



酸枣仁

酸枣仁为鼠李科植物酸枣仁的成熟种子，又名酸枣核、枣仁，甘酸性平，归心、肝、胆经。功擅养心阴、益肝血，为养心安神之要药。



炒香研粉酸枣仁，医治失眠是佳品。增效可漆延胡索，夜交鸡血双藤粉。
养肝敛汗宁心志，药王炒用治癲僧。宋代《太平惠民和剂局方》有一志膏：治
丧心病狂，用酸枣仁(微炒去皮)、人参各一两，辰砂(细水飞)半两，乳香一分，
四药共研为末，温酒化下。



酸枣仁其气微弱，味甘性平无毒。远在《神农本草经》中就被列作上品，说它能治疗“心腹寒热，邪结气聚，四肢酸痛湿痹。久服安五脏，轻身延年”。



《名医别录》还称其“补中，益肝气，坚筋骨，助阴气，能令人肥健”。目前认为酸枣仁的功用是养肝，宁心，安神，敛汗，可以治疗虚烦不眠、惊悸怔忡、自汗盗汗等症。中药材酸枣仁它是针对于失眠性疾病的安神类中药材，并且拥有“东方睡果”的美誉。

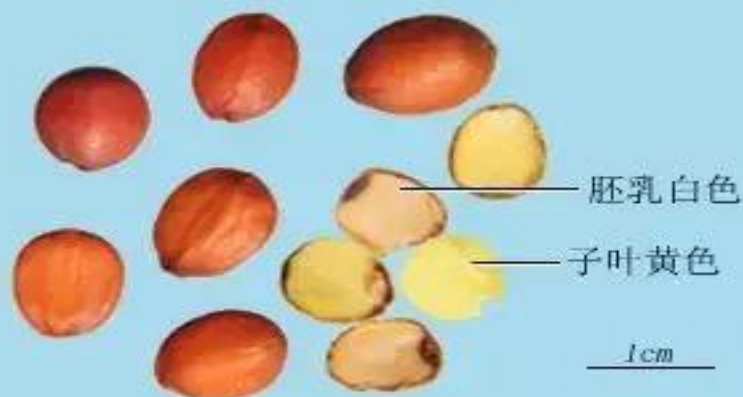


图1. 酸枣仁



图2. 酸枣核

图3. 酸枣



© Hong Kong Baptist University

唐永淳年间，相国寺一僧癫狂，妄哭妄动，狂呼奔走已半年，百医无效。孙思邈用朱砂一两，酸枣仁、乳香各半两，研末调酒服下，以微醉为度，服毕请卧睡。僧愈。癫狂用此方，轻者一日，重者三四日，必自醒，若受惊醒或叫醒永不会愈。

酸枣仁，别名枣仁、山枣，有养心安神、敛汗之功效，专用于治疗虚烦不眠、惊悸怔忡、烦渴、虚汗等症，但是，酸枣仁用于治疗虚烦不眠时多用熟枣仁，生用则疗效相反。

唐末，有个大夫叫李好，医术高明，尤其擅长治疗失眠或者嗜睡之症，每天来找他看病的人络绎不绝。这可急坏了一个叫崔牛皮的医生。

崔牛皮想知道李好是否有什么祖传秘方，于是让手下的一个伙计装病去一探究竟。那伙计来到李好的医馆，见前来就诊的病人很多，便上前去套近乎，询问他们的病情和所用的药物。原来，大家所用的药物都一样，都是酸枣仁，这伙计异常兴奋，回去告诉了崔牛皮。

崔牛皮得知后甚喜，大肆宣传，宣称自己得秘方专治失眠与嗜睡，而且每天来看病的前20位病人可免费给药。果然，经这么一宣传，前来看病取药的病人多了起来。

但是，过了几天，崔牛皮医馆外聚集了很多，其中一人冲其怒吼：“你这个庸医，大骗子，我以前还能勉强睡着，吃了你的药更加睡不着了！”之后的几天，也不断有人前来找麻烦。

崔牛皮没有办法，只好状告李好，说他嫉妒自己生意好，故意请人来捣乱。公堂上，李好直呼冤枉，但又找不出证据来证明自己的清白，于是建议双方把酸枣仁治疗失眠与嗜睡的原理写出来。不一会儿，两人就写完了，大人看后，判李好无罪，崔牛皮停业。

