒涼食物、汽水、雪糕、雪條等，病情跟著就加重，患者深以為苦，感到無可奈何。時值冬季，患者高高興興地參加朋友喜慶晚宴，酒過三巡，因心情大興奮，油膩和生冷食物、汽水、啤酒等等不停倒落肚，吃得撐撐的，回到家中就慢慢感到不適，出現上腹部隱痛，噁心欲嘔，喜溫喜按，兩手冰冷，舌質淡，舌苔薄白，脈弦緩。經細心分析，病症與小建中湯證十分吻合，故採用溫中健脾，調和氣血的小建中湯加乾薑等治療，漸漸好轉而痊癒。

由上述病案就可看到，你要去除病症，想要脾胃健康，想要面色紅潤，必需儘量減少生冷飲食，也不能多食西瓜或密瓜，否則的話，胃脘部不適，脹滿、疼痛等纏綿難癒。

3 心得體會

本人臨床上運用小建中湯調理脾胃心得體會如下：據症選方：本方治胃脘痛有下列症狀者，可試用本方治療：①腹痛伴有手指冰冷者，或心慌心驚而煩；②腹痛喜溫喜按，③口不渴，或渴而喜熱飲者；④面色不華，神疲乏力；⑤脈澀或弦緩者。用藥心得：本方所治之胃脘痛，伴有神疲乏力，面色不華，心悸；或伴有心前區不適，或心慌心驚而煩等症，若條件許可者，可進行西醫檢查，排除心血管的器質性病變。

腹痛病因複雜，現代醫學認為有一部分腹痛是由腹腔內臟的器質性病變引起，另一部分由功能性疾病導致。中醫常將腹痛分為「胃脘痛」、「腹痛」等。其病因比較複雜，除了一些由外邪侵襲引起之外，還有一些人平日容易心情欠佳，或常常喜怒不節。心情抑鬱，氣機失調，氣血運行失暢，不通則痛。此外，氣血不足之人，血虛則無以養心，心體失養可引起心悸、怔忡等症。氣血不足無以溫養臟腑，又可引起腹痛等症，不可輕視。

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKSCMP All Rights Reserved

腹痛既是一種症狀，也是一種疾病。凡遇腹痛，不可粗心大意，既要仔細檢查清楚，又要詳細詢問患者飲食和既往病史，儘快作出恰當的診斷和治療。若腹痛嚴重者，應儘快送醫院治療，以免延誤病情。

若腹部隱隱作痛屬氣血不足，營衛失調，陰陽不和所致者，治宜溫中健脾，調和氣血的小建中湯，使脾胃強健，氣血調和，而腹痛自止。

方中白芍與炙甘草合用，白芍補血養血、和血脈，能緩急止痛，善治血虛引起的腹痛。炙甘草健脾補中。二藥合用，補血養血，健脾補中。桂枝配炙甘草、大棗、生薑辛甘化陽，調和脾胃，使脾胃強健，氣血得充，腹痛自止。飴糖為滋補之品，清甜可口，既強壯身體，又能緩和諸藥。藥物雖少，但可達到改善脾胃功能，改善體質的目的。針對體質強弱的不同，要是臟腑功能虛弱，病情纏綿難愈，慢性病消耗，或病後失調，出現神疲乏力，面色不華者，均可適當選用本方加減調理。禁忌：胃熱嘔吐，飲食不節所致之嘔吐，或胃陰虛者不可服小建中湯。或諮詢註冊中醫師的意見。

參考文獻：

[1] 程士德. 內經. 北京：高等中醫藥院校教學參考叢書 第2版. 人民衛生出版社，2006：49.

（編委：張學斌審校 2021.3.21）

香港註冊中醫學會 版權所有
Copyright HKRCMP All Rights Reserved