

快樂 Happy 的甘麥大棗湯？自律神經失調

主講者：廖桂聲

中西醫師 廖桂聲中醫診所 www.lkscmc.com.tw



圖片說明：

越喝越快樂的甘麥大棗湯：長期服用
無西藥之副作用 愈吃精神、抵抗力都
愈好。(記者鄒吉龍翻攝)

(金匱要略二十二-03) 婦人.藏躁.喜悲
傷欲哭.像如神靈所作.數欠伸.甘麥大棗
湯主之。

(甘草小麥大棗湯方)

甘草三兩 小麥一升 大棗十枚。

右三味.以水六升.煮取三升.溫.分三服.
亦補脾氣.(註:營養可口,有助於身體的
吸收,故曰:亦補脾氣)。

註解：〈藏躁〉之〈藏〉乃指五藏
(肝、心、脾、肺、腎)六腑(膽、心包、
胃、大腸、小腸、膀胱)，〈藏躁〉之
〈躁〉乃因身體不舒服而煩躁不安，故
曰:〈躁〉也。〈婦人藏躁〉有可能是
因全身的荷爾蒙失調導致情緒的起伏
不定，或感染疾病後，腦細胞的分泌異
常，造成了自律神經失調而引起了身心
官能的症候群，故謂之〈藏躁〉也。非
獨婦人才會罹患此病，男子亦然也，只
是在男女的比例上，女性還是佔大多數
而更年期的婦女更是不計其數，此身心
靈的疾病不僅古代有之，忙碌的現代人
更是有過之而無不及。

〈藏躁〉之病所描述的證狀，亦如〈〈

金匱要略》中的〈百合病〉，亦有如今日的精神病，例如恐慌症、焦慮症、憂鬱症、妄想症、精神分裂症等等，都可歸屬〈百合病〉。為何會罹患〈百合病〉呢？在〈百合病〉的條文中，就已有清楚的說明，其曰：〈百合病者，百脈一宗，悉致其病也〉，意味著有很多的情況都會導致〈百合病〉的產生，在〈百合病〉的條文中亦清楚的描述了這些精神病的證狀，其曰：〈意欲食，復不能食，常默默然，欲臥，不能臥，欲行，不能行，欲飲食或有美時，或不欲聞食臭時，如寒，無寒，如熱，無熱，口苦，小便赤，諸藥不能治，得藥則劇吐利，如有神靈者，身形如和，其脈微數〉，此文所描述之意，簡而言之：心情時常覺得很沮喪，故曰：〈常默默然〉，且想睡也睡不安穩，吃東西亦覺索然無味，渾身上下都覺得很不舒服，

卻不知道，何以如此，但身體看起來又好好的，沒有任何惡寒發熱的證狀，就好像中了邪一樣，故又曰：<如有神靈者，身形如和>。

人有七情(<<禮記禮運篇>>將情分爲<喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲>，傳統醫學亦分七情爲<喜(心主喜)、怒(肝主怒)、憂思(脾主憂思)、悲(肺主悲)、恐驚(腎主恐驚)>，也有六欲(<<大智度論卷二>>記載的是指一般人對異性，所具有的六種欲：<色欲，形貌欲，威儀姿態欲，言語音聲欲，細滑欲，人相欲；或指眼，耳，鼻，舌，身，意等所產生的欲望>。喜怒哀樂人之常情，適度的表達或宣洩情感，對於身體的機能反而有益無害，若過度的禁錮自我的情緒，日積月累，終會如沉默的火山，一發不可收拾，故過與不及皆是病也。

〈喜悲傷欲哭〉與〈百合病〉中之〈常默默然〉的證狀，皆是一種憂鬱的情緒，若是這種憂鬱情緒的過度表現，就會被歸類為精神病的一種疾病，今名為〈憂鬱症〉，因昔日的腦神經醫學比不上突飛猛進的今日醫學，故前賢把這類的精神疾病，以為是邪靈，鬼魂，巫術符咒所引起的，故曰：〈喜悲傷欲哭，像如神靈所作〉。

頻頻打哈欠，伸懶腰，故曰：〈數欠伸〉，這也是憂鬱症常見的精神疲憊症狀。憂鬱症常見的症狀，有情緒低落，恐慌，焦慮，頭痛，頭昏，暈眩，失眠，心悸，煩悶，胸悶，胸痛，吃不下，胃脹痛，發冷發熱，全身無力，手腳發麻的痛苦感覺。在〈〈醫方集解〉〉的〈理氣之劑〉中之〈七氣湯〉（組成：半夏、厚朴、茯苓、蘇葉、加薑、棗煎。主治：七情氣鬱，痰涎結聚，咯不出，嚥不下，

胸滿喘急，或咳、或嘔、或攻衝作痛。)，
其實，此方的組成乃模仿抄自《金匱
要略》的《半夏厚朴湯》(組成:半
夏、厚朴、茯苓、蘇葉、生薑。主治：
婦人咽中如有炙臠。)，所以只是依樣
畫葫蘆，絕對是少了臨床驗證的豐富經
驗，才會有樣學樣的盲從附和，對於這
種疾病根本是束手無策，也只是作個樣
子而說說罷了，簡直是紙老虎而已！

