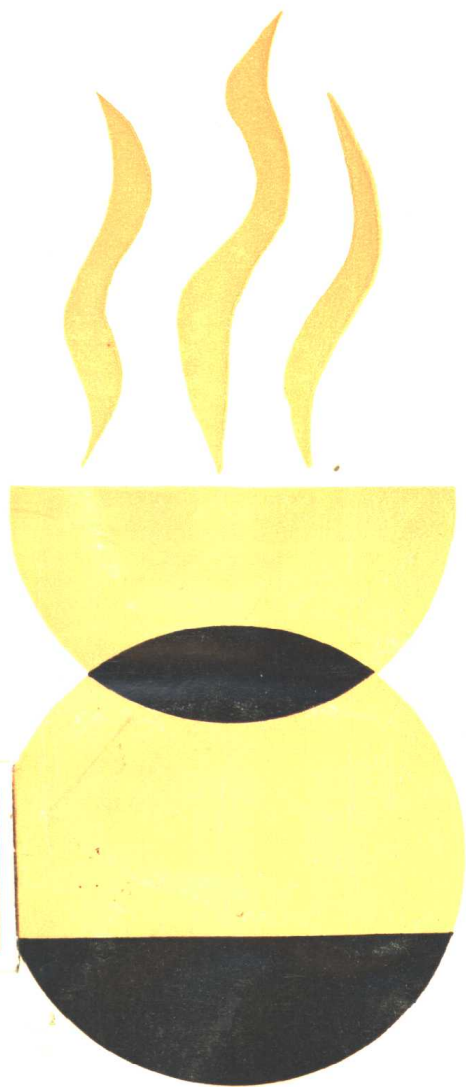


徐炎东 强守文 编著  
湖北科学技术出版社

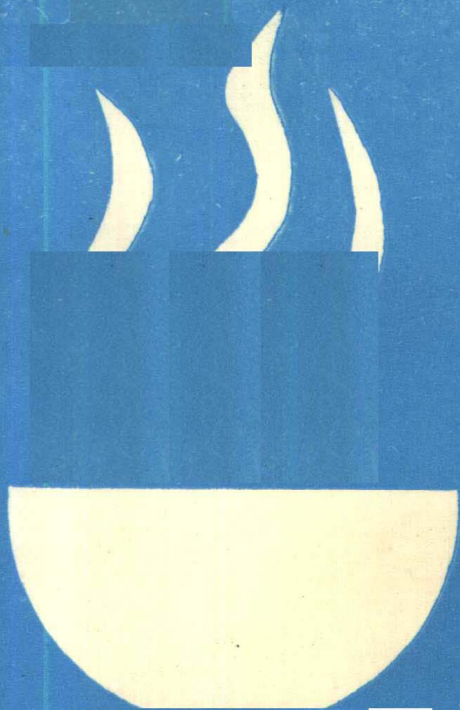
# 论最佳服中药时间



9-0

# 论最佳服中药时间

徐炎东 强守文 编著



# 论最佳服中药时间

徐炎东 强守文 编著

\*

湖北科学技术出版社出版发行 新华书店湖北发行所经销

湖北省新华印刷厂印刷

787×930毫米 32开本 3.25印张 2插页 54千字

1990年6月第1版 1990年6月第1次印刷

ISBN 7—5352—0564—X/R·95

印数：1—9 000 定价：1.50元

## 序

近代生物医学模式正朝着生物心理社会医学模式的方向飞跃发展，祖国医学的理论不断得到现代科学的检验，祖国医学伟大的宝库越来越显得更加绚丽光彩。根据临床发现，在同样的医疗措施下却得出不同样的医疗效果，其主要原因是人体气血升盛降衰规律失调，导致人体生物钟的改变。大量的临床实践证明医疗效果的好坏与服药时间有着密切的关系。

作者将祖国医学的基本理论和生物钟理论与现代生物心理社会医学模式理论相互渗透，取长补短，在医疗实践中取得了较满意的效果。故编写《论最佳服中药时间》，是作者研究“人体气血升

