

择时服药方法介绍

广州医学院中医教研室 许建平

择时服药,是在天人相应思想指导下,着眼于人体阴阳消长的昼夜变化节律,选择合理的服药时间,从而提高药物疗效的方法。早在《内经》中已出现吐法于“日未出时吐之”的记载。《重辑神农本草经》亦提出“病在四肢血脉者,宜空腹而在旦;病在骨髓者,宜饱满而在夜”的服药法。尤其是宋代以后,择时服药,更是引起临床医家的重视,并积累了丰富的经验。如:刘完素、张子和极力主张吐药宜于平旦时服用;李杲、罗天益倡导益气升阳药、发汗解表药宜于午前服用;张隐庵、张令韶认为泻下药宜于日晡时服用。本文拟就择时服药的传统用法,概要介绍如下,并对其机理与临床意义,阐述已见。

一、择时服药的传统用法

1. 补阳药宜于清晨服用

补阳药主要指补肾阳药。《奇效良方·诸虚门》所载强阳补肾方药 71 首中,出注平旦空腹服之者,达 56 首,占总数的 73 %。这一数字表明:补阳药于清晨服用,在当时已经广为医家所接受。

2. 行利水湿药宜于清晨服用

宋《类编朱氏集验医方》所载通阳化湿之鸡鸣散,后人称之为“治脚气第一品药”。该方之妙,不仅在于选药配伍得法,从其择五更鸡鸣时服药而命名方剂,即可窥古人之用心。龚廷贤用沉香快脾丸通阳行水,亦提出“消头面肿,五更初用葱白酒送下;消中膈胸腹肿,五更初用陈皮汤送下;消脐以下脚肿,五更初用桑白皮汤送下。”尽管水肿的部位不同,引经药的配伍相异,但是强调五更时服用是一致的。

3. 催吐药宜于清晨服用

刘河间以独圣散涌吐风痰,提出“吐时辰已午前,宜早不宜夜”。其后,不少医家效法用之。《东医宝鉴》以吐法截疟,所载常山饮、七宝饮诸方,尽管其适应证有所不同,但均强调了宜于清晨服药取吐。

4. 发汗解表药宜于午前服

李东垣认为“午前为阳之分,当发汗;午后阴之分,不当发汗。”明代李梴受其启迪,亦提出“俱宜午时

前发汗,午后阴分不宜。”不但汗药如此,亦有医家认为大凡走表透邪之药,均宜午前服用。

5. 益气升阳药宜于午前服用

览东垣《脾胃论》、《内外伤辨惑论》、《兰室秘藏》,可发现其治脾虚气陷诸疾,所制补中益气汤、参术调中汤等八首益气升阳方,都强调了午前服药。罗天益进一步指出益气升阳药之所以午前服用,乃“使人阳气易达故也”。

6. 泻下药宜于午后或入夜服用

历代医家对泻下药的服用时间大致有三种意见。

其一,午后进药。如东垣曰:泻下药“乃当日已午之后,为阴之分时下之”。李梴亦谓伤寒潮热不纳食者,已午以后下之尤好,杂病皆同。

其二,日晡时进药。如清代张隐庵等注《伤寒论·叙例》曰:“秋宜下者,日晡人气收降,因服下药,亦顺天时之大法也”。

其三,入夜服之。如《证治准绳》中记载:倪维德以通气利中丸治脏腑秘结,火邪上炎之目疾,罗天益用神功丸泻热结便秘,肯堂本人以局方七宣丸通利大便、抵当汤下蓄血,皆主张宜入夜时服之。三种意见,虽有差别,但是有一点可以肯定,即不宜在午前服用。

7. 滋养阴血药宜于入夜服用

明代薛立斋用六味地黄丸养阴,有一显著特点:强调入夜时进药。李东垣以当归六黄汤治阴虚盗汗,王肯堂以麦煎散、连柏益阴丸治阴虚劳热,亦主张夜卧时服之。

8. 安神药宜于夜卧服用

这一用法,最早见于宋代许叔微。其以辰砂远志丸、珍珠母丸镇心安神,提倡宜于夜卧时姜汤送下。其后,不少医家把它作为临证用药的惯例。如危亦林以天王补心丹养心安神,龚廷贤用加味定志九宁神定志,王肯堂以远志丸安神定魄,秘传酸枣仁汤养血宁神,均提出了夜卧前服用。目前中医院校使用的《中药学》教材,认为“安神药,宜于睡前服”,正是对古人经验的继承与总结。

二、择时服药的机理探讨

从上述八类药物的择时服法,可发现以下三种规律:(1)大凡升提外透的药物,宜于午前服用;沉降下行的药物,宜于午后服之。(2)大凡温阳补气的药物,宜于清晨至午前服用;而滋养阴血的药物,宜于入夜服用。(3)大凡祛除阳分气分之邪的药物,宜于清晨服用;而清泄阴分伏火的药物,宜于入夜服之。

