

臺灣市售四神湯組成之分析

郭家瑜¹、王芬郁²、陳志文^{3,4}

¹長庚醫療財團法人桃園長庚紀念醫院護理部、²長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院中藥科

³高雄市立中醫醫院藥劑科、⁴輔英科技大學護理學系

摘要

四神湯，是產後第一週調養的藥膳方之一，具有強健脾胃、利濕強壯的功效。為了解臺灣市售四神湯的組成與我們醫院四神湯藥帖的差異，我們運用2024年3月8日電商平台，商品搜尋關鍵字《四神湯》所得到的商品資訊做分析。研究其出貨地點在臺灣北部、中部、南部以及東部，所販售四神湯的種類與差異，商家類別有中藥行、藥廠。研究排除：商品重複、食品名、添加物、無成分名、無出貨地。總共得到50個品項。在50項四神湯中，同時有茯苓與薏苡仁，占了66%；有薏苡仁但沒有茯苓，占了28%；有茯苓但沒有薏苡仁，占了8%。處方性味比，以「甘」最多占了91.7%。功效主治與歸經，以脾經與肺經占了66.7%；大小腸經與胃經則居次占了41.7%。四神湯與四臣湯兩方的差異在薏苡仁與茯苓之別。加入薏苡仁，非常符合臺灣高溫、潮濕且多雨的氣候環境來調養，兩方各有所長，若能在中藥用藥五大核心原則之下，正確服用此藥，對於孕婦與產婦的調養，必能發揮著實功效。

關鍵字：強健脾胃、四神湯、四臣湯、肌少症。

壹、前言 (Introduction)

四神湯與四臣湯，因其「神」與「臣」閩南語（台語）讀音皆為尸ㄣ二聲。因此，有許多民眾認為臺灣傳統的四神湯，即是中國清朝時期的四臣湯。這帖未納入中國歷代編修方劑的藥帖，卻能在臺灣獨領風騷，吸引眾多百姓愛戴。以及四神湯對於孕婦與產

婦應如何正確選用，使其調養上獲得益處與安全。將由中藥用藥安全的觀點去剖析與探討。

貳、方法 (Methods)

藉由研究教育部《臺灣閩南語常用詞辭典》¹與1931年~1932年出版的《台日大辭

通訊作者：陳志文／電子信箱：cgmh69@gmail.com

典》。了解台灣四神湯的起源。以及研究調查台灣的四神湯種類。藉由汪昂的本草備要，分析與探討其個別組成、性味歸經與功效主治。並運用2024年3月8日電商平台²，商品搜尋關鍵字「四神湯」所得到的商品資訊做分析，各藥帖名稱以代碼「ST」依序編碼。研究其出貨地點在臺灣北部、中部、南部以及東部，所販售的四神湯的種類與差異。研究排除：商品重複、無成分名、食品名、添加物、無出貨地。同一家商品，但是商品名不同，視為不同品項。總共得到50個品項。

參、結果 (Results)

研究這兩部道地的臺灣辭典發現，皆以「四神」為命名。在教育部《臺灣閩南語常用詞辭典》裡記載四神湯讀音為 sù-sîn-thng；《台日大辭典》³除了記載「四神」名之外，也記載四神糕、四神茶與四神粉。其所包含之藥物皆為茯苓、淮山、芡實、蓮子四種中藥。這四種漢藥，也正與四臣湯組成完全雷同。因此，可以確認的是，四神湯與四臣湯⁴，應是同物異名。

這一帖能在臺灣一年四季，從臺灣頭吃到臺灣尾的民間小吃，經歷了一世紀的演變，已然成為臺灣特有方，且四季皆宜。臺灣道地的四神湯的組成，多年來歷經更迭。因此，是否四神湯中的茯苓應更改為薏苡仁，是我們接下來要討論的。

