

子的排卵和月经来潮。夏季主长,主散,万物盛长,人体亦应开泄散发,而不可郁闭湿热,否则逆伤心液,汗伏为湿,湿与热结,手足潮热于夏,湿为燥炼,燥痰发于秋,湿遇风寒,风寒湿证(风寒感冒、咳嗽、哮喘与风寒湿痹)重于冬春。秋季主收,夏散充分,秋收能丰,人体亦应收敛神气,不可妄散,民间“秋不食姜”就是为了避免神气耗散而逆伤肺之治节,而影响其对全身各脏腑组织生理功能的调节。冬季主藏,水冰地坼,人体亦应闭藏精气,不可妄泄,否则逆伤肾元,冬不得藏,春无以生,夏无以长,秋无以收。

可见“春夏养阳,秋冬养阴”的本义既不是“春夏季注意保养阳气,秋冬季注意保养阴气”那么简单,也不是历代注家想象的那么复杂。从《素问·四气调神大论》原文就可以看到“春夏养阳,秋冬养阴”的

“春养肝生”、“夏养心长”、“秋养肺收”、“冬养肾藏”本义,根据阴阳五行学说在中医学中的应用,亦可明确推导出“春夏养阳,秋冬养阴”的“春养肝象”、“夏养心象”、“秋养肺象”、“冬养肾象”的本义。

参考文献

- [1] 贾成祥. 从道家思想看“春夏养阳,秋冬养阴”[J]. 中医研究, 2007, 20(3): 7-8.
- [2] 邓月娥. “春夏养阳,秋冬养阴”诸说辨析[J]. 福建中医学院学报, 2006, 16(5): 44-45.
- [3] 唐华伟. 论“春夏养阳,秋冬养阴”的实质是调整阳气的运行[J]. 四川中医, 2006, 24(7): 28-29.
- [4] 夏清华, 曹勇, 程科. 春夏养阳秋冬养阴的四时养生观[J]. 中国临床康复, 10(23): 158-159.

(收稿日期: 2010-02-09; 修回日期: 2010-10-29)

[编辑: 李 巍]

浅谈中医择时用药

柴天川^{1*} 王红英²

(1. 河北省中医院药学部, 石家庄市中山东路 389 号, 050011; 2. 河北省第六人民医院)

* 通讯作者: 690903chai@163.com, (0311) 85990212

[摘要] 根据中医择量用药理论, 参考现代时辰药理学和相关文献, 结合临床经验进行分析, 认为择时应用中药可提高中药药效, 减少毒副作用。

[关键词] 中药; 时辰药理学; 择时用药

时辰药理学是研究机体对药物反应与时间的相关性, 包括药理效应与毒性、药物代谢动力学和生物利用度等随时间变化的规律。现代医学研究表明, 人体的新陈代谢和多项生理病理变化具有生物周期性, 并与季节变化和昼夜节律存在一定关系, 由此影响到药物的药动学和药效学特征, 致使药物在吸收、分布、代谢和排泄等方面也呈相应改变。临床使用中药应遵循时辰药理学原理, 择时用药, 以提高疗效和减少毒副作用。中医重视机体生理功能和病理变化与时相的关系, 遵循机体内外环境和阴阳平衡消长的自然规律, 讲究天人相应, 因时施治。择时用药是中医时间医学的重要部分, 是现代时辰药理学的具体体现, 根据不同的季节、时辰和病理生理的时相特点, 确定合理用药方案, 择时施治以达到提高药物的疗效, 减少用药剂量和毒副作用的目的。现将择时用药总结如下。