笔者认为,择时服药法体现了在天人相应思想指导下,对人体阴阳消长昼夜节律的认识。《内经》认为,“日中而阳隆为重阳,夜半而阴隆为重阴。……夜半后而为阴衰,平旦阴尽而阳受气矣。……日西而阳衰,日入阳尽而阴受气矣。”清代郑全寿发经旨之微,更为明确地指出,夫人身一点元阳,从子时起,渐渐而盛,至午则渐渐而衰,如日之运行不息。在长期的医疗实践中,古人发现这种昼夜节律,对疾病以及药物疗效的发挥,也有着重要的影响。下面就其中机理试述如次:

1. 择时服药符合机体对阴阳需求的时间性

阴阳消长节律,表明了代表机体阴阳的两种物质,于昼夜中有着较大范围的生理性波动。平旦、午前迫切需要阳气激发功能,入夜则迫切需要阴气维持生理抑制。温补阳气药于清晨午前服,滋养阴血药于入夜服,正是适应了机体对阴阳物质需求的时间性,这就是古人所说的“因时而补易为力”之理。

2. 择时服药符合机体营卫之气的运行规律

药物进入人体后,终归要通过机体的内因,才能发挥其治病作用。《内经》认为,营卫之气平旦由阴分出阳分,行阳二十五度,入夜则由阳分进入阴分,行阴二十五度。一般而言,水湿之邪多留阳分、气分,若于平旦进服利水湿之药,既可借营卫之气行阳之际,载药直达病所,又可因平旦人体阳旺,增强药物温行水湿之力。而夜寐不安、伏火劳热,乃阴分之病,入夜进服安神药、清泄阴火药,亦为凭借营卫之气行阴之际,助药引阳入阴,导神归舍,或载药直达阴分,清泄伏火。

3. 择时服药可以借助人体气机升降之势

汗、吐、下三种药物的择时而服,是利用人体气机升降节律,达到提高药效的方法。朱丹溪曰,“凡吐药宜升提其气”。若气机不升,何有腾越倒仓之力?清晨正是人体气机上升之际,显然是用吐药的最有利时机。午前,人体之气升浮于肌表,腠理易开,外邪易达,故张仲景认为此乃太阳表证欲解之时。发汗透表药,若于午前服用,正可凭借阳气升浮外达之际加强

药物透邪之力。相反,午后气机开始下降,欲邪下行,从内从下夺其病势的泻下药物于午后服用,同样可以得应时而降之气所助,使药力与气机趋势在驱邪作用下相得益彰。

三、择时服药的临床意义

1. 提高疗效

治病总是以取得疗效为其目的,准确辨证、合理遣药组方,固然是取得疗效的基础,但择时服药亦为保障药物取得最佳疗效的妙法。因为这种服药法,顺应了人体有节奏的生理变化,能充分利用体内积极的抗病因素以增强药力。这一原则,从现代时间治疗学的观点来看,是十分高明的,要优越于目前临床上普遍采用的,不论何药,一日一剂,分上下午服的方法。

2. 预防减少药物的不良影响

“药可治病,亦可致病”,历来作为医家谨慎用药之警言。但是,人们的注意力常常集中在药证切合、组方审慎、用量恰当之上,其实服药时间不当,扰乱了人体生理节律,同样可以产生或加大药物的不良作用。如:入夜乃人体阳气收藏、心神入舍之时,若服用补阳、升提、发汗类药物,显然违背了《内经》日西则阳气已虚、气门乃闭,无扰筋骨,无见雾露之戒,扰乱了人体生理节律。同样,养阴、沉降、泻下类药物,若于清晨、午前阳气升之时进服,亦有抑遏阳气升发的弊端。清代徐灵胎曰,服药“早暮不合其时,不惟无益,反能有害”正是有感于此而发。

3. 诱导紊乱的人体节律复常

疾病的好转,是由病理状态向生理状态的转化过程。而阴阳消长、升降沉浮节律,正是人体生理状态的基本特征。所以治病从某种意义上来说,无非是通过扶持正气,祛除病邪的手段,纠正紊乱的人体节律,使之复常。如:痰饮、食积窒塞胸膈胃脘,必郁于下,气机不能应时升畅;阳气虚弱,则于平旦午前不能应时生长旺盛。因此,吐药与补阳气药于清晨午前用之,除了消除病因作用外,还可以造成一种与人体节律同步的人工“涨落”,这种涨落的目的,在于平旦午前及时扶持阳气生长、恢复气机升畅,从而使人体机能活动重新进入有序的生理性消长转化轨道。

择时服药,以着眼于人体生理节律为其特点,在临床上有着不可低估的作用,所以受到不少著名医家的重视,成为医学宝库中不可多得的一份遗产。我们在研究临床用药规律时,应积极地探索它的科学内核,正确地评价它的临床意义,继承发扬这份宝贵遗产。