雖然與四臣湯方名相似；且藥名相近。但四神湯應是臺灣特有的道地養生藥膳。

在50項四神湯的組成中，如表1，同時有茯苓與薏苡仁藥材品項的，占了66%；有薏苡仁但沒有茯苓藥材品項的，占了28%；有茯苓但沒有薏苡仁藥材品項的，占了8%。其中在這50項產品中，四神湯中各藥

物組成佔比如表3。含有山藥藥材品項的占了88%、含有芡實藥材品項的占了98%、含有茯苓藥材品項的占了74%、含有蓮子藥材品項的占了98%、含有薏苡仁藥材品項的占了92%、含有當歸藥材品項的占了54%、含有川芎藥材品項的占了22%、含有白果藥材品項的占了4%、含有紅棗藥材品項的占了4%、含有枸杞藥材品項的占了2%、含有百合藥材品項的占了2%、含有人蔘鬚藥材品項的占了2%，如表2四神湯各組成占比。我們也統計了臺灣各地區四神湯藥膳方中含茯苓與薏苡仁藥材品項的情況分析，詳如表3。

肆、討論 (Discussion)

一、藥物組成各論^{5,6}

(一) 山藥 (古名薯蕷，補脾肺、瀉精氣)

Dioscoreae rhizome

Chinese Yam

為薯蕷科 *Dioscoreaceae* 植物薯蕷 *Dioscorea polystachya* Turcz. (*Dioscorea opposita* Thunb.)、恒春薯蕷 *Dioscorea doryophora* Hance 或基隆山藥 *Dioscorea japonica* Thunb. 之乾燥根。

用途分類：補益藥 (補氣)。

性味與歸經：甘，平。歸脾、肺、腎經。

功能：益氣養陰，補脾養胃，生津益肺，補腎澀精。

(二) 芡實 (一名雞頭子，補脾、瀉精)

Euryales semen

Euryale Seed

為睡蓮科 *Nymphaeaceae* 植物芡 *Euryale ferox* Salisb. 之乾燥成熟種仁。

Therapeutics of Clinical Drugs

表 1 臺灣市售四神湯方中組成藥品品項

代號	藥品 地區	山藥	芡實	茯苓	蓮子	薏苡仁	當歸	百合	川芎	白果	人蔘鬚	紅棗	枸杞
ST1	南部	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎				
ST2	南部	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎				
ST3	南部	◎	◎	◎	◎	◎							
ST4	南部	◎	◎	◎	◎	◎							
ST5	中部	◎	◎	◎	◎		◎						
ST6	中部	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎				
ST7	中部		◎	◎	◎	◎	◎						
ST8	中部	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎			◎		
ST9	中部	◎	◎	◎	◎	◎	◎						
ST10	中部	◎	◎	◎	◎	◎			◎				
ST11	中部	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎			◎	
ST12	中區		◎	◎	◎	◎							
ST13	北部	◎	◎		◎	◎							
ST14	北部	◎	◎	◎	◎	◎			◎				
ST15	北部	◎	◎		◎	◎							
ST16	北部	◎	◎	◎	◎	◎	◎						
ST17	北部	◎	◎	◎	◎	◎							
ST18	北部	◎	◎		◎	◎							
ST19	北部	◎	◎	◎	◎								
ST20	北部	◎	◎		◎	◎							
ST21	北部	◎	◎	◎	◎	◎			◎				
ST22	北部	◎	◎	◎	◎	◎			◎				
ST23	北部	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎			
ST24	北部	◎	◎		◎	◎	◎						
ST25	北部	◎	◎	◎	◎	◎	◎						
ST26	北部		◎	◎	◎	◎	◎						◎
ST27	北部	◎	◎		◎	◎	◎						

表 1 臺灣市售四神湯方中組成藥品品項(續)