原来，崔牛皮写的是“酸枣仁治疗失眠，也治嗜睡”，而李好写的却是“酸枣仁，熟则收敛精液，故疗虚烦不眠，烦渴虚汗之证；生则导虚热，故疗胆热好眠，神昏倦怠之证”。

重庆医学院名老中医马有度，读中学时曾因严重失眠，头昏心悸，先后到几家医院多方求医，全用西药，毫无效果，最终被迫休学，后请一位老中医诊治，其处方中的第一味药就是酸枣仁，连续服药10剂，病情一天天好转，由此马老相信中医确能治病。后来竟报考了中医学院，走上了中医之路。以往，马氏用枣仁治不寐，一向遵照惯例用炒制品，或入汤剂，或单用粉剂睡前吞服，均有效果，后来亲自到药房参加配药工作，才发现药房屡次所配枣仁，皆是生品，因而悟出生枣仁亦能安眠。马老本人素来夜寐欠安，于是自用生枣仁粉6克睡前吞服，果然奏效，亲自实践证明，炒枣仁与生枣仁均有镇静作用。那么，用枣仁安眠，生、炒枣仁究以何者为优？古今许多医家的经验都提示熟者为佳，例如李时珍说：

“熟用疗胆虚不得眠”。近人焦树德教授也说：“我治失眠是用炒枣仁。最好是新炒的”。于是，马老又自用新炒枣仁粉6克睡前吞服，安神效果的确较生品为好。

（注：取象比类，气。生——生发——发泄——泄胆经的虚热，炒——芳香——入心脾）

马老用酸枣仁，还有一个绝招。早在50年代末，他在农村工作时，不少干部患不寐症，用“酸枣仁汤”中的主药酸枣仁炒香研粉，并嘱患者用夜交藤、鸡血藤煎汤送服，自拟方名“枣仁双藤方”，居然获效。到了60年代末，马老带学生下乡巡回医疗，发现单用醋炒延胡索粉治疗痛证，日服二三次，多有良效，不仅疼痛迅速缓解，而且昏昏入睡。尽管查遍历代本草文献，也未见延胡索有安神之用。后来，从一份内部资料中得知有人将延胡索的有效成分试用于失眠患者，确有一定效果。此后，每遇虚烦不眠者，马老便在“枣仁双藤方”的基础上，再加入延胡索粉，果然收效更捷，而且头晕头痛的症状也迅速缓解。此后又将此方命名为“双粉双藤方”。有的病人无法煎药，便减去双藤，仅用双粉，同样获得良好安神效果。对于各种类型的失眠，在对症处方中，加入酸枣仁粉与延胡索粉，疗效更佳。这一偶然发现，提示二药在安神方面似有协同作用。后来，马老便约请四川中药研究所药理研究室进行药理实验，结果证实：酸枣仁的浓煎液和延胡索的有效成分，在镇静催眠方面确有协同效果，随着酸枣仁剂量的增加，其协同增效尤其明显。几经改进，他们终于研制出安神新药——速效枣仁安神胶囊。

远在唐代永淳那个年代，传说相国寺有位叫做允惠的和尚，得了奇怪的癫狂病，时长的哭闹，一边走一边大叫。病都得了半年多了，看过了很多的医生，也喝了很多的汤药，可是效果都不理想。允惠的哥哥潘某，跟药王孙思邈的关系很好，潘某恳请请求孙思邈帮助他治疗好自己的弟弟。孙思邈问过了病情，又看了看允惠和尚的舌苔，然后对潘某说：“令弟今夜睡着，明日醒来便愈。”潘某听到这个消息，非常的高兴。孙思邈有嘱咐说：“先取些成食给小师父吃，待其口渴时再来叫我。”等到了傍晚的时候，允惠口渴了，想喝水，他的家人赶紧告诉孙思邈这个现象，孙思邈这时候取出一包药粉，然后又用半斤白酒进行调和，让允惠喝下去，并让潘某安排允惠住一间僻静的房间。没过多久，允惠便昏昏入睡，孙思邈再三嘱咐在场的家人，千万要安静，不要吵醒患者，要让他自己醒来，一直等到第二天的半夜，允惠醒后，神志已完全清楚，癫狂痊愈，潘家飞车感谢孙思邈，并且询问了孙思邈是如何治好的。孙思邈回答道：“此病是用朱砂酸枣仁乳香散治之，即取辰砂一两，酸枣仁及乳香各半两，研末，调酒服下，以微醉为度，服毕令卧睡，病轻者，半日至一日便醒，病重者二三日方觉，须其自醒，病必能愈，若受惊而醒，则不可能再治了。昔日吴正肃，也曾患此疾，服此一剂，竟睡了五日才醒，醒来后病也好了。”这种治疗癫狂症的方法，就是用到了酸枣仁安神的功效，再配合朱砂，所以收到理想疗效。

肝血虚烦失眠——酸枣仁汤

酸枣仁二升(12g) 甘草一两(3g) 知母二两(6g) 茯苓二两(6g) 川芎二两(6g)
酸枣仁(先煎) 甘草 知母 茯苓 川芎。水煎服。功用：养血安神，清热除烦。

本方心肝同治，重在养肝之血；补中兼行，以畅肝之气，恰适肝性。方中重用酸枣仁养血补肝，宁心安神，为君药。茯苓宁心安神，知母滋阴润燥，清热除烦，共为臣药。川芎之辛散，调肝血，疏肝气为佐药。另川芎与酸枣仁相伍，寓散于收，补中有行，共奏养血调肝之功。甘草和中缓急，调和诸药，为佐使药。诸药合而成方，共奏养血安神、清热除烦之功。

