

非萬能，適萬人

——再談六味地黃丸的保健價值

華夏中醫 吳侃陽中醫師

前者有位細心的朋友從（中新網）上下載一篇題為《六味地黃丸不是“萬能”保健品》的文章，仔細拜讀之後不禁啞然失笑。筆者從中感覺到，文章的作者雖然曾經接觸過某些中醫學術理念，但依據該文章的思維脈絡來看、此君應該屬於根本不具備[中醫頭腦]者，而且文章的字裏行間已經透出其霧裏看花的典型的[中西醫結合]思維以及矛盾駁雜的論述（參見附頁原文），因而筆者的“文評”只得給予“說了等於沒說”。

其實六味地黃丸本來就不是萬能保健品，這是無需爭辯、也無需探討的問題，作者以此為題來談論六味地黃丸的確可稱乏味。我們知道，依據中醫“一證一方”的學術規律，六味地黃丸只適用於“腎精不足”之證型；由於“乙癸同源”，人們也將其用於肝陰不足之證型；由於“善補陽者，陰中取陽”，人們還將其用於腎陽不足之輕證。如此等等。自從該方出自宋代名醫錢乙 1119 年所著《小兒藥證直訣》以來，六味地黃丸就被歷代中醫業者直接、或者適證加減而被廣泛地運用於臨床，備受中醫業者的肯定。

誠然，只要是稍具中醫學識者都會知道，六味地黃丸只適用於調治腎精不足證型的相關疾病，沒有哪一位中醫師會傻到將其用於中氣不足之類的虛證培補，所以說六味地黃丸根本就不存在“萬能保健品”之說。依據中醫[辨證論治]的學術理念，傳統中醫師都不會認為六味地黃丸屬於萬能保健品，而只有那些並不真正具備中醫學識的“中醫師”才會對此大做文章。

或許這位[中西醫結合]論者是為著某個目的而寫出這篇文章，雖然該文對於中醫學說不可能造成什麼傷害，但其偏見肯定會誤導人們對於六味地黃丸的藥品特性及其功效等方面的理解，至少這種誤導會使得廣大的“腎虛”患者由於擔心被其誇大的副作用而失去培補身體的好途徑，故而筆者不得不稍作中醫學術方面的回應，以正視聽。

筆者以為，六味地黃丸的獨特保健養生價值是不容否定的。尤其值得筆者高興的是，臨床上有許多終於懂得將六味地黃丸當作保健補品來使用，而不再是盲目地服用那些復合維他命與鈣片等。似此，既可避免由於長期服用這類“保健藥品”、有可能導致用藥過量而傷害到自己身體的問題，也可由於長期地培補腎精而使得許多人的機體得以延緩衰老。

●六味地黃丸的保健效用遠勝於維他命與鈣片。

在日常生活中，人們常常迷信於採用以維他命、鈣片等作為保健藥品的保健方式。我們知道，許多維他命過服之後都會出現毒副作用，這裡以較為常見的維他命為例來說明。譬如，長期過服維他命 C 會增加尿中草酸鹽的排泄，使得泌尿系統中形成草酸鹽結石；也會加重消化道潰瘍患者的症狀；還會妨礙身體製造紅細胞而引起紅細胞減少，使人感到體力不足而疲倦；甚至還影響到生育和胚胎發育。維他命 B 雖然毒性較低，但服用過量也會損害健康。如過服維他命 B1 會出現頭暈眼花、腹瀉、心律失常等症；過服維他命 B2 能使腎小管發生堵塞，產生少尿等尿功能障礙；孕婦若使用 25 毫克以上的維他命 B6，會影響到胎盤對胎兒的營養供給，使得胎兒的發育發生障礙；過服維他命 B12 可出現哮喘、風疹、濕疹、藥疹、面部浮腫等過敏反應，也可發生胸前區絞痛與心慌等症，從而加重心臟病患者的病情。此外，過服維他命 A、D、E 也都會出現相應的毒性反應。

我們知道，每個人身體的個體特徵都不可能一樣，各自所缺乏的各種維他命的程度也不可能相同，因而這種常量的服用方法並不一定適合所有的人；所以說，西醫那種不分青紅皂白的培補方式很容易出現過量與不足的問題。而且在人們日常所食用的蔬菜、水果等食物中，維他命、以及鈣的含量都已經足夠機體的需求，因而沒有必要再刻意地加服這些東西。