代號	藥品 地區	山藥	芡實	茯苓	蓮子	薏苡仁	當歸	百合	川芎	白果	人蔘鬚	紅棗	枸杞
ST28	北部	◎	◎	◎	◎	◎							
ST29	北部	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎				
ST30	北部	◎	◎		◎	◎	◎						
ST31	北部		◎	◎	◎	◎							
ST32	北部		◎			◎	◎		◎			◎	
ST33	北部	◎	◎		◎	◎							
ST34	北部	◎	◎	◎	◎	◎							
ST35	北部	◎	◎	◎	◎	◎	◎						
ST36	北部	◎	◎	◎	◎	◎	◎						
ST37	北部	◎	◎	◎	◎	◎							
ST38	北部	◎	◎	◎	◎								
ST39	北部	◎	◎		◎	◎							
ST40	北部	◎	◎	◎	◎								
ST41	北部	◎	◎	◎	◎	◎	◎						
ST42	北部	◎	◎		◎	◎	◎						
ST43	北部	◎	◎	◎	◎	◎	◎						
ST44	北部	◎	◎		◎	◎	◎						
ST45	北部	◎	◎	◎	◎	◎	◎						
ST46	北部	◎	◎		◎	◎							
ST47	北部					◎	◎						
ST48	北部	◎	◎	◎	◎	◎							
ST49	東部	◎	◎	◎	◎	◎	◎						
ST50	東部	◎	◎	◎	◎	◎	◎			◎			

表 2 各類四神湯藥品品項組成占比

藥品	山藥	芡實	茯苓	蓮子	薏苡仁	當歸	川芎	白果	紅棗	枸杞	百合	人蔘鬚
占比	88%	98%	74%	98%	92%	54%	22%	4%	4%	2%	2%	2%

表 3 古方與醫院方之四神湯藥材與食材

地區 與品項數	組別	同時有茯苓與薏苡仁組	只有茯苓沒有薏苡仁組	只有薏苡仁沒有茯苓組
南部：04項		4	0	0
中部：08項		7	1	0
北部：36項		30	3	14
東部：02項		2	0	0

用途分類：收澀藥。

性味與歸經：甘、澀，平。歸脾、腎經。

功能：補脾止瀉，益腎固精，祛濕止帶，收斂。

(三) 蓮子 (補脾、瀉腸、固精)

Nelumbinis semen

Lotus Seed

為睡蓮科 *Nymphaeaceae* 植物蓮 *Nelumbo nucifera* Gaertn. 之乾燥成種子。

用途分類：收澀藥。

性味與歸經：甘、澀，平。歸脾、腎、心經。

功能：補脾止瀉，益腎固精，養心安神。

(四) 茯苓 (補心脾、通行水)

Wolfiporia extensa

Indian Bread

為多孔菌科 *Polyporaceae* 真菌茯苓 *Wolfiporia extensa* (Peck) Ginns (*Poria cocos* (Schwein.) F.A.Wolf) 之乾燥菌核。

用途分類：祛濕藥 (利水滲濕)。

性味與歸經：甘、淡，平。歸心、肺、脾、腎經。

功能：利水滲濕，益脾和胃，寧心安神。

(五) 薏苡仁 (補脾胃、通行水)

Coicis semen

Coix Seed

為禾本科 *Gramineae* 植物薏苡 *Coix lacryma-jobi* L. var. *ma-yuen* (Rom.Caill.) Stapf 之乾燥成熟種仁。

用途分類：祛濕藥 (利水滲濕)。

性味與歸經：甘、淡，涼。歸脾、胃、肺經。

功能：健脾滲濕，清熱排膿，除痺止瀉。

注意事項：孕婦慎用。

(六) 當歸 (補血、潤燥、滑腸)

Angelicae sinensis radix

Chinese Angelica Root

為繖形科 *Umbelliferae* 植物當歸 *Angelica sinensis* (Oliv.) Diels 之乾燥根。

用途分類：補益藥 (補血)。

性味與歸經：甘、辛，溫。歸肝、心、脾經。

功能：補血和血，活血調經止痛，潤腸

通便。

(七) 川芎 (補血、潤燥、宣行氣、搜風)

Ligusticum striatum

Chuanxiong Rhizome

為繖形科 Umbelliferae 植物川芎 *Ligusticum chuanxiong* Hort. 之乾燥根莖。

用途分類：理血藥 (活血祛瘀)。

性味與歸經：辛，溫。歸肝、膽、心包經。

功能：具有健脾利濕的作用止痛。

(八) 百合 (潤肺、止嗽)

Lilium spp.

