

淺談六味地黃丸的保健價值

筆者曾見過許多亂用中藥的笑話，譬如說六味地黃丸。六味地黃丸是中醫用來培補腎陰的方劑，可是筆者卻常聽某些“中西醫結合專家”說它能夠治療糖尿病，對於這種說法筆者頗為奇怪，不知道六味地黃丸與糖尿病是哪輩子的因緣，竟然會被人扯到一塊，因為沒有任何根據可以證實六味地黃丸具備降糖的功效。

首先我們應該弄清楚什麼叫做糖尿病。所謂糖尿病屬於西醫的病名，是指一種常見的內分泌-代謝疾病；它的基本病理改變為胰島素分泌呈絕對或相對不足，從而引起機體的糖、蛋白質、脂肪及水、電解質等出現代謝紊亂。糖尿病的診斷依據主要為尿糖和空腹時血糖的檢測數據，如若超過某個規定的範圍，就可以診斷為糖尿病。從這裡我們可以了解到，西醫診斷糖尿病的主要依據在於檢測體內糖的含量，西醫治療糖尿病也都是注重於降低血糖和尿糖的指數，如若體內糖的指數降到正常的範圍則可說明機體已經恢復到健康狀態。

那麼我們再看看六味地黃丸的作用如何、它真能降低血糖和尿糖的指數嗎？六味地黃丸出自於一千年前宋代名醫錢乙所著《小兒藥證直訣》書中，那個時候還沒有出現糖尿病這個病名，當然也不可能檢測出血糖和尿糖的指數。六味地黃丸具有滋補肝腎的功能，主要治療肝腎陰虛，虛火上炎所致的腰膝痠軟，頭目眩暈，耳鳴耳聾，盜汗遺精，或骨蒸潮熱，或手足心熱，或消渴，或虛火牙痛，舌燥喉痛等症。六味地黃丸全方由熟地黃、山茱萸、山藥、澤瀉、茯苓、丹皮六味中藥組成，在中國幾十年的[中西醫結合]運動中，筆者只是見過有關知母等少數中藥具有降糖作用，卻始終沒有發現關於上述六味中藥具有降低血糖和尿糖含量功效的相關報道，因此六味地黃丸能夠治療糖尿病的說法缺乏醫學理論和臨床有效案例的支持。同時，既然知母等少數中藥降糖的功效遠遠不如胰島素之類的專用西藥，那麼，使用中藥來降低血糖和尿糖含量的做法實在是沒有多大的臨床意義，更何況六味地黃丸並不具備治療糖尿病的功效。因此，這些所謂“專家”對於中西醫學說進行學術上的胡亂套用，有可能誤導患者而貽誤病情。

六味地黃丸能夠治療糖尿病的傳言可能來自所謂的[中西醫結合]論者，因為他們常常將糖尿病與中醫的消渴病錯誤地畫上了等號。由於六味地黃丸能夠治療中醫消渴病中的[下消證]，因而他們會誤以為其可以治療糖尿病，以至於將中西醫的學術概念相互混淆。事實上，中醫的消渴病並不等於西醫的糖尿病。消渴一證出自於二千多年前的《素問·奇病論》中，主要是泛指以多飲、多食、多尿症狀為特點的一類病證；其中又根據“三多”症狀輕重不同的主次，分為上、中、下三消。下消證以多尿為重，其他“二多”較輕，多由腎水虧竭，蒸化失常所致。下消證症見面黑耳焦，飲一溲二，溲似淋濁，如膏如油等。黑為腎色，腎虛則面黑；腎開竅於耳，腎水不足以潤竅，耳竅則焦；腎虛難以約束小便，故尿頻量多；腎失固攝，水穀精微下注，故小便混濁，如膏如油。上述表明，下消證的病機和臨床症狀與西醫的糖尿病毫無共同之處，因而不能視為同一疾病。中醫治療下消證多採用滋

陰固腎療法，方用六味地黃丸加減，其中山藥、山茱萸用量宜大，以加強固脾腎而攝精微之功。由此可見，六味地黃丸所適用的是中醫以多尿為主的下消證，並不是什麼西醫概念的糖尿病；此外，六味地黃丸中的熟地等中藥本身就含有大量糖分，服後也有增加體內血糖和尿糖含量的可能。事實上，糖尿病的診斷是依據患者體內血糖和尿糖含量的多少決定的，尤其是Ⅱ型糖尿病，其臨床表現更是與消渴證完全相反，怎麼能夠不顧這些客觀的臨床事實而硬要說二者是一個疾病呢？從上述論述中我們可以清楚地看到，中西醫對於疾病的診斷和治療完全屬於兩個不同性質的醫學體系，不應該相互混淆。西藥是為著西醫治病所設立的（譬如胰島素為降低血糖含量的特效專用藥），而中藥的使用也必須遵循中醫的理論（譬如六味地黃丸的作用是滋補肝腎之精氣），那種隨意使用中藥來治療西醫疾病的做法是不負責任的醫療行為，患者不可輕易接受。