如若仔細觀察周圍人群，我們還會發現許多人都在使用鈣片來防治骨質疏鬆的問題。但令人遺憾的是補去補來，除了使用者的心理能夠得到有限的安慰之外，身體的骨質疏鬆問題並沒有由此而得到有效的解決；似此，我們應該將這種“以鈣補鈣”的做法視作為無效之補，也應該重新思考這種補法是否恰當。不但如此，人們從臨床上已經觀察到，“以鈣補鈣”的結果，往往還會由於過服鈣片而導致體內鈣離子的含量過多（如高血鈣等），從而使得某些臟腑器官組織的鈣化問題變得越來越嚴重，各類結石也更為多見。所以筆者會認為這種保健思維是盲目的，而由此所導致的毒副作用完全應該引起人們的警惕與重視。

具備中國文化底蘊的華人都知道有著“腎虛”這麼一回事，所以在對待日常生活問題時，常常會顧忌到腎虛的問題；即使是對待性生活，也多採用“小孩放鞭，又愛又怕”的態度。正因為如此，在處於生殖年齡之內的群體中，華人的容顏遠比老外顯得年輕；而由於腎虛所導致的腰椎間盤突出症、前列腺疾病在洋人群體中也十分多見。

其實中醫關於“腎虛”的概念不應該理解為腎臟虧虛。在西醫的概念中，腎臟屬於泌尿系統，只負責尿液的分泌與排泄等作用。而在中醫“腎”的概念中，包括著泌尿系統、生殖系統、骨及骨髓、腦、腰、耳、齒、陰部、唾液、呼吸等許多器官組織與功能，甚至還包括驚恐等情志活動。

由此可見，腎虛的病態證型，既包含著上述組織器官的生理結構受損，也同時包含著上述組織器官的生理功能出現異常狀態。而且中醫認為腎為先天之本，與機體的五臟六腑各個組織器官都有著重要的關聯；先天不足，諸臟均會受損，從而會影響到整個機體的健康狀態。

顯然，由於現代社會的生活方式太過沉重，人們的身體多過早地呈現出老化現象，許多老年性疾病紛紛找上年輕人的身體，因而在臨床上常常會見到“年輕的生命擁有老年人的身體”的不正常狀況。許多中、青年人或多或少地出現著性功能障礙、腰痛、頭暈、目不明、耳不聰、記憶力衰減、失眠等不適，更多的中、老年人罹患中風、失憶症、腦萎縮、帕金森氏綜合症等疾病。而依照中醫的學術理論，這些疾病的產生，其根源均為腎精不足所致；這個問題是需要認真對待的，而長期服湧六味地黃丸有助於預防機體的上述這種老化。

事實上，腎虛不僅僅只是由於性生活過度所致，先天不足者多腎虛，後天失調者亦多腎虛。譬如：生過大病者會腎虛，做過大手術者會腎虛，女生長期白帶過者會腎虛，女生流產過多或沒做好月子者會腎虛，常年勞累過度或年老體衰者都會衍生腎虛。所以說，腎虛的病因很廣泛，腎虛的患者很普遍，市場上流行以六味地黃丸強身健體對於人類群體的健康來說，的確是迫切需要的。

在六味地黃丸組方的基礎上，人們依據中醫的學術理論與臨床診治疾病的需求做過許多變通，主治於與腎虛相關疾病的多種[病態證型]，收效頗豐。如加上知母、黃柏為知柏地黃丸（亦稱知柏八味丸），主治腎陰不足，陰虛火旺之骨蒸勞熱，虛煩盜汗，腰脊酸痛，遺精等症；加上枸杞、菊花為杞菊地黃丸，主治肝腎不足之視物不清，眼睛澀痛，迎風流淚等症；加上麥冬、五味子為麥味地黃丸（亦稱八仙長壽丸），主治肺腎陰虛之咳嗽喘逆，潮熱盜汗等症；加上肉桂、附子為桂附地黃丸（亦稱金匱腎氣丸），主治腎陽不足之腰痠腳軟，身半以下常有冷感，少腹拘急，小便不利或小便反多等症；如此等等。

綜上所述，六味地黃丸絕非萬能，但卻非常適用於眾多的腎虛患者作為日常保健之需。在不當生活習慣的長期磨損之下，在多種病邪的反復侵蝕之下，人體普遍都或多或少地存在著“腎虛”問題，譬如：腰痠膝軟，肢冷尿頻，潮熱盜汗，目花健忘等等。其中腎精不足者六味地黃丸補之；腎陽虛較輕者，或循中醫“善補陽者陰中取陽”之意，以六味地黃丸補陰而滋陽；腎陽不足重者則以金匱腎氣丸補之；陰虛火旺者則以知柏地黃丸調之。