Lily Bulb

本品為百合科 Liliaceae 植物卷丹 *Lilium lancifolium* Thunb. 百合 *Lilium brownii* F.Br. var. *viridulum* Baker 或細葉百合 *Lilium pumilum* Redoute 乾燥鱗莖之肉質鱗葉。

用途分類：補益藥 (補陰)。

性味與歸經：甘，微寒。歸心、肺經。

功能：潤肺止咳，清心安神。

(九) 白果 (銀杏果，瀉、斂肺、去痰)

Ginkgo biloba

Ginkgo Seed

為銀杏科 Ginkgoaceae 植物銀杏 *Ginkgo biloba* L. 除去肉質外種皮之乾燥種子或除去種皮之乾燥種仁。

用途分類：祛痰藥 (止咳平喘)。

性味與歸經：甘、苦、澀，平。歸肺、腎經。

功能：止咳定喘，止帶固精縮尿。

(十) 人參鬚 (大補元氣、瀉火)

Panax ginseng C.A.Mey.

Ginseng Root

為五加科 Araliaceae 植物人參 *Panax ginseng* C.A.Mey. 之乾燥根鬚。

用途分類：補益藥 (補氣)。

性味與歸經：甘、微苦，微溫。歸脾、肺、心經。

功能：大補元氣，復脈固脫，補脾益肺，生津止渴，安神益智。

(十一) 紅棗 (補脾胃、潤心肺、和百藥)

Ziziphus jujuba Mill.

Jujube Fruit

本品為鼠李科 Rhamnaceae 植物棗 *Ziziphus jujuba* Mill. 之乾燥成熟果實。

用途分類：補益藥 (補氣)。

性味與歸經：甘，溫。歸脾、胃經。

功能：補中益氣，養血安神。

(十二) 枸杞子 (平補而潤)

Lycium barbarum

Wolfberry Fruit

為茄科 Solanaceae 植物枸杞 *Lycium chinense* Mill. 或寧夏枸杞 *Lycium barbarum* L. 之乾燥成熟果實。

用途分類：補益藥 (補陰)。

性味與歸經：甘，平。歸肝、腎經。

功能：滋補肝腎，益精明目。

二、依各組成與性味統計⁷

《內經》指出食物也有四性、五味。四性即溫、熱、寒、涼，五味是酸、苦、甘、辛、鹹。根據不同性質的疾病，選用不同性質的食物，有針對性的進行調養治療。《素問·至真要大論》：「夫五味入胃，各歸所喜，故酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，鹹先入腎。」在這 50 項的四神

Therapeutics of Clinical Drugs

表 4 各組成與性味統計

藥名 \ 性味	甘	溫	苦	辛	平	淡	微寒	瀉	收
山藥	甘								
芡實	甘							瀉	
茯苓	甘	溫				淡			
蓮子	甘	溫						瀉	
薏苡仁	甘					淡	微寒		
當歸	甘	溫	苦	辛					
百合	甘				平				
川芎		溫		辛					
白果	甘	溫	苦	辛				瀉	收
人蔘鬚	甘	溫							
紅棗	甘	溫							
枸杞	甘				平				

表 5 各組成功效歸經統計

藥名 \ 功效歸經	肝	心	脾	肺	腎	腸	胃	心包
山藥			脾	肺		腸	胃	
芡實			脾		腎			
茯苓		心	脾	肺				
蓮子			脾			腸	胃	
薏苡仁			脾	肺			胃	
當歸	肝		脾			腸	胃	
百合		心		肺				
川芎	肝					膽		心包
白果				肺				
人蔘鬚		心	脾	肺				
紅棗		心	脾	肺			胃	
枸杞	肝			肺	腎	腸		