1 择时用药理论

中医认为, 人与自然是统一的整体, 人体的气血升降、生理功能和病情病理随四时气候、昼夜晨夕的更替和阴阳运转的变化而相应改变, 讲究天人相应,

用药须因时制宜, 是时辰药理学理论在中医学的体现。中医认为, 人体存在着与四时气候和昼夜晨夕变化相适应的生物节律, 阴阳盛衰变化能助机体之正气抗邪外出, 中医的许多治则及治法都把时辰因素考虑在内。如《素问·脏气法时论》提出“合人形以法四时五行而治”的观点; 子午流注学说指出, 人体气血运行有一定规律, 施治必须根据日时选择开穴时间; 《本草纲目》指出, 用药须遵守“五运六淫用药式”才能收到预期效果。因此, 中医认为, 择时用药是治疗疾病的有效方法。择时用药也符合中医阴阳学说的观念, 如《黄帝内经》云: “日中而阳隆为重阳, 夜半而阴隆为重阴, 夜半后而为衰, 平旦阴尽而阳受气矣。日西而阳衰, 日入阳尽而阴受气矣”。《素问·金匱真言论》亦曰: “平旦至日中, 天之阳, 阳中之阳也; 日中至黄昏, 天之阳, 阳中之阴也; 合夜至鸡鸣, 天之阴, 阴中之阴也; 鸡鸣至平旦, 天之阴, 阴中之阳也。故人亦应之。”华佗《中藏经》亦有类似论述。现代研究证实, 择时用药顺应了人体的生理变化, 多种药物在一天之中均有最佳服药时间, 可以充分利用生物周期以提高疗效和减少毒副作用; 反之, 则影响药物

疗效的发挥并增加毒副作用的风险^[1]。诚如徐灵胎所言：“方虽中病，而服之不得其法，则非特天功而反有害。”

2 择时用药的原则

2.1 依四季阴阳盛衰择时用药

中医认为，人体的阴阳可随季节阴阳消长而发生规律性改变，用药要据四时之气的变化进行调治，如《素问·厥论》指出：“春夏则阳气多而阴气少，秋冬则阴气盛而阳气衰。”中医一般认为，四时春夏为阳，秋冬为阴；其阴阳变化之关键在于二分二至4个节气。冬至阳生，夏至阴生；春分阳与阴平，秋分阴与阳均。若机体不能适应季节的阴阳消长，则易阴阳失调而致病或使原有疾病加重。在治疗上若能掌握自然之机，预先投以对应之药则收效显著。如虚证可于冬季补养，因人之生机始于冬月，此时进补可顺乎自然，助乎生长；寒哮、痛痹等阴寒之证则以夏季治疗为佳，因夏至邪微阳盛，治之较易且能根除，此乃“冬病夏治”之意。张仲景《金匮要略》云：“退五脏虚热，四时加减柴胡饮方，冬三月加柴胡、白术、大腹、槟榔、陈皮、生姜、桔梗；春三月加枳实、减白术；夏三月加生姜；秋三月加陈皮。”李东垣提出，“诸病因四时用药之法，不问所病，或温或凉，或热或寒。如春时有疾，于所用内加清凉风药；夏月有疾，加大寒药；秋月有疾，加温气药；冬月有疾，加大热药”。依四季阴阳盛衰择时用药，对临床治疗有重要的指导意义。

2.2 依月相盈亏择时用药

《素问·八正神明论》云：“月始生，则血气始精，卫气始行；月郭满，则血气实，肌肉坚；月郭空，则肌肉减，经络虚，卫气去，形独居，……是谓得时而调之”，指出人体的阴阳气血随月相盈亏变化而呈周期性变化，治疗也应有所不同。月生无泻，此时血气逐渐流利，卫气畅行由弱到强，为补养用药最佳时段，而不宜用泻法；月满无补，血气充实，此时则不必用补法。《黄帝内经》中亦有“因月施治”的思想。古人通过观察发现，有出血倾向的患者，月圆时相对易发生出血，且出血量往往多于月偏时，因此，这些患者每至阴历十五前后，其每日的服药间隔时间宜相对缩短，以维持足够的药物浓度，控制其发生或相对减少出血量。

2.3 依昼夜晨夕择时用药

机体的生物周期性最常体现在昼夜节律，许多常见疾病的发病具有昼夜波动，如哮喘、高血压病等。昼夜气温、气压变化及潮汐对人体均有一定影响，进而影响药物的疗效，故一日之内药物应有不同