無數的臨床案例顯示，能夠經常服用六味地黃丸之人基本上都頗具年輕之像，其骨質疏鬆較常人為緩，其更年期綜合症較常人為輕，其記憶力、視力、聽力等均會衰老較慢，甚至容顏都會比實際年齡顯得年輕許多，當然也就更不容易患上老年癡呆症、帕金森氏綜合症等老年性疾病。

所以說在經過長時間的痛苦觀察之後，人們開始懂得捨棄西醫藥的局部特定惡“補”思維（事實上，西醫學術理論並不存在體質的概念，當然也就不存在“培補”機體的整體調節概念），並轉

而選擇中醫的整體調節，堅持從中醫“腎”的角度、使用六味地黃丸進行長時期的培補；這種現象雖然有可能使得某些製藥廠商蒙受一定的經濟損失，但對於人體保健養生來說的確是一個非常大的認知進步。這種人們從自身保健經驗中所總結出來的保健要道，應該非常值得大力提倡而使其“風行”起來。

上述顯示，六味地黃丸雖然不是萬能補藥，但由於機體“腎虛”的問題較為普遍，因而可謂為適用於萬千人之補藥。通過長期服用，男性精液充盈，女性陰道分泌較豐，腎盈腰壯，各種與“腎係”相關的臟腑器官組織的衰老必將變得相對遲緩；可以說，以六味地黃丸作為保健品的選擇有百利而無一害。

●論證中醫方劑應該依據中醫的學術規律。

對於西醫業者與[中西醫結合]論者來說，“腰為腎之外府”之說是難以理喻的。中醫理論認為，腰與腎之間的關係是相當密切的，作為“府”的概念，腰部必定具有一定的空間，從生理的角度來說腰部這個空間必須由腎氣來充盈。臨床顯示，腎氣充盈者必定腰膝健壯；而腎氣不能充盈於腰府者，都會或多或少地感覺到腰部痠痛、或者空痛，不耐彎腰勞作，而且其腰部必定喜溫喜按。

對於腎虛患者的腰痛，如若拴緊腰帶或者按壓腰部，雖然機體的腎氣仍嫌不足，但由於此時腰府的空間相對縮小，不足之腎氣則能夠暫時充盈其中，因而患者就會感到較為有力而特別舒服。某些曾經罹患過腰痛氣刺症（相當於腰椎間盤突出症）的患者在使用腰力時，如若能夠扎緊腰帶、使得腎氣充盈於腰府，就能夠起到一定的保護作用。故而《醫學心悟》指出：“大抵腰痛，悉屬腎虛，既挾邪氣，必須祛邪；如無外邪，則惟補腎而已。”這段論述，清楚地指明腰痛一證，主在腎虛，腎氣充盈，則腰壯無疾。

對於該文以腰椎間盤突出症、腰肌勞損、腎結石等疾病為例來否定腰痛之症源於腎虛的說法，筆者認為是由於此君不明中醫學說的學術思維所致。腰椎間盤突出症酷似中醫的腰痛氣刺一症，該病的主因為腎虛，其誘因則為外傷或受寒而導致氣行岔道。所以治療該病的腰部初痛患者時只需通經理氣、活血散瘀即可；而對於該病容易復發的問題，只需壯腰健腎即可解決。腰肌勞損的主因也出自於腎虛，由於腎精不充腰府，使得外邪能夠乘虛而入、繼而阻滯經脈氣血循環所致。

關於腰痛是否與腎虛有關的問題，我們可以從臨床治驗中進行觀察與驗證。對於腰痛疾病，由於西醫強調局部治療，因而僅僅只是採用藥物封閉，牽引，手術等療法，不但療效有限，而且其復發率頗高。而中醫理論將腎虛視作腰痛疾病的主因，因而常將補腎壯腰作為治療腰痛的重點。

對於腰椎間盤突出症一症，西醫的病理觀認為該病主要是由於椎體的上下軟骨、纖維環等組織退化、髓核脫出所致；而西醫理論又認定人體器官組織的退化不可能逆轉，因而西醫臨床無法有效地預防腰椎間盤突出症的復發。而中醫的病理觀則認為該病的出現主要是由於機體的腎虛，故而培補腎精以充實腰府即可防止腰椎間盤突出症的復發。筆者依據上述理念通過補腎壯腰療法，完全能夠降低、甚至消除腰椎間盤突出的復發，這已被無數病例所證實。

