Global Science Publishing

基于“阴阳自和必自愈”理论探讨桂枝汤“仲景群方之冠”本源

李盈汶[1]，杨阳[1,2*]
1.河北中医药大学中医学院，河北石家庄；
2.河北省心脑血管病中医药防治研究重点实验室，河北石家庄

DOI:10.62836/medicine.v3i5.1517

摘要：“仲景一百一十三方，桂枝独冠其首。”基于“阴阳自和必自愈”理论，本文从理、法、方、药等角度，阐释桂枝汤如何治疗内、外之证候群。桂枝汤以营卫不和、阴阳失调为主要病机，以调和营卫、阴阳为法之核心；方中桂枝解肌发表，芍药益阴敛营，姜枣草调和脾胃，配伍严谨。其服法取微汗、啜热粥、温覆，体现“以平为期”的思路。桂枝汤与其部分衍生方之间，病机相承、治法相贯，故外证得之可解肌和营卫，内证得之可化气调阴阳。全文重在析理，学习其深层内涵，并灵活运用指导于临床。

关键词：桂枝汤；阴阳自和必自愈；玄府；小建中汤；真武汤；乌梅丸；当归四逆汤

The Origin of Guizhi Decoction as the “Chief of Zhongjing’s Formulas”: A Theoretical Exploration Based on “Yin-Yang Self-Harmonization Ensures Self-Recovery”

Yingwen Li[1], Yang Yang[1,2*]
1.College of Traditional Chinese Medicine, Hebei University of Chinese Medicine, Shijiazhuang, Hebei;
2.Hebei Provincial Key Laboratory of Cardiovascular and Cerebrovascular Medicine, Shijiazhuang, Hebei

Abstract: As an ancient adage states, “Among the one hundred and thirteen prescriptions recorded by Zhongjing, Guizhi Decoction ranks first.” Based on the theory that natural harmony of yin-yang ensures spontaneous recovery, this paper interprets how Guizhi Decoction treats both exogenous and endogenous symptom complexes from the dimensions of principle, therapeutic strategy, prescription formulation, and medicinals. The discussion covers the pathogeneses indicated for Guizhi Decoction, the core tenet of its therapeutic approach, the canonical administration regimens, and the inherent logical links between Guizhi Decoction and several of its derivative prescriptions. This study focuses on theoretical elucidation, aiming to capture its profound connotation and guide flexible clinical application.

*基金项目：基于热敏通道TRPV1/TRPA1探讨人参汤治疗脾胃虚寒证型反流性食管炎源性胸痹的分子机制，2026年省属高校基本科研业务费专项项目-优秀创新团队建设项目（编号：TDZR2026003）。
通讯作者：杨阳，女，教授，主任中医师，研究领域：经典方剂的证治机理研究，Email：yangyang@hebmu.edu.cn，Tel：0311-89926263。

Keywords: Guizhi Decoction; natural harmony of yin-yang ensures spontaneous recovery; xuansfu; Xiaojianzhong Decoction; Zhenwu Decoction; Wumei Pill; Danggui Sini Decoction

柯琴在《伤寒论附翼》中言，“桂枝汤为仲景群方之魁，乃滋阴和阳，调和营卫，解肌发汗之总方也”[1]。《医宗金鉴》亦曰“桂枝汤为仲景群方之冠，乃解肌发汗，调和营卫之第一方也”[2]。后世医家均多遵其为群方之冠。本文从桂枝汤立法遣药组方之精、运用之广、变化之博、功用之捷等方面探讨其深层内涵。

1 脾胃气化，营卫可和

桂枝汤调和阴阳，其主治证候群广泛。经统计，《伤寒论》113首方剂中，应用桂枝汤随证加减者共70方，约占113首方的63％。桂枝汤除了典型太阳中风证，营卫不和自汗出，亦治表证未解、里热未成或较轻，不大便而小便清，脾胃虚弱致妊娠恶阻属等。张仲景辨证要旨主要有“太阳中风，阳浮而阴弱。阳浮者，热自发；阴弱者，汗自出。啬啬恶寒，淅淅恶风，翕翕发热。鼻鸣干呕者，桂枝汤主之”[3]。以营弱卫“强”、营卫不和为病机。亦有“师曰：妇人得平脉，阴脉小弱，其人渴，不能食，无寒热，名妊娠，桂枝汤主之。于法六十日当有此证，设有医治逆者，却一月加吐下者，则绝之”[4]。以妊娠初期气血汇聚以养胎而出现营卫暂时失和者为病机。