的最佳时段^[2-3]。《素问·生气通天论》云：“故阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。”《类经》曰：“以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。朝则人气始生，病气衰，故旦慧；日中人气长，长则胜邪，故安；夕则人气始衰，邪气始生，故加；夜半人气入脏，邪气独居于身，故甚也”；故“人亦应之”。因此张仲景云：“太阳病欲解时，从巳时至未上”，即在9~13时阳气最盛，对于初犯人体的外邪，以药力借助人体的抗病能力可一汗而解。“阳明病欲解时，从申至戌上”，即15~19时阳气渐衰，阴气渐生，机体正气由表入里，所以无论是气分实热证还是肠胃积滞证，此时用药可发挥最佳疗效。“少阳病欲解时，从寅至辰上”，即在3~7时阴气渐退，阳气逐升，人体的抗病能力由弱至强，机体正气在半表半里之间，此时用小柴胡汤是最佳的疗效时段；又如《证治准绳》载“鸡鸣散治疗湿脚气”，要求在五更时服用，“以阳注于阴也”，故曰鸡鸣散。“少阴病欲解时，从子至寅上”，即23时至次日3时阴气由强变弱，阳气始生，对于治疗抗病能力极弱的少阴阶段病，人体正气可借助药力以补充，所以补益方剂在此时应用。“太阴病欲解时，从亥至丑上”，即在21时至次日1时阴气最盛，是人体虚寒证转机时刻，治疗肠胃虚寒、消化不良等四逆类证，在此时效果最佳。“厥阴病欲解时，从丑至卯上”，即在1~5时是正胜邪的关键时刻，此时一阳复升，阴气始退，对于阴阳决离之证可择时用药。《灵枢·顺气一日分为四时》曰：“夫百病者多以旦慧、昼安、夕加、夜甚。”以上说明在昼夜阴阳自然变化过程中，生理活动、病情等也随之而变化；顺应人体昼夜阴阳消长之势，借助阴阳气血的运行，可使药物发挥最大效力。

2.4 依药性择时用药

中医认为，药性不同用药时间有别，并具有一定规律^[4]。如发散之剂起效快，人体在清晨经一夜休息体质较强，所以在起床后2小时内服用最佳；涌吐之剂要靠胃气，服用最佳时段在晚饭后2小时，此时食物经消化后大部分被吸收，胃内气血正旺，吐后正值休息之时，经过一夜休息可使体力恢复；泻下之剂分缓泻、润泻、峻泻，故最佳用药时间亦不同，如缓泻剂从服药到泻下相隔4~6个小时，因此要提前6~8个小时服用；润下剂要经常服用，至大便正常为止，所以应每天服用2~4次，中间相隔6~8个小时最佳；峻下之剂药性猛烈，所以应在9~15时之间，因9时以前体力尚未恢复，15时以后则造成夜间泻下。心

脑血管病在亥至丑时,即夜间 21 至次日 3 时发病率和死亡率最高,那是因为昼夜之中此时阳气最衰,阴气最盛,而心属阳,所以此时最为危险,预防复发最佳用药时段在下午 5~7 时,到子夜药效正发挥作用,使其度过危险时刻。利水渗湿之剂可用“以土制水”使脾土健运,将水湿之邪祛除体外,9~11 时脾为当令之脏,故此时用药最佳,能较好发挥药效。肿瘤属中医“癥、瘕、积、聚”范畴,致病机理多为气血不畅,活血化瘀应从疏肝理气着手,在 1~3 时为肝脉当令,故抗肿瘤用药最佳时段在 23 至次日 1 时,使药物吸收后正好在当令之时发挥作用;这与现代医学认为夜间机体功能低下,肿瘤细胞变化亦相对突出,所以可用少量的药物发挥较大的作用,并维持较长时间,且毒副作用少的观点相吻合^[5]。滋养阴血之剂宜入夜空腹服,17~19 时肾为当令之脏,补阴极宜;同时,空腹服药也有利于被人体迅速吸收。益气升阳之剂宜午前服,午前为阳气升发向上之际,投以升浮之药,有利于阳气的提升和祛除病邪。安神药宜在睡前 2 小时服用,以起到安神镇静入睡的目的,如酸枣仁、朱砂等。截疟药宜在发作前 4 小时服,以便控制其发作,且这类药若在疟发之际服用,更易引起恶心呕吐等不适,正如《证治汇补》云:“凡疟方发之时,不可服药,须于未发两时之先。”由于中药性味不同,在不同的季节时令对人体的疗效也有所不同,故用药须顺时令。李时珍在《四时用药例》云:“春月宜加辛温之药,薄荷荆芥之类,以顺春升之气;夏月宜加辛热之药,香薷生姜之类,以顺夏浮之气;长春宜加甘苦辛温之药,人参白术之类,以顺化成之气;秋月宜加酸温之药,芍药乌梅之类,以顺秋降之气;冬月宜加苦寒之药,黄芩知母之类,以顺冬沉之气”。