《傷寒雜病論》對於憂鬱症的病
因乃《神靈所作》，《傷寒雜病論》
的後世醫家乃超脫了《神靈所作》
的病因，而以《七情氣鬱》作為憂鬱症
的病因，就比較貼近今日的憂鬱症的病
因，所以精神上的壓力過大又沒適度的
釋放，久而久之所累積的壓力超過了精
神耐受力的承受範圍，憂鬱症於焉而生
甚至精神崩潰而錯亂。

自古就〈有藥食同源〉之說，意謂治療的方法有藥療與食療之分，〈甘麥大棗湯〉有〈甘草、麥芽、大棗〉三種尋常之食品，若用於食療或當作安慰劑則可亦無傷大雅，若要當作藥療則比不上〈百合病〉中之〈百合地黃湯〉與〈百合知母湯〉，臨床上，若以〈梔子粉、甘草粉、黃連粉、地黃粉、大黃粉〉與〈知母甘草萃取精華液〉合用之，其治療精神病的功效，是遠勝於〈甘麥大棗湯〉且長期服用，亦無西藥之副作用且愈吃精神、抵抗力都愈好。

除了藥療之外，一定要保有正面光明的念頭，當負面的情緒冒然鑽出亦不需驚慌失措，把這不受歡迎的不速之客用一顆平常心當作是一種正常的現象，要告訴自己情緒的起起伏伏跟天氣一樣是一種自然的現象毋須大驚小怪。這種疾病如同其他疾病一樣也有〈急性期〉、〈

亞急性期>、<慢性期>與<休復期>，疾病剛開始發作時身心會感受到痛苦欲絕甚至有一死了之的想法，此時要告訴自己那根本沒甚麼了不起也只是眾多雜念中的一念而已，這種念頭很快就會隨風而逝，但也很快的又會乘風而起，猶如潮起潮落是很自然也很正常的想法，因此不用因這種莫名不安的情緒讓自己心生恐懼，而恐懼感是導致疾病的罪魁禍首。但是恐懼感是與生俱來的就好像白天與黑夜或太陽與月亮，黑夜代表了恐懼但在黑夜裡的月亮其皎潔柔和的月光，卻讓人感受到慈悲與愛的溫暖及生命的力量，我們相信當我們仰望夜空時，我們的目光並不會去注視黑夜，反而會去凝視充滿慈悲與愛的月光進而這些光芒就會投射在充滿恐懼與黑暗的心，在轉眼的一瞬間心就會跟著亮起來。

所以，在害怕之後首要之務就是把心安定下來，不要隨著恐懼的陰影隨風起舞，慢慢的把眼睛閉起來去感受到真實存在心中的亮光，也不疾不徐且緩緩的適度深呼吸，你會去感受到生命的氣息充滿了慈悲與愛的氛圍，你會嗅到這一切的美好而不是像原先想像的那麼恐懼。再一次的波濤洶湧之後，恐懼的大浪就會變成中浪，中浪也會很快的化爲小浪終至平靜無波，甚至激起些漣漪又何妨，終究心就會平靜下來疾病也將煙消雲散。所以，我們必須成爲自己的五<心>上將，擁有<平常心>、<安心>、<感恩讚美的心>、<慈悲心>與<愛心>，我們就可以在千變萬化的心海裡乘著長風破萬里浪，經由千錘百煉而安祥自在進而智慧圓融。

【鬱症】

| | | | | | |
|--|----|----|----|----|----|
| | 主症 | 兼症 | 病機 | 治則 | 主方 |
|--|----|----|----|----|----|

| | | | | | |
|------|------------------------------|-----------------------------|--------------------|-----------|-------|
| 肝氣鬱結 | 精神抑鬱善嘆息，胸悶痛。苔薄白，脈弦 | 情緒不寧，或痞氣，少腹脹痛，婦女月經不調，經前乳脹腹痛 | 肝失調達，氣機鬱結 | 疏肝理氣，解鬱 | 柴胡疏肝散 |
| 氣鬱化火 | 性情急躁易怒，頭痛目赤。舌紅苔黃，脈弦數 | 頭部烘熱，口苦嘔惡吞酸，胸悶脅脹，口乾便結 | 肝氣鬱滯，鬱甚化火 | 清肝瀉火，解鬱和胃 | 丹梔逍遙散 |
| 氣結痰阻 | 咽中不適，如有炙鬱，咯之不出，嚥之不下。苔白膩，脈弦滑 | 胸脅悶脹 | 肝氣鬱結，脾濕生痰痰氣互結，上逆胸咽 | 舒肝理氣，化痰解鬱 | 半夏厚樸湯 |
| 心神失養 | 心神不寧，精神恍惚，悲傷欲哭，數欠伸。舌淡苔薄白，脈弦細 | 心煩不得臥，坐臥不安 | 心虛神耗，神明失養 | 養心安神 | 甘麥大棗湯 |
| 心 | 失眠健 | 心悸膽 | 氣血 | 補益 | 歸 |

| | | | | | |
|------------------|--|--|---------------------------|---------------------------|-----------------------|
| 脾 兩 虛 | 忘，食 慾不 振，便 溏神 疲。舌 淡，脈 細弱 | 祛，面 色不 華，頭 暈 | 不 足， 心脾 失養 | 心 脾， 益氣 養血 | 脾 湯 |
| 陰 虛 火 旺 | 心煩易 怒。舌 紅，脈 弦細而 數 | 眩暈心 悸少 寐，遺 精腰 痠，婦 女月經 不調 | 腎陰 虧 虛， 虛火 上擾 | 滋陰 清 熱， 鎮心 安神 | 滋 水 清 肝 飲 |