其實，六味地黃丸是中醫養生的一劑好藥。由於中醫所說的腎屬於廣義的概念，它不但包括泌尿系統，而且還包括生殖系統、骨、髓、腦、耳、眼、牙齒、情志、呼吸等方面，甚至連唾液都有關。那麼，機體只要出現腎精不足的病理狀況，上述相關器官組織就會出現功能障礙或器質性病變。譬如由於腎虛，會出現尿道不暢，會出現早洩或陽痿，骨質會疏鬆增生，大腦記憶力會明顯減退，出現耳鳴或腦鳴、聽力減退，眼睛會視物不清或老花，牙齒會鬆動脫落，性情會變得膽小易驚，底氣不足，容易感到氣短而喘息，夜晚醒後會感到口乾咽燥等等。中醫認為腎為先天之本，腎精不足會影響到整個機體健康，因此培補腎精屬於保健養生的重要一環。六味地黃丸為日常補腎養精的常用方劑，其補腎之力雖然不算很大，但由於其結構合理，適合於長期服用；如若能夠將其作為“營養添加劑”常年服用，可以終生受益。

六味地黃丸中熟地黃能夠滋腎陰、益精髓，為主藥；山茱萸酸溫滋腎益肝，山藥滋腎健脾，共成三陰並補，以收補腎治本之功。此方奇妙之處還在於有“三瀉”相佐；即澤瀉配熟地黃以瀉腎降濁，丹皮配山茱萸以瀉肝火，茯苓配山藥以滲脾濕。“三補”配“三瀉”，補而不滯。由於“三補”的藥量大致為“三瀉”的一倍，故此方仍以補為主，為平補之劑，不失為長期服用的好方。中藥方劑中，能滋陰補腎的還有左歸丸、大補陰丸、虎潛丸、二至丸等等，其補腎之力雖然都大過六味地黃丸。但由於沒有“三瀉”之佐，滋陰過度則有生濕困脾之嫌，長期服用可能會出現神疲乏力、食納減退、甚至有可能導致胃腸功能失調，故不宜久服。

如果勉強用現代醫學理論來推測，六味地黃丸對於機體的作用可能是通過培補腎精，促使身體加強或恢復包括雌激素在內的荷爾蒙分泌功能，故能起到一定的調節作用。由於中藥為自然生長的有機物，形同人們生活中的水果蔬菜，容易為人體接受。所以，如果患有證屬“肝腎陰虛”證者，即可長期服用六味地黃丸。筆者服用六味地黃丸多年，除了自覺精力充沛外，記憶力亦隨之增強了許多，並沒有任何不適反應。由於六味地黃丸價格便宜，服用方便，筆者常常推薦給自己的客人作為“營養添加劑”使用，臨床上許多患者的潮熱、盜汗、煩躁等症狀都因此而得到明顯改善。如某 48 歲張姓患者，陰道分泌物乾涸多年，服食六味地黃丸三個月後即見白帶。腰椎間盤患者邵某，由於長期服用六味地黃丸補

腎壯腰，其腰痛經常發作的痛苦已經得到明顯的改善。某黃姓老婦，面現熊貓狀黑眼圈，服食六味地黃丸半年後，黑眼圈明顯消退，面色變得白裏透紅，許多親朋好友都稱她年輕多了，黃老太高興得逢人便推薦服食六味地黃丸。

我們許多華人有食補和藥補的習慣，有些人甚至專門找尋“長壽方”、“不老方”，他們也經常拿這些方劑來徵求筆者的看法。其實這些方劑的組成基本上大同小異，都是以健脾補腎為主，間斷性地服用也未嘗不可。筆者以為，如能長期堅持服用六味地黃丸，遠比那些[神仙方]強。其一、六味地黃丸屬於平性方劑，既不熱，也不寒；既有補，又有瀉，適合於各種體質的人長期服用。其二、由於中醫認為“善補陽者，必於陰中求陽”，腎精充沛者，其腎陽亦必充沛，而五臟六腑也必能得到很好的滋養和溫煦。鑒于此因，腎陰虛的患者能夠服用六味地黃丸，腎陽虛的患者也能服用六味地黃丸。事實上，六味地黃丸能夠給於機體很好的調補：孕婦服用有益於胎兒先天充足，體質強健；女性服用有益於更年期的不適遲來或減輕；長期服用可以使得骨髓充盈，骨質疏鬆減緩，老年人則會較少出現老年癡呆、顫抖、彎腰駝背等現象；更重要的是，長期培補腎精，能夠使得體質強健，延緩衰老，益壽延年。

六味地黃丸的服用比較簡單，一般早晚各一次就行了。唯一需要注意的是在外感表證（如感冒）而你又不願意服藥時，請暫停服用，因為中醫的理論認為此時會有留邪之弊；但在你願意服用感冒藥時候，仍然可以繼續服用六味地黃丸。

華夏中醫提供免費諮詢。聯繫電話：(626) 839-9988

診所地址：17595 ALMAHURST ST. #222, CITY OF INDUSTRY, CA 91748