3 依病情择时用药

3.1 病位不同用药时间有别

《神农本草经》云:“病在胸膈以上者,先食后服药;病在心腹以下者,先服药而后食;病在四肢血脉者,宜空腹而在旦;病在骨髓者,宜饱满而在夜。”据此,临床上肺病多宜饭后服药,肾病及下肢疾病则宜饭前服药。

3.2 脏腑功能特点不同用药时间有别

《素问·五脏生成》云:“故人卧血归于肝”,所以休息时药物更易随血液进入肝脏而发挥作用,故肝病患者以中午、晚上睡前服药为宜。

3.3 病有缓急用药时间不同

急性病应随煎随服,使药力持续,利于顿挫病势。慢性病服丸、散、膏、酒、片剂等中成药者,宜于饭

后 2 小时服。

3.4 专科疾病特有的服药时间

月经病如量多及痛经等病证宜在经期服药,月经过后即可停药,此即《素问·玉机真脏论》所说:“凡治病……无后其时”,强调治病应于病发前或发作时治之,不要错过最佳治疗时机。月经先后无定期者,多在月经过后的第 13 天开始服药,以利胞宫功能的恢复,使月经按时而潮。对于闭经患者有“治闭经,定时通”之说,平时针对病机服药 25~28 天后,再加用活血通经类药物 3~5 天,然后重复,以顺应月经的生理规律而建立起正常的周期。治不孕证的中药宜选在妇女真机期用药,以促其排卵受孕。

4 依致病微生物繁殖周期择时用药

致病微生物如细菌、寄生虫、病毒和肿瘤细胞等,都有其一定的繁殖周期,临床治疗必须掌握它们的活动规律,抓住有利时机适时治疗,以提高疗效、缩短病程^[6-7]。如治疗结核病时,根据结核菌的活动规律,采用晨起一次全天服用的方法,使药物对结核菌发挥最大杀伤作用。此外,疟疾、肠寄生虫、丝虫和肿瘤细胞等的活动繁殖周期的节律性都很强,只要准确掌握其活动繁殖规律才能做到有的放矢^[8]。

综上所述,择时应用中药具有见效快、疗效高、用药量少、毒副作用小等优点。现代医学研究也表明,药物疗效与给药的时间密切相关。因此,根据不同的时相,并依据疾病病理演变特点,因时制宜、择时给药、顺应自然界及人体的阴阳消长规律,可收到中药治疗的最佳疗效。

参考文献

- [1] 吴裴. 浅谈择时用药[J]. 湖南中医药导报, 2004, 10(10): 42-43.
- [2] 张立超, 胡晋红, 朱全刚, 等. 疾病的昼夜节律及脉冲给药系统[J]. 中国医院药学杂志, 2000, 20(12): 738-740.
- [3] 张方, 黄泰康. 用药的时辰与药物的疗效[J]. 中国药业, 2005, 14(3): 21.
- [4] 王立国. 论中医的择时服药[J]. 湖北中医杂志, 2001, 23(12): 46.
- [5] 王哲海, 冯斌. 抗肿瘤药物的时间药理与临床应用[J]. 肿瘤防治杂志, 2001, 8(5): 565-567.
- [6] 高光. 浅谈用药时间对药物疗效的影响[J]. 海峡药学, 2006, 18(2): 187-188.
- [7] 杨继章, 杨树民. 时辰药理学与临床用药决策[J]. 上海医药, 2004, 25(4): 157-159.
- [8] 沈斌. 时辰药理学与临床合理用药[J]. 安徽医药, 2006, 10(9): 704-705.

收稿日期: 2010-08-01; 修回日期: 2010-10-30. Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

[编辑: 李 巍]