桂枝汤以促进脾胃气化为源，促脾气散精，上归于肺，使正汗出而“病汗”止。脾胃气化不行，在上则为胸满，于下则入大腹，阻遏经气而项背强几几，风邪湿邪淫于四肢则痹见，亡阳则惊狂于外，或心下满微痛于内。遵“观其脉证，知犯何逆，随证治之”的辨治方法，形成加减方若干[3]。如桂枝加葛根汤、桂枝加附子汤、桂枝加厚朴杏子汤、小建中汤、桂枝加大黄汤、桂枝加芍药生姜各一两人参三两新加汤、桂枝加桂汤、桂枝去芍药汤、桂枝去芍药加附子汤、桂枝去芍药加蜀漆牡蛎龙骨救逆汤、桂枝附子汤、桂枝附子去桂加白术汤、桂枝甘草汤等。桂枝汤类方仍可促进脾胃气化，令药力随之升降，直达病所。

1.1 桂枝汤和脾胃

桂枝汤和脾胃除体现在用药上，其特殊的服法和将息法更是典型。药液需温服，脾胃喜温恶寒，此处温服有利于药力发挥。“若一服汗出病差，停后服，不必尽剂”，若一服见效，则停药，防止过汗伤津累脾胃。“服已须臾，啜热稀粥一升余”，啜热稀粥，功在顾护胃气，补充津液，借水谷之气助药力达表。“温覆令一时许，遍身絷絷微似有汗者益佳，不可令如水流漓，病必不除”，忌大汗淋漓，防止过汗伤正。正如陈明老师所言，病在肌者，须“渍形”以解，以防伤正，是为“解肌”，桂枝汤主之；病在皮者，径当“发之”以解，祛邪从速，以防生变，麻黄汤主之[8]。理中丸、瓜蒌桂枝汤、桂枝加黄芪汤等均遵循桂枝汤服法饮热稀粥，一则借谷气充汗源，一则借热力鼓胃气，同时注意汗出程度，忌大汗淋漓，防伤正气。九味羌活汤、香苏散、人参败毒散、桂枝新加汤、桂枝加厚朴杏子汤等明确注明温覆取微汗，汗法祛邪但不伤正，从汗出程度上进行把握，根据病情、正邪关系、汗出情况等灵活掌握是否需要啜粥。其宗旨为扶正祛邪，既令脾胃生化有源，又不徒伤正气。

桂枝汤将息法也强调药后调养和顾护胃气，重视饮食护理。服药后要禁生冷、黏滑、肉面、五辛、酒酪、臭恶等物。服药期间刺激性和不易消化的食物不利于胃气的恢复，应当避免食用。当清淡饮食，以助桂枝汤滋阴和胃、调和营卫之功[9]。麻黄汤、葛根汤、大青龙汤、小青龙汤等均强调服药后类桂枝汤将息法，避免食复。防扶邪、碍胃、伤脾。

桂枝汤平调阴阳，激发人体正气，具有防治并

举之功。《内经》记载“邪之所凑，其气必虚”[3]，中医素来重视“治未病”的思想，并且强调整体观念。桂枝汤是治疗太阳中风证的主方，太阳主一身之表，是人体之藩篱。无论六经如何传变，太阳为六经藩篱，统摄营卫，主一身之表，故外邪侵入人体，太阳首当其冲[10]。故桂枝汤重视扶助人体正气、祛邪的功用不论是在治疗疾病还是在预防已病传变中均起着重要作用，是其“调”之妙用。

2 脏腑通畅，阴阳可和

2.1 桂枝汤和营卫

方中桂枝与芍药等量配伍，一散一收，开合同用，阴阳平调。《伤寒论》中桂枝汤证病机是“荣弱卫强”[4]。国医大师李士懋认为营卫皆虚是“营卫不和”的根本病机[6]。故桂枝汤证病机是营卫皆虚为本，或兼感受风（寒）邪气，机体阴阳失衡。

方中桂枝与甘草辛甘化阳、芍药与甘草酸甘化阴都是在治疗疾病根本，固卫益营。故同时大枣亦助芍药补营阴，且能健脾益气，在本方中也有治本之效。上五味用药总达约十两。桂枝有温经散寒之效，生姜助桂枝解表，二者合用则偏于治标。上二味用药总共六两。

不论是仅考虑各个药物的配伍功效还是结合总的用药剂量来看，桂枝汤重在扶正。重在补益营卫，兼以发挥直接解表之效。营卫和则表自解，而桂枝汤促使阳加于阴，阴阳充盛，升降出入畅通而正常汗出[6]。