盛降衰辨证”的基础,可供广大医务工作者在临床工作中参考。

田玉美

1988年4月

# 目 录

## 序

|                |    |
|----------------|----|
| 论最佳服中药时间·····  | 1  |
| 论“人体气血升盛降衰规律”  |    |
| ——不同情绪变化·····  | 21 |
| 人体气血升盛降衰规律     |    |
| ——生物钟疾病·····   | 38 |
| 从辨“气滞血瘀”的关系    |    |
| 入手探索中西医结       |    |
| 合防治血管疾病途       |    |
| 径·····         | 48 |
| 论活血化瘀法·····    | 53 |
| 六淫致病与治疗时机····· | 73 |
| 服药方法与因时制宜····· | 80 |
| 脏腑生理、病理及服药     |    |
| 时间示意图·····     | 86 |
| 后 记·····       | 95 |

# 论最佳服中药时间

## 一、问题的提出

服药时间问题，自从有医史记载迄今，均语焉不详，例如：饭前后服，睡前后服，早晚空腹服，乘热服，凉后服，每隔几小时服等等，虽是根据病情药性有针对性的投服，但由于时代的进步，科学的发达，对医务人员提出了更高更细致更准确的要求，特别是近代“生物钟”的研究发现，同样的医疗措施，得出不同的医疗效果，往往与服药时间有密切关系。不难预料，服药时间问题必将成为今后医疗科学方面的重要一环。作者不揣浅薄，根据祖国医学阴阳运转规律即人体气血升降的发生发展，以及始末变化

是受阴阳运转规律影响和支配的理论，认为人们在昼夜阴阳运转规律面前应当适应它，不要颠倒或破坏它。顺则安，无疾终身；违者乱，百病丛生。这一科学方法还没有为同道们所深刻认识了解，以致违反了昼夜阴阳运转规律造成本来可以避免的痛苦和损失而不自知。因为目前还找不出一个完整的具有说服力的理论根据。药物效应在医疗实践过程中虽然能延迟或破坏昼夜阴阳运转规律，但很少受到注意和警惕，经常加深了病员的痛苦，导致阴阳失调，气血升降失常。笔者根据昼夜阴阳运转规律，采取分时治病来调整阴阳，使气血升降趋向正常的理论，特提出“最佳服中药时间论”，以供广大医务同道们为祖国医学的发展共同探讨。

## 二、昼夜阴阳运转规律与运动中的相对平衡

阴阳学说是中医的基本理论，前人对此作过不断的探索 and 认识。《素问·金匱真言》指出：“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。”说明人体气血升降亦随着昼夜的阴阳运转而变化。我国古代独创的“子午流注针法”将人体十二经气血的周流比作潮水定期涨退一样有规律性，用刚柔相配，阴阳相合的原则指明了一天之中气血盛衰的时间<sup>[1]</sup>，巧妙而形象地表达了这种辨证关系，体现了昼夜阴阳运转与机体相互依存、相互渗透，相互制

约的关系。由于历史与科学的局限，前人对阴阳的认识、验证，没有在理论上揭示出一个完整的客观规律。在医疗实践中，也存在着费时长、见效慢等问题，没有进行深入细致的探讨研究，因此，对阴阳运转学说进行再认识，再探讨是很有必要的。

早在公元2世纪，华佗《中藏经》一书中就指出：“阳始于子前，末于午后；阴始于午后，末于子前；阴阳盛衰各有其中，更始更末，无有休止。”其规律性表现是：

(1) 阴阳运转以24小时为周期，有节奏，循环往复地进行着。

(2) 每一周期从午夜子时算起，又大体分为“阴中之阴，阴胜于阳，阴阳相对平衡，阴负于阳，阳中之阳，阳胜于阴，阳阴相对平衡，阳负于阴，八个阶段。”如加以概括仍以午夜子时起，则分为“阴消阳长，阴阳转化；阳消阴长，阳阴转化四个阶段。”

(3) 在上述八个阶段中客观地存在四对矛盾。双方运转的时间基本相对。

(4) 阴消阳长，阴阳转化；阳消阴长，阳阴转化，是矛盾运动中的相对平衡。例如：兴奋和抑制，收缩和舒张的不平衡，才形成了心脏的跳动。而动脉，静脉各部分血压的不平衡，才形成了毛细血管的有效水静压，从而使物质交换得以进行。肾脏的基本功能是排出废物，同时维持水盐代谢的平衡，即保持酸碱平衡以及电解质浓度的稳定。为此肾脏要