张秉成《成方便读》卷2：“夫肝藏魂，有相火内寄。烦自心生，心火动则相火随之，于是内火扰乱，则魂无所归。故凡有夜卧魂梦不安之证，无不皆以治肝为主。欲藏其魂，则必先去其邪。方中以知母之清心火，茯苓之渗湿邪，川芎独入肝家，行气走血，流而不滞，带引知、茯搜剔而无余。然后枣仁可敛其耗散之魂，甘草以缓其急悍之性也。虽曰虚劳，观其治法，较之一于呆补者不同也。”

《素问·五脏生成篇》曰：“肝欲酸。”故方中重用酸枣仁，性平味酸，入心、肝二经，养肝血，安心神。《名医别录》卷1谓其“主烦心不得眠……虚汗烦渴，补中，益肝气”，为君药。茯苓甘淡性子，入心脾肾经，“补五劳七伤……开心益智，止健忘”（《日华子本草》卷），宁心神。茯苓与酸枣仁相配，以加强宁心安神之效，为臣药。《素问·脏气法时论》云：“肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泄之。”故用川芎之辛温芳香，主入肝经，以调畅气机：疏达肝气，与酸枣仁相伍，酸收与辛散并用，相反相成，补肝之体。遂肝之用，具有养血调肝安神之妙，正如《本草纲目》卷14所说川芎乃“血中之气药也，肝苦急以辛补之，故血虚者宜之；辛以散之，故气郁者宜之”，用为佐药。知母苦甘性寒，入肺、胃、肾经，《日华子本草》卷7谓其“润心肺，补虚乏，安心止惊悸”，《景岳全书·本草正》卷48称其“去火可以保阴，是即所谓滋阴也。故洁古、东垣皆以为滋阴降火之要药”；同时又可制川芎辛燥之性，亦为佐药。方中甘草之用有三，一者补益中气，合茯苓可使脾能健运，以资气血生化之源，即《金匱要略》“夫肝之病，……益用甘味之药调之”之义；再者和缓肝急，与酸枣仁酸甘合化，养肝阴，敛浮阳，正合《素问·脏气法时论》“肝苦急，急食甘以缓之”之意；三者甘缓川芎之辛燥，防其疏泄肝气太过，即罗美所言：“缓以甘草之甘缓，防川芎之疏肝泄气，所谓以土葆之”（《古今名医方论》卷1）：以为佐使之用。全方配伍，共成养血安神，清热除烦之功。如此可使阴血得补，心神得养，虚热得清，虚烦不眠、心悸之证可愈。

本方的配伍特点：是以酸收和辛散之品并用，兼以甘平之品配伍而成，体现了《内经》治肝而用酸泄、辛散、甘缓之治疗原则。

人体五行图



人体五行图



大枣，能量在果肉——脾——火生土
甘——缓和

酸枣，能量在果核——心——火未生土
酸——收敛



自汗是指醒时出汗，正常活动后出汗会加重，会伴随畏寒、神疲、乏力等症状，多见于气虚证和阳虚证。卫阳不足，不能固密肌表，使津液外泄导致的。

盗汗是以入睡后汗出异常，醒后汗泄即止为特征的一种病征。盗汗多为肾阴虚所致。虚则阳盛，虚热内生，阴气空虚，睡则卫气乘虚陷入阴中，表无护卫，肌表不密，荣中之火独旺于外，蒸热，迫津外泄则汗。醒则气固于表，玄府密闭而汗止阴。

阳虚自汗，阴虚盗汗。《黄帝内经》曰，阳者卫外而为固也。而中医认为，阳主固密，当真阳亏虚时，固密阴液功能下降，不仅汗出，还容易出血，整个身体固密津液阴血功能减退。



睡觉归两个脏器管，一个是心脏，一个是肝脏。心藏神，管入睡的状态快不快；肝藏魂，管入睡的质量好不好，是不是多梦，梦多的话就是魂收不住。

心烦失眠调养方法

【打粉】——将柏子仁、酸枣仁，一比三的比例，研细末，
开水冲服，早晚各服9克。

天生一对养五脏一





囫圇吞枣

相传，古时候有个老先生，身边教了很多学生。一天课余时间，学生们拿出新鲜的梨子和大枣吃了起来。这时，先生家里来了一位客人。这位客人是个医生。他看到学生们都在不停地吃着梨子和大枣，就劝他们说："虽然梨子有益于牙齿，但吃多了却会伤脾;大枣是有益于脾，可是吃多了就会损坏牙齿。"听了这位客人的话，一个愚钝的学生想了很久才说："那我吃梨的时候光嚼不咽下去，这样就伤不到我的脾了;吃枣就整个儿吞下去而不嚼，也就伤不了我的牙齿了。"客人说："唉，真没办法，你整个儿一个囫圇吞枣呀!"