上述顯示，該作者對於腰痛疾病的認知都只是從屬於西醫的學術範疇，其所舉導致腰痛的疾病名稱（如除腰椎間盤突出、腰肌勞損、腎結石）也都屬於西醫的病名；故而筆者以為這是極不嚴肅的學術態度。如要評論中醫方藥，最好還是置身於中醫學說的學術範疇之內，千萬不可站在西醫的學術角度、或者使用西醫的學術概念來奢談；因為中西醫屬於兩種不同的醫學學術體系，這種“東”與“西”不相同的簡單概念恐怕就連白癡都可能會懂得一點點。

●六味地黃丸屬於平性藥方，組方嚴謹，其系列方劑（包括變方）基本上適用於幾乎所有的“腎虛”辨證。

筆者以為這篇文章有個很大的特點，就是刻意片面地運用中醫的某種說法來否定六味地黃丸的

保健作用。譬如，文章說“肥人多濕，濕則困脾，因此，形體偏胖的人不可以隨便服用六味地黃丸進補。”“小兒濫服六味地黃丸，反而會影響孩子的正常發育，甚至造成兒童發育過快及性早熟症狀。”“體質較好或者濕熱較重的人，服用後還會嚴重上火，並且會加重內熱，甚至影響消化功能。”“中老年人一般脾胃功能不強，”必易滯脾礙胃，脾胃失和影響食欲。”如此云云。表面看來，上述說法有著一定的中醫學術道理，但其實質則充滿著矛盾，也可謂是一派胡言。

要駁斥上述說法，我們應該將六味地黃丸的方劑進行認真剖析。我們知道，六味地黃丸由熟地、山茱萸、山藥、牡丹皮、茯苓、澤瀉六味中藥組成，其中熟地、山茱萸、山藥為“三補”，牡丹皮、澤瀉、茯苓為“三泄”，其中“三補”的藥量是“三泄”的一倍。

我們還知道，熟地性微溫，善養髓滋陰，補精益髓；山茱萸性微溫，善補益肝腎，收斂固澀；山藥性平，善益氣養陰，補脾補腎；牡丹皮性微寒，善清熱涼血，活血散瘀；茯苓性平，善利水滲濕，健脾安神；澤瀉性寒，善利水滲濕，泄熱。從上述六味中藥中我們不難看出，其中平性藥物佔有兩味，微溫藥物佔有兩味，微寒一味，寒性一味。

從六味地黃丸的功效來看。我們可以將全方分成九個等份，其中“三補”佔有六個等份，“三泄”佔有三個等份，由此看來，“三補”的藥量應該倍於“三泄”。所以說六味地黃丸的組方應該是補為主，以泄為輔；方中補中有泄，補而不滯。

從六味地黃丸的藥性來看。全方之中平性藥物佔有三個等份，微溫藥物佔有四個等份，微寒藥物佔有一個等份，寒性藥物佔有一個等份。如此看來，如若我們將澤瀉的寒性充作三個等份的微寒藥物，那麼該方的寒熱之性即可以視作平手。所以說六味地黃丸應該屬於平性方劑，其既不寒，也不熱，基本上可以適用於幾乎所有的“腎虛”患者。

有趣的是，該文章甚至認為“腎陽虛的人……不適合吃六味地黃丸……一味地服用六味地黃丸，病症就會‘雪上加霜’”。顯然，此君的意思是說六味地黃丸屬於寒性方劑，吃多了只會更傷人體陽氣，因而告誡腎陽虛患者不能久服六味地黃丸。暫且不論作者是否懂得分析六味地黃丸的寒熱屬性，但其對於中醫“善補陽者陰中求陽”的論述可以說是一竅不通。

或許在此君的眼裏，以為腎精屬陰，而寒也屬陰，因而能夠補腎填精的藥物就一定屬於寒性，因而以滋補腎精為主要作用的六味地黃丸也一定屬於寒性。顯然，這種想當然的認知實在太過膚淺，我們僅以熟地為例來探究即可知一二。

我們知道，熟地具有養髓滋陰，補精益髓的功能，在中醫的學術理念之中，“精髓”與“寒”同屬於陰；但是應該懂得功效並不代表藥性，熟地的藥性應該屬於微溫，“微溫”的藥性當然也就不可能歸屬於陰。所以說就藥性而言，熟地的藥性屬於陽的範疇；或許這個問題有可能被此君所忽視，因而方才出此錯論。

顯而易見，善補腎陰血精髓者，其藥性並不一定都屬於寒性，熟地如此，當歸、首烏、龍眼肉等亦都如此；顯然，六味地黃丸更不應該由於能夠培補腎精、而被此君如此憑空想象地歸屬於寒性方劑。