通过滤过和重吸收作用,使尿量变动于500~2000毫升之间;尿液的渗透压变动于血浆渗透压的 $\frac{1}{4}$ ~4倍之间;尿液的酸碱变动于4.5~8.0之间,尿的比重变动于1.003~1.040之间。<sup>[2]</sup>祖国医学用阴阳双方矛盾对立统一的关系观察病人,发现疾病的发生发展始末变化不外乎阴阳双方,即一方过盛或过衰,或同时过盛或过衰,超过正常的动态平衡,或低于正常的动态平衡。如成人白细胞数正常波动在4千~1万/立方毫米,高于1万/立方毫米,或低于4千/立方毫米均为病态反应。<sup>[3]</sup>又如体温高于43℃或低于27~29℃,将引起蛋白质变性和酶的活性丧失。血糖超过160~180mg%,即超过肾小管对糖的再吸收能力,出现糖尿即糖尿病。而低于60~80mg%即为低血糖;低于50~40mg%可导致低血糖休克。血液中酸碱度过高或过低,则将出现酸中毒或碱中毒的情况等等。<sup>[2]</sup>而祖国医学阴阳动态平衡指人的机体既无亢盛的病症反应,又无虚衰的病症反应,是阴阳调和的正常人。如机体出现有呼吸气粗,精神烦躁,胸胁脘腹胀满,疼痛拒按,大便秘结或热痢下重,小便不通或淋沥痛,舌苔厚腻,脉实有力等,为阳盛阴虚的病态反应。<sup>[4]</sup>如机体出现有精神萎靡,面色㿔白,身倦无力,形体消瘦,心悸气短,脉细弱等等为阴盛阳虚的病态反应。因此,阴阳的作用本身是相生相克。生与克,是矛盾的转化,而昼夜阴阳的动态平衡又是在矛盾运动中



进行相互转化的。如神经的兴奋与抑制，肌肉的收缩与舒张，血管内的推力与阻力，体温的产生和散发，免疫反应中的抗原与抗体等等，都是处在动态平衡之中的（如果兴奋与抑制绝对平衡了，那就既不兴奋又不抑制；如果收缩与舒张绝对平衡了，那就既不收缩又不舒张。而如果产热与散热绝对平衡了，那就既不产热又不散热）。<sup>[2]</sup>如果阴阳双方失去动态中的相对平衡，就会出现阴阳失调，气血升降失常。这就是昼夜阴阳运转规律与运动中的相对平衡。

### 三、昼夜阴阳运转规律与现代时间概念

在古代，人类刻石记时，闻鸡而起，时间概念比较模糊。随着人类认识自然水平的不断发展，人们在长期的生产、生活实践中逐步探索和认识到了昼与夜转化的基本规律，总结出了“子午记时法”。科学和技术高度发达的今天，人们又发明了记录时间的钟、表等仪器，时间概念更趋完善。那么，现在的时间概念在昼夜阴阳运转规律上处在何种位置呢？下面对此试作一番演释：

按照现在的时间概念，可以认为半夜24点，为“阴中之阴”。正午12点，为“阳中之阳”。如从早上算起，太阳升起6点钟，为阴阳处于相对平衡状态，并由阴运转为阳，6点钟到12点，为“阴负于阳”，12点为“阳中之阳”，12点至18点钟为“阳胜于阴”，18点为阴阳处于相对平衡状态，并由阳运

转为阴，18点至24点为“阳不胜阴”，24点为“阴中之阴”，0点至6点钟为“阴胜于阳”，6点钟阴阳又处在相对平衡状态。现代时间概念在昼夜阴阳运转规律中的演变就是这样循环往复，以至无穷的。

#### 四、昼夜阴阳运转规律与人体气血升降关系

在科学尚不发达的时期，人们的工作生活与休息较有规律，有节奏，闻鸡而起，三香而眠；动作适度，有劳有逸；一日三餐，按时进食。人类在长期的健康实践中，摸索出昼夜阴阳运转规律的客观性，并严格的以此安排工作、生活和休息。《素问·上古天真论》说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”<sup>[5]</sup>说明了古代在医学科学极度不发达的情况下，人们比较注重适应自然，保持良好的身体素质。我们知道，人体气血从体内五脏六腑中来，但是，五脏六腑既不能自然地，又不能无穷地产生气血。人体获得适量的气血主要靠合理的营养，科学的休息。<sup>[6]</sup>而要做到“合理”与“科学”，就必须严格按照昼夜阴阳运转规律要求行事。正如“子午流注”将机体的气血、循环，周流出入，比作水流或从子到午，或由午到子一样，随着时间先后的不同，阴阳各经气血盛衰有固定的时间，气血迎时而至为盛，气血过时而去为衰。<sup>[1]</sup>使一天24小时的工作、生活和休息，张弛适度，劳逸相