2.2 桂枝汤和三焦

营卫根于下焦，生于中焦，发于上焦。桂枝汤中姜、枣、草直接助中焦运化，为营卫生成提供物质基础；桂枝辛温通阳，有助于上焦宣发，推动营卫向外达表；芍药益阴敛营，桂枝温阳通脉，二者合用，间接资助下焦阳气，助其固摄、推动营卫。桂枝汤通过调和中焦脾胃、宣通阳气、敛阴和营，和三焦而最终和营卫阴阳。

3 五体得司，玄府可和

桂枝汤调和营卫阴阳达到“阴阳自和必自愈”的境界，体现《素问•至真要大论》中“以平为期”的核心思想，为“和法”典型。人身层次不同，从五体来看，有皮层、肉层、脉层、筋层、骨层等。从其他角度来看，有表层、里层之分；有脏层、腑层之分；有内层外层之分等。下面探讨桂枝汤及其衍生方和玄府的内在机理。

3.1 桂枝汤和皮肉脉之玄府

方中桂枝、生姜通阳以开玄府。桂枝辛温，能宣通卫阳，推动卫气作用于皮层。卫气具有温分肉、充皮肤、肥腠理、司开合的作用，故能避免阳气郁滞导致玄府闭塞，使皮部玄府通畅。 大枣、甘草健脾以充玄府。二者甘温健脾，助中焦运化，作用于肉层提供物质基础，滋养玄府维持通利状态。芍药和营以畅玄府。芍药味酸能收敛营阴、柔润血脉，避免营阴外泄；桂枝温通，推动营血在脉中运行。二者相配，一敛一通，调和营血使脉中玄府通畅。桂枝汤通过宣通皮部卫阳、充养肌肉气血、调和脉中营血，和三焦而最终和营卫阴阳。

3.2 桂枝汤衍生方和筋骨之玄府

筋骨之玄府赖阳气温煦、津液濡养维持通畅。桂枝加葛根汤在桂枝汤基础上加葛根，该方偏向疏通玄府，防其闭塞。葛根性轻扬升散，可引诸药达颈项筋骨，疏通筋骨玄府，使气血津液得以濡养筋骨，改善玄府闭塞而筋骨失养的状态。桂枝加附子汤是桂枝汤加附子，该方偏向固护玄府，防其过度开泄。附子辛热，温阳固表，可固玄府、止漏汗、存津液，又借助阳气温煦推动使筋骨玄府得充足津液濡养，从而缓解肌肉紧张。该方复阳气、布津液、养筋骨、和玄府，体现了对筋骨之玄府的固摄作用。综上，桂枝汤及其衍生方和玄府的机理为通玄府之闭塞或固玄府之太过，达到玄府“开合有度”的生理状态。

4 桂枝汤法和阴阳

4.1 小建中汤和里虚之阴阳

小建中汤建中补虚，和里虚之阴阳。脾胃为后天之本，是气血生化之源、阴阳升降之枢纽。若

脾胃虚弱，气血生成不足，阳失温煦、阴失濡养，则出现阴阳两虚症状。小建中汤运用桂枝汤组方中辛甘化阳、酸甘化阴的原则，桂枝、生姜辛温，饴糖、大枣、炙甘草甘温，辛散与甘缓相配，辛散而不耗气，甘补而不壅滞，温养中焦脾胃之阳，恢复中焦功能；芍药酸寒，与大枣、炙甘草配伍，化生阴血，滋养肝脾。小建中汤通过上述组方，达成阴阳双补之效。其并非直补阴阳，而是通过健运脾胃，令气血生化有源，阴阳得以相互资生调和，从而改善里虚引起的阴阳失调诸证。

4.2 真武汤和肾虚之阴阳

真武汤温阳利水，和肾虚之阴阳。肾阳为先天之本，温煦全身。若肾阳不足，则不能蒸腾水液而致水湿内停。真武汤中附子辛热，茯苓、白术甘淡，辛甘化阳，以阳为主导，恢复肾阳的温煦功能以制约阴邪；术苓健脾利水，减少阴邪对阳气的耗伤；生姜温散，助附子温阳，同时助术苓利水，使停聚的阴邪从下焦排出，防其郁遏阳气；芍药敛阴，柔肝缓急并制约附子、生姜的温燥之性，避免温阳太过耗伤阴液，重视阴阳平衡。真武汤以温补肾阳为核心，利水祛除阴邪且使阴液不伤，复肾阳、去水湿、和阴阳，从而改善肾虚引起的阴阳失调诸证。