該作者還認為，腎陰虛而脾胃功能不好的人也不能多吃六味地黃丸，因為“六味地黃丸是偏於補陰的藥，配方中陰柔的藥多一些，吃了後會妨礙消化功能”。中老年人的確脾胃功能不強，尤其是華人群體；但應該強調的是大部分中老年人還沒有衰弱到“完穀不化”的地步；而且六味地黃丸中的六味中藥，都屬於蔬果一類的植物，如若連這樣一類的東西都消化吸收不了，恐怕這人連日常飲食都已經無法食用，此時還能談論什麼保健養生呢？

該文章顯示，此君甚至不懂得中藥組方講究“君臣佐使”配伍之奧妙。事實上，六味地黃丸方中的澤瀉、茯苓都屬於滲濕類藥物，在方中起著“佐藥”的作用；而且山藥、茯苓還有著健脾的功效，也就是說該方中已經佐用相關藥物、取其健脾利濕之意來防範滋陰藥物的滋膩。

如此配伍，對於許多還沒有虛弱到“完穀不化”的中老年人來說，根本就不存在導致所謂“脾胃失和影響食欲”的可能性；筆者本人也在“脾胃功能並不強壯”的狀況下吃了幾十年的六味地黃丸，至今依然食欲旺盛。如若此君握有這類弊端的案例，完全可以公諸於世、以警世人，但切切不可

可憑空捏造、以欺世人。

其實關於所謂“脾胃失和”的問題，不要說上述藥物，就連我們的日常食品，如若過服、一樣都會導致“影響食欲”。雖然能夠培補陰液精髓的藥物多為滋膩厚味，但這個問題並不意味着不能使用；除了方劑中有着上述藥物配伍的相佐作用之外，人們在使用六味地黃丸養生時一般都只會採用常量，沒有人會傻到將其當作飯吃。誰都知道，有限的保健用量當然不可能會導致“妨礙消化功能”。在這個問題上，筆者以為此君在玩弄文字遊戲，他在文章中將“保健藥量”與“過服”這兩種量的概念不當地混淆在一起了。

上述文章中某些論述還顯示，該作者甚至對於六味地黃丸寒熱之性的認知都不具備定論。他一會兒說將六味地黃丸看作寒性方劑，認為會導致“雪上加霜”而有礙於腎陽虛衰的患者；一會兒又將六味地黃丸看作是熱性方劑，認為“體質較好或者濕熱較重的人，服用後還會嚴重上火，並且會加重內熱”。顯然，此君對於六味地黃丸的寒熱屬性自己都沒有弄明白，以至於會出現此“忽冷忽熱”之少陽經證候的體徵。在他看來，六味地黃丸不能適用於寒證，也不能適用於熱證；或許只有將六味地黃丸打入冷宮之後，才有可能讓此君的少陽經[病態證型]得以化解。

正如前述，筆者認為六味地黃丸作為平性方劑，其藥性既不熱，也不寒，完全適合於幾乎所有“腎虛”證型的人作為健康食品服用。或許個別人服後有可能出現或寒或熱的反應、或者出現“虛不受補”之徵象；但應該懂得，這不是六味地黃丸本身存在什麼問題，而是患者機體自身的適應能力實在太差所導致。筆者以為，這類“虛不受補”的腎虛患者其實更需要服用六味地黃丸來培補腎精；但他們只能夠從微量開始服用，並逐漸適證以微量的方式上加用量、直至正常用量值；似此，方能使得機體逐漸適應該方劑的補性。

●六味地黃丸是名醫錢乙專為小兒製作的良方。

至於該文章關於六味地黃丸會影響孩子的正常發育、性早熟等問題的論述，筆者以為完全屬於無稽之談。我們由此可以認為，此君並不懂得中醫關於“腎”的學術概念，因而只會將中醫“腎”的概念與西醫的荷爾蒙畫上等號，繼而毫無根據地勾畫出六味地黃丸會影響到孩子的正常發育、以及促進性早熟的想象圖案。

關於孩子的正常發育、性成熟等問題，《素問·上古天真論》中說“女子七歲，腎氣盛，齒更，髮長；二七而天癸至，任脈通，太沖脈盛，月事以時下，故有子”。這就是說，由於“先天精氣”不斷得到“後天精氣”的滋養，腎中之氣逐漸充盛，則見齒更髮長；隨著腎中精氣的不斷充盛，發展到“二七”的年齡，就會產生促進性腺發育成熟的“天癸”，因而男子就會產生精子，女子就會按期排卵而出現月經來潮，故而具備生育能力。