宜。又如：昼夜阴阳揭示出：“阳中阳”，为机体气血处于“气多血少”之时，是气降血升的开始。“阳胜于阴”是机体“气多血少”状况；“阳阴相对平衡”则是机体气血处于“气血两少”升降相对平衡状态，并逐渐趋向多血；“阳负于阴”，为机体“少气多血”；“阴中之阴”为“血多气少”，也是气升血降的开始；“阴胜于阳”为机体“血多气少”阴阳相对平衡，为“血气两少”升降相对平衡，并逐步趋向于多气；“阴负于阳”，为人体气血处“少血多气”，从而运转到阳中之阳。正如钱永益等人测定表明：“正常人血中和尿中肾上腺皮质激素的昼夜节律是早晨、中午浓度高，夜间特别是半夜浓度低”。<sup>[7]</sup>如心脏的跳动，呼吸的快慢，血压的高低，血糖的含量，激素的分泌，排尿量及尿中的特殊化学成分，每天都有变化，并保持着24小时左右的似昼夜周期。<sup>[8]</sup>这说明人体在昼夜阴阳运转过程中，生理上同样起着相适应的变化。如果长期废寝忘食，气血升降多易失调，该升不升，该降不降，所以我国人民把昼夜两个12小时习惯地定为工作的限时，身体健康的法律，从古至今，相沿成习。

人若长期违背了昼夜阴阳运转规律，必然导致人体气血升降失常。为了使气血升降恢复正常运行，一要自觉按昼夜阴阳运转规律要求行事，二是根据气血升降的规律选择“寒、热、温、凉”不同药物，针对阴阳失常性质按时服用，促使气血升降趋向正常。

## 五、根据昼夜阴阳运转规律选择最佳服中药时间

昼夜阴阳运转规律的重要性，最终表现在选择服药最佳时间上。根据笔者初步体会，上述 24 小时的八个阶段，客观反映人体气血升降情况，故拟定为最佳服中药时间，提供同道们进一步研究参考

表 1 最佳服中药时间规律表

| 辨<br>证         | 时<br>间<br>最佳服中药时间 | 0<br> <br>6 | 6<br> <br>12 | 12<br> <br>18 | 18<br> <br>24 | 24     |
|----------------|-------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------|
|                |                   | 点<br>钟      | 点<br>钟       | 点<br>钟        | 点<br>钟        | 点<br>钟 |
| 阳虚(气虚)         | 〔补气升阳〕            | +           | +            | +             |               |        |
| 阴虚(血虚)         | 〔补阴养血〕            |             |              |               | +             | +      |
| 阴阳两虚<br>(气血两虚) | 〔益阴壮阳〕            | +           | +            |               | +             | +      |
| 阳盛阴虚           | 〔滋阴潜阳〕            | +           | +            |               | +             | +      |
| 阴盛阳虚           | 〔升阳抑阴〕            | +           | +            |               | +             |        |
| 气滞血瘀           | 〔活血化瘀〕<br>〔理气通络〕  |             |              | +             | +             | +      |
| 夜不安眠           | 〔养血安神〕            |             |              |               | +             | +      |

