

逍遥丸与丹栀逍遥丸，如何辨证选用？



栀子

“吃点逍遥丸试试”——情绪不佳、胸闷胁痛时，我们常会听到这样的建议。但在药店选购时，市民会发现还有一种名为“丹栀逍遥丸”的相似药品。两者皆含“逍遥丸”三字，它们究竟有何区别？又该如何对症选用？

一、同源异流：两种“逍遥”的由来

逍遥丸源自宋代《太平惠民和剂局方》中的经典名方“逍遥散”，有“疏肝解郁，健脾养血”之效，素有“妇科圣药”之称。

丹栀逍遥丸则是在逍遥丸的基础上加入丹皮和栀子两味药材演变而来的，也称“加味逍遥丸”。二者虽同根同源，但功效侧重有明显差异。

二、辨证用药：你是哪种“不逍遥”逍遥丸

功效：肝郁脾虚的“温和调节剂”。

组成：柴胡、当归、白芍、白术、茯苓、甘草、薄荷、生姜。

功能主治：情绪抑郁或烦躁，喜叹气；两胁或乳房胀痛（经前加重）；食欲不振，神疲乏力；月经不调，经前情绪波动明显；舌质淡红，舌苔薄白。

典型应用场景：王女士，36岁，近期因工作压力大，常感胸闷、食欲减退，月经周期紊乱，经前乳房胀痛明显，情绪低落易怒。此类肝气郁结兼有脾虚血弱之证，适合用逍遥丸调理。

丹栀逍遥丸

功效：清解肝郁化火的“清热解郁方”。

组成：在逍遥丸的基础上加丹皮、

栀子。

功能主治：除上述肝郁症状外，还伴有明显“热象”，如烦躁易怒、口干口苦、面红目赤、头痛目眩、小便黄赤、大便偏干、舌质偏红、舌苔薄黄等。

典型应用场景：张先生，45岁，长期熬夜工作，近期不仅肋肋胀痛，还出现口苦咽干、心烦失眠、小便发黄等症状。此类肝郁日久化火之证，更适合使用丹栀逍遥丸调理。

三、常见误区与用药指南

误区一：将逍遥丸当作“万能情绪药”

虽然逍遥丸系列有调节情绪的作用，但仅适用于中医辨证为“肝郁”的人群。对于其他原因导致的情绪问题，如肾虚引起的抑郁、痰湿内阻导致的沉闷等，并不适宜。

误区二：忽视体质差异长期服用

即使对症，也不建议连续服用超过一个月。中医讲究“中病即止”，症状缓解后应调整或停药。长期服用可能掩盖根本问题或导致新的失衡。

误区三：忽略生活方式调整

药物只是辅助，治本仍需调整生活方式。肝郁体质者应注意：规律作息，避免熬夜；适度运动，如散步、做瑜伽、打太极拳等；学习情绪管理技巧，如正念冥想等；饮食清淡，少食辛辣刺激之物。

误区四：自行混合搭配其他药物

丹栀逍遥丸含有清热成分，不宜与温补类药物（如金匮肾气丸、附子理中丸等）同服，以免二者药效相互抵消。

四、特别提醒：这些人需谨慎使用

孕妇：两种药物均可能影响胎儿，需在医师指导下使用。

月经量多者：逍遥丸有活血之效，可能增加月经量。

阳虚怕冷者：丹栀逍遥丸性凉，可能加重畏寒症状。

脾胃虚寒者：食少便溏、喜温喜按者慎用。

感冒发热期间：应暂停使用，以免引邪入里。

如果不确定自己的证型，或者症状复杂，应咨询专业中医师或药师，切勿盲目自选。

（周口市中医院 郭俊浩）

应对孕吐反应 中医穴位贴敷有良效



医生调配贴敷用的中药。



患者接受内关穴贴敷治疗。

妊娠早期，部分孕妇会出现恶心、呕吐等早孕反应，症状多在孕40天左右出现，于孕8周至10周达到高峰，约60%的孕妇在孕12周自然好转，至孕20周时累计约90%的孕妇症状缓解，另有约10%的孕妇可能持续整个孕期。

若孕期反应严重且未得到有效控制，孕妇不仅会出现水电解质紊乱、酸中毒、肾功能损伤，更可能发展为韦尼克脑病等严重并发症，最终对孕妇自身及胎儿安全构成威胁。中医认为，妊娠剧吐多因脾胃虚弱、肝胃不和，致使脾失健运、胃失和降、冲气上逆等。

中医穴位贴敷疗法通过健脾和胃、降逆止呕，能安全有效地减轻孕妇的早孕反应，并改善其消化功能与食欲。这有助于缓解孕妇孕期不适，并为胎儿的正常发育提供支持。

穴位贴敷的原理是通过药物对穴位的持续刺激及皮肤渗透，直接作用于相应经络和脏腑，激发经气，调节脏腑功能，从而达到止吐效果。

临床常选取内关、中脘、足三里等穴位进行贴敷。该方法适用于大多数孕妇，尤其适合对口服药物不耐受或不愿服药的孕妇。

（周口市中医院 马秀玲）

协办单位
周口市中医院

本版图片由周口市中医院提供

本版组稿 李鹤