上述《內經》所述，較為清晰地闡明了孩童發育與性成熟的正常生理狀態。顯然，女子須到“二七”之齡“天癸”方至；也就是說，正常女子在14歲左右才有可能發育至性成熟，才会有月經，才能生子。而此階段有個重要的中醫學術概念——“天癸”，上述中醫理論認為“天癸”與性成熟有著相當密切的關係；或許“天癸”就相當於西醫的荷爾蒙，因為只有在“天癸”的作用下女子才有月經，纔有可能趨於性成熟狀態。關於這點我們還可以從《素問·上古天真論》中得到佐證。該論述接着說“七七，任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。”也就是說，女子在49歲左右時由於“天癸”枯竭則相應出現經停無子狀態。

從上述論述中可以看出，孩童的性早熟應該與“腎氣盛”沒有直接的關係；因為女子7歲時即使“腎氣盛”，也只會出現“齒更髮長”一類的正常發育，並不存在“天癸至”的問題。不過臨床顯示，許多孩子的發育遲緩現象與腎氣不足有著密切的關係；腎氣不足，孩子必定發育遲緩。

上述顯示，“天癸”並不等於“腎氣”，但只有在“腎氣盛”的前提之下，女子二七年齡段方能出現“天癸”；許多遲來月經的孩童就是由於腎氣不盛的原因纔使得天癸未至，中醫師臨床診斷時通過詢問月經初潮年齡就能夠掌握患者腎氣是否充足的問題。所以說，“天癸”與“腎氣”屬於兩

種不同的學術概念，不應該彼此君如此混淆。

由此看來，“腎氣盛”能夠促進孩童正常的生理發育，但絕不可能促使“天癸”的早至而使得孩童出現性早熟，人們使用六味地黃丸來促進孩童正常發育的做法是十分恰當的。而該文章將孩童性早熟的罪責歸咎於服用六味地黃丸的說法是何等地牽強與荒謬，可以說此君對於中醫“腎氣盛”的學術概念並不是十分理解；既然如此，還奢談什麼六味地黃丸呢？

然而值得重視的是當今孩童的確存在着性早熟問題，八、九歲的女孩都會來月經，這不是一個正常現象，應該值得人們的警醒與重視；這個現象同時還說明著現代孩童性早熟的問題十分嚴重。但應該指出的是，這不是六味地黃丸的“功勞”，而是濫用西藥激素所致，而是直接食用那些雞肉、牛肉等食物中的催養激素所造成的。

我們知道，激素類藥物幾乎成了西醫臨床的當家萬能藥物，對於許多無法詮釋與治愈的疾病，臨床醫生動輒就會使用荷爾蒙。正是由於激素類藥物在臨床上的濫用；由於現代飼養業為了追求高額利潤，為了促使各類家畜加速成長、以及讓家畜的肉質變嫩，因而大量地採用含有荷爾蒙的飼料餵養家畜，以致使得人類生活的環境出現嚴重的荷爾蒙污染。這些作為“催養”動物的藥物飼料直接毒害著我們的孩童，從而促使她們的“天癸”過早地出現而導致性早熟。

總之，六味地黃丸只能增生孩子的腎精、助長孩子的發育，該文章的作者如此憑空地將中醫的“腎精”概念想象成西醫荷爾蒙的說法顯然是不恰當的。中醫對於孩子正常發育、性成熟方面的相關論述認為，孩子的正常發育離不開“腎氣盛”，因而使用六味地黃丸來培補孩子的腎精絕對必要。事實上，六味地黃丸本來就出自於《小兒葯証直訣》一書，其創方本意就是為著培補孩童腎精的，也就是為著促進孩童正常發育的。

前面已經提過，中醫關於“腎”的概念，不但包括生殖系統，還包括泌尿系統、骨骼系統、以及機體的五臟六腑；只有在“腎氣盛”之時，孩子的身體才能夠得以正常發育。而六味地黃丸的作用主要在於培補孩子的腎精，精足則氣盈，所以說，孩子服用六味地黃丸之後，不但不存在性早熟的問題，而且還有益於孩子的正常發育。當然，這類發育還包括孩童在智力等各個方面的成長。

●除非“陰平陽秘”者無需培補之外，所有具備“腎虛”體徵的“健康”者均須補腎。

此外，該文章的作者還煞有介事地說“三類人不宜吃六味地黃丸”，除了前面所述的寒與熱兩種類型之外，還有一個所謂的“健康人群”。我們知道，對於健康人群的認知，中西醫的學術概念是不同的；要分清這個道理，就必須弄清中西醫關於生病與健康狀態的學術概念。