注：(1) 表中有“+”号者为最佳服药时间。

(2) 表中有并列两个“+”号者，治疗时可任选一个“+”号。

(3) 服药时间，间隔不得少于 3 小时。

(见表1)。

近代生物钟理论的研究,发现同样的医疗措施得出不同的医疗效果,往往与治疗时间有一定关系。例如:大补元气的人参,具有抗癌功效。上海龙华医院治疗晚期癌症病人用小量人参长期服用,证明可以延长存活的时间。<sup>[9]</sup>天津中心医院用人参黄芪汤配合化疗,治疗气血两虚型急性白血病,延长了缓解期。动物实验表明,老鼠早上5时服抗癌药疗效大大胜过平时服药效果。人参黄芪又有强心、增强心脏收缩作用,强心特点与强心甙相似。<sup>[10]</sup>而心脏病病人对药物洋地黄的敏感性,上午4时大于平时40倍。<sup>[11]</sup>广州中心医院薛瑞新译第九次日本中药论文集,15例糖尿病患者应用八味丸与八味丸加人参治疗发现未加入人参的病例,确可以使血(尿)糖值和自觉症状同时获得显著改善。<sup>[12]</sup>而糖尿病人也在上午4时对胰岛素最敏感。<sup>[11]</sup>死亡率也与时间有一定关系,根据潮州市第一医院内科陈良予统计653例死亡病例,发现死亡最多的时间是早上5时左右。<sup>[13]</sup>根据治疗与死亡的不同时间分析,证实早上5时左右是人体气血处于“多血少气”与“血气两少”升降相对平衡的转化阶段,也同样说明此时间是疾病易亡阴亡阳关键阶段。清·吴谦《四诊心法要诀》中云:“百病之常,昼安朝慧,……。所谓朝慧,以朝则人气始生,卫气始行,慧也。”<sup>[14]</sup>故在早上5时左右投补气升阳药以促机体气升血畅效果良好。

在正常情况下,人入睡时间一般是从晚上9~10

时至次晨5~6时，而先入睡时深沉，越睡越浅，快天亮时兴奋的大脑细胞数逐渐增多。<sup>[15]</sup>又如睡眠时许多生理功能亦发生了变化：

- (1) 嗅、视、听、触等感觉功能减退；
- (2) 骨骼肌反射运动和肌张力减弱；
- (3) 伴有一系列植物神经功能的改变。

例如，血压下降，心率减慢，瞳孔缩小，尿量减少，体温下降，代谢率减低，呼吸变慢，唾液分泌减少，<sup>[16]</sup>一派阳负阴胜征象。张孟林自拟“夜枣汤”（夜交藤30克，酸枣仁20克，当归15克，大枣5枚），下午首剂，临睡再剂，治疗神经衰弱失眠36例疗效满意。<sup>[17]</sup>德州地区第二人民医院孙朝宗等人用酸枣仁治疗夜半子时发病，在夜间10点迎病服用疗效显著。<sup>[18]</sup>如患者入睡见有神烦易怒，失眠多梦，口燥咽干，午后潮热，手足心热等一派阴虚之证，此为阳气该降不降、阴血该升不升，故在18点（或零点以前）运用补阴之剂，养其阴血，使阴血得升，阳气自降而症自愈。

在上午6~12点钟与下午14~16点钟应用补气活血化瘀是祖国医学常用方法。李东垣指出：“气虚而风邪之中，病在四旬以上，壮盛稀有，肥白气虚之人间亦有之。”王清任说，“夫元气藏于气管之内，分布周身，……人行坐动转，全仗元气。元气足，则有力，元气虚，则无力。”王福兴单用活血化瘀治疗冠心病，脑血管意外，疗效不满意，后用大量补气药中佐活血化瘀取得了较理想的效果。<sup>[19]</sup>而上

午7~11点钟与下午14~16点钟则是机体少血多气与多气少血阶段，充分掌握机体多气条件投用补气活血化瘀之方，可收药半功倍之效。以上是颇具说服力的例证。

## 六、主要病例分析

### 例一：

金某，女34岁，1979年6月16日初诊，头痛8年，每逢月经净后开始引至肩背经脉不舒，胸胁苦闷，并伴两乳胀痛，夜寐不佳或梦扰不安，昼觉腰酸乏力，头晕头痛尤以左侧为甚，面色黯滞，曾因此病休息8年，近2年多来常服止痛片与中药平肝熄风之剂，反而头晕加重，大便时溏时干，小便如常，脉小弦滑，舌苔根薄，质绦边有瘀点，此为肝气郁结，疏泄失职，气血升降失常，拟三方按时服用。

注：1. 每帖煎汁2次，每次服1汁。

2. 方一，“三帖”；方二，“六帖”；方三，“三帖”。

3. 共六天服完。

初诊：方一，疏肝理气，佐以益肾助阳。在早上6点钟服用。

方药：川楝子15克，川郁金18克，延胡索12克，香附9克，生姜3片，桂枝4.5克，白术15克，仙茅，仙灵脾各4.5克。

方二，宜用活血化瘀，佐以理气通络，在上午10点钟服第一煎汁，在下午15点钟服第二煎汁。

方药：失笑散12克，广木香6克，鸡血藤18克，