4.3 乌梅丸和肝虚之阴阳

乌梅丸酸敛柔肝、温清并用和肝虚之阴阳。肝体阴而用阳，肝虚则阴血不足，易生虚火或生寒邪。君药乌梅味极酸，入肝经，能敛肝阴、补肝血，固护肝之阴体而使阳有所依，肝阳得以正常疏泄，从根本上改善肝虚导致的阴阳失衡；干姜、桂枝、细辛、附子味辛助肝用，温阳散寒，使肝阳能正常温煦、推动气血运行；黄连、黄柏苦寒清热制虚火，制约热邪对肝阴的进一步耗伤，使热不扰阴、阴能涵阳；人参、当归补气血，助乌梅补肝血，气血足则阳气易复，使肝之阴阳能相互资生；蜀椒、细辛温通散寒，助肝阳疏泄，避免寒凝阻滞气血，气血畅则阴阳调和。乌梅丸以敛肝补体为核心，温阳助肝用、清热制虚火、补气血和阴阳，使肝之阴血得复、阳气得调，从而改善肝虚引起的阴阳失调诸证。

4.4 当归四逆汤和脉虚之阴阳

当归四逆汤温阳散寒、养血通脉和脉虚之阴阳。脉为血之府，方中当归养血活血，为君药，直补阴血以充盈脉体；白芍养阴柔肝，助当归增强养血之力，使阴血充足而脉有所养，为调和阴阳奠定物质基础，阴血充则阳气易布；桂枝、细辛温阳散寒，能振奋阳气，驱散寒邪，恢复阳气对血脉的推动作用；通草通利血脉，助桂枝、细辛温通之力，使寒散阳复而脉道通畅。全方组成阴阳互济以复脉常，当归、白芍养血与桂枝、细辛温阳相配，阴阳互根，阴血充则阳有所依而不耗散，阳气复则推动阴血运行而不瘀滞；甘草、大枣益气健脾，既助当归、白芍生血，又助桂枝、细辛固阳，使气血生化有源，血脉持续得到阴阳气血的充养与温通。当归四逆汤养血补阴以充脉、温阳散寒以通脉，使阴血足、阳气复、寒邪散、血脉通，从而改善脉虚引起的阴阳失调诸证。

5 讨论

综上所述，桂枝汤为“群方之冠”的主要原因有四点。其一是桂枝汤可治内外之证候群十分广泛。无论是从脾胃气化角度理解还是立足于《伤寒论》原文解读均可说明桂枝汤应用范围广泛，绝不仅局限于单纯表证。其二是桂枝汤法的核心主旨是调和阴阳。桂枝汤和营卫、和和三焦、和玄府、和脾胃。其三是桂枝汤服法具有灵活的动态性与普适性，《伤寒论》原文中多次提到“余如桂枝法将息及禁忌”，遵循此法可以更好的发挥药物功效。其四是桂枝汤法和阴阳应用范围广泛，变化无穷。总之，桂枝汤深刻体现了“阴阳自和者，必自愈”的学术思想，立足阴阳，多方衍生。阴阳之无尽，组方也无限，不愧被称为仲景“群方之冠”。

参考文献

[1]（清）柯琴.伤寒来苏集[M].北京:中国医药科技出版社,2016:239.

[2] （清）吴谦等.医宗金鉴[M].闫志安,何源,校注.北京:中国中医药出版社,1994:46.
[3] 李爱勇.黄帝内经[M].北京:民主与建设出版社,2021.
[4] 南京中医学院.伤寒论[M].上海:上海科学技术出版社,2018.
[5] （汉）张仲景述;（晋）王叔和集.金匮要略[M].张永泰,李秋贵,整理;古典医籍编辑部,主编.北京:中国中医药出版社,2022.
[6] 马凯,王四平,李雅歌,等.李士懋临证应用桂枝汤经验探析[J].中医杂志,2020,61(8):669-671.
[7] 朱梦鸯,张喜奎,林勇.桂枝汤类方证的临证思维探析[J].国医论坛,2021,36(1):4-6.
[8] 陈明.《伤寒论》桂枝汤方证再识[J].中医学报,2025,40(2):227-235.
[9] 俞洁.《伤寒论》煎服法启示[J].山东中医药大学学报,2012,36(1):23-24.
[10] 杨立宏,王红,李靖.“治未病”思想在六经病传变规律中的体现[J].时珍国医国药,2012,23(12):3198-3199.

Copyright © 2026 by author(s) and Global Science Publishing Inc.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
Open Access