西醫生病的概念主要在於檢驗數據的異常，諸如高血壓病的血壓超過某個核定值，糖尿病者空腹時的血糖指數超過某個核定值等等。有鑒于此，即使患者出現某些不適，如若上述數據在正常範圍之內，就都會被西醫臨床歸屬於健康狀態（亦即所謂的“亞健康狀態”）。不過這只是西醫的認知，這種處於所謂的“亞健康狀態”的健康狀態並不被中醫所認同。

中醫生病的概念主要在於臨床病態體徵的出現，也就是“有症即為病”。患者如若不具備臨床病態體徵，即使某些西醫檢驗數據異常，中醫臨床也不會認定為生病狀態；而恰恰相反，那種具備病態體徵而檢驗數據正常的所謂“亞健康狀態”、則應該歸屬於中醫生病的範疇。當然，如若探討作為中醫學術範疇之內的六味地黃丸方劑，其核定健康狀態的標準肯定不應該以西醫為鑒。

關於中醫的健康狀態基本上存在着兩種狀況，其一為“陰平陽秘”，其二為“陰陽平衡”。“陰平陽秘”屬於絕對的健康狀態，其表示機體的陰液充盈，陽氣充沛且能夠秘入陰液之中隨時待發。不過處於這種身體狀態者可以說是少之又少，臨床上多見的則是屬於“陰陽平衡”一類的相對健康狀態。

所謂相對的“陰陽平衡”，表示機體處於一個暫時的陰陽平衡狀態；在這種狀態之下，人體在日常生活中不會感覺到有什麼不適，也基本上不會出現某些病態體徵。但是，這種狀態並不說明身體素質的強壯，而且這種相對的“平衡”狀態很容易受到周圍環境變化的影響而被打破，也很容易

受到不健康生活方式的影響而被打破，從而出現不適反應、甚至生病；而這種體質的最大特點就是“不耐勞作”。

由於“腎虛”病態體徵在處於上述“陰陽平衡”狀態的“健康群體”中大量存在著，因而需要進行以“培補腎精”為主要目的的保健養生。而對於培補腎精保健品的選擇，六味地黃丸由於藥性平和，比較適合於幾乎所有的腎虛體質者運用；而且，由於六味地黃丸具有平補平瀉的特點，可以說是補而不滯，故而比較適合於長期服用。

正如前述，在日常生活中，人們常常會出現與“腎虛”相關的許多不適體徵，如眩暈、疲乏、氣短、腰痠、性功能障礙、小便不利等。儘管西醫的各項檢驗數據均顯示正常，但中醫理論還是會認為，這類病態體徵已經給患者提示著必須進行身體調節的警訊，而六味地黃丸所擔當的重任就在於預防機體的進一步衰老。

不過在使用六味地黃丸時必須注意，如若機體偶感風邪而出現感冒症狀，在沒有進服感冒藥物的同時，應該暫停服用，因為中醫理論認為此時存在著“引邪入內”的忌諱；但在服用感冒藥物的同時仍然可以照常服用六味地黃丸。

總之，由於中醫學說的學術規律特別強調[辨證論治]、也就是說“一證一方”，因而中醫學說只會認定世界上根本就不可能存在“萬能保健品”；所以筆者會認為，文章的作者說出《六味地黃丸不是“萬能”保健品》的話就等於沒有說一樣。再者，該作者站在西醫的學術角度大肆貶低六味地黃丸的臨床功效，同時，不切實際地誇大六味地黃丸的副作用；其用意除了嘩眾取寵之外，無非就是試圖誤導許多不懂得中醫學說的患者，使得他們由於畏懼那些被誇大的副作用、而失去使用六味地黃丸實施保健養生的機遇。

六味地黃丸雖然不是萬能保健品，但對於千百萬“腎虛”患者來說，它應該屬於最好的培補保健品。我們知道，對於臨床治病，六味地黃丸必須進行適當的變通（即加減）才能適用於各種腎虛證型；但作為日常保健品來說，六味地黃丸就是最好的選擇。其既能直接補充機體的腎精，又能遵循“善補陽者陰中求陽”，通過腎精的充盈而滋生腎陽之氣，故而腎中的陰陽二氣都能通過六味地黃丸的培補而得以充盛。

顯然，該文章的作者在字裏行間已經清楚地顯示出自己並不是真正懂得中醫學說理論的內涵，也完全不具備[中醫頭腦]；所以筆者認為這是一篇[中西醫結合]類的學術雜音；其內容東拼西湊，基本上應該屬於“外行看中醫”所出現的一類偏頗說法。事實上，文章只是遵循西醫的學術思維來理解中醫、但卻使用中醫的語言說出上述的外行話；從學術的角度可以認為，這篇文章絲毫不具備任何中醫學說價值。

筆者時常在面對這樣一類文章時會感到困惑，很不理解為什麼這些人在自己並不是真正懂得中醫學說的情況之下、卻常常擺出一付中醫大儒的樣子來胡攪蠻纏嚇唬人。

筆者以為，既然這些人自己都還沒有弄通中醫的學術規律，就應該踏踏實實地去學習，不要將那些西醫的勞什子扯出來充數，以致有可能誤導和欺騙善良的人們。就像前段時間那樣，人們由於誤信[中西醫結合]論的荒謬說教、錯誤地將龍膽瀉肝丸當作保健藥品而長期服用，以至於導致一樁樁“庸醫殺人”醫案的屢屢發生。

故而筆者在此勸告那些沒有讀懂中醫的人，希望他們最好還是閉嘴為安。因為只有這樣，既不會因為[中西醫結合]的謬論誤導人們濫用中醫藥而至中毒，也不至於容易被人們看透這些人在中醫學識方面的貧乏；而且應該明瞭，類似這種“非萬能”的說教必定會淪為人們的笑柄而被廣為傳揚。

華夏中醫提供免費諮詢。 聯繫電話：(626) 839-9988。 網站：<http://www.AncientAC.com>。 診所地址：17595 ALMAHURST ST. #222, CITY OF INDUSTRY, CA 91748, USA。

附原文：《六味地黃丸不是“萬能”保健品》

近年來，由於一些保健品、滋補品過分誇大療效及虛假廣告的宣傳，以致使人們對其失去了信

心。而作為傳統中醫藥補品的六味地黃丸卻在悄無聲息地走進了人們“保健品”的行列。有不少男性把六味地黃丸當成了保腎壯陽的良品。還有的中老年人，只要腰痠腿疼，就自行診斷為腎虛，長期服用六味地黃丸來“強身健體”。也有人把它當作降糖藥，用於防治糖尿病。有不少家長把六味地黃丸作為治療孩子“個子矮”、“發育慢”的神丹妙藥。不難看出，人們已經走入了把六味地黃丸當作“保健品”的誤區。

男性“腰痛”並不都是腎虛

首先應明確，並不是所有的男性“腰痛”都是腎虛所致，還可能由腰（椎）間盤突出、腰肌勞損、腎結石等疾病引起，建議那些不明原因腰痛的患者，應及時去醫院診治。另外，俗話所說“十男九腎虛”也未必盡然，即使是腎虛，也有陰陽之別。六味地黃丸的功用主要為滋補肝腎。在臨床上以主治肝腎陰虛所致的腰膝酸軟，頭目眩暈，耳聾耳鳴，盜汗遺精；或口燥咽乾等症。

六味地黃丸也有副作用

現在很多步入中年的男性，每天惰於運動，營養過剩，形體偏胖。中醫認為：肥人多濕，濕則困脾。因此，形體偏胖的人不可以隨便服用六味地黃丸“進補”。所以，並不是所有的男性都適合服用六味地黃丸，更不能自醫自治，一定要在醫師的指導下，根據不同的病情，決定用藥與用量。

患了糖尿病之後，一定要找專科醫療設計治療方案，不可長期服用六味地黃丸自療，以免延誤病情。小兒濫服六味地黃丸，反而會影響了孩子的正常發育，甚至造成兒童發育過快及性早熟等症狀。六味地黃丸也有副作用，因為方中組成藥物以滋潤為主，久服過服，必易滯脾礙胃，脾胃失和影響食欲；脾受濕困以致脾虛瀉泄。體質較好或者濕熱較重的人，服用後還會嚴重上火，並且會加重內熱，以至影響消化功能。

三類人不宜吃六味地黃丸

1. 健康人群。
2. 明顯是陽虛（包括腎陽虛、脾陽虛）的人：腎陽虛的人面色偏白，體質虛弱，喜夏不喜冬，這樣的人不適合吃六味地黃丸。許多因腎陽不足引起的勃起功能障礙患者，還一味地服用六味地黃丸，病症就會“雪上加霜”。他們應該選擇治療腎陽虛的藥物，比如金匱腎氣丸。
3. 腎陽虛但脾胃功能不好的人：六味地黃丸是偏於補陰的藥，配方中陰柔的藥多一些，吃了後會妨礙消化功能。中老（年）人一般脾胃功能不強，服用更要謹慎。間斷吃，影響不大，長期連續服用的話就不可取了。（中新網）