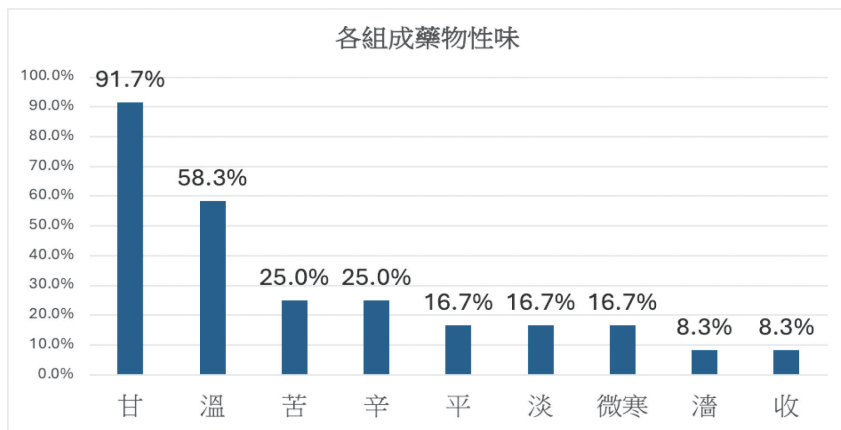


圖 1 各組成與性味統計

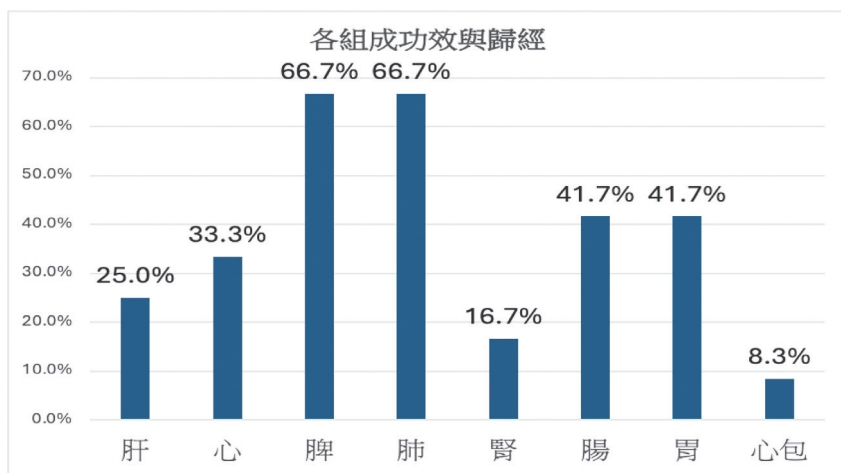


圖 2 各組成功效歸經統計

藥膳包中，評估其性味，「甘味」藥材品項占了91.7%；性味，「溫性」藥材品項占了58.3%；性味，苦味與辛味藥材品項，各占了25%；性味，平性、淡性與微寒性藥材品項，各占了16.7%；性味，瀉與收藥材品項，各占了8.3%。有此可知，四神藥膳包中，以甘味與溫性藥材品項為主，甘味食

療中藥，能補養、調和、補脾和胃、養肺補虛、緩急止痛等；亦即四神湯具有溫中散寒作用的藥膳，用於脾胃虛寒證，意在調養，以溫脾養胃為主⁸。

三、依各組成功效與歸經統計

其功效具有入脾經與肺經，各占了66.7%；入大小腸經與胃經，各占了41.7%；

用於心經，占了33.3%；用於肝經，占了25.0%；用於腎經，占了16.7%；用於心包經，占了8.3%。即表示四神湯在調養脾肺功能較卓越。如表5與圖2。

此方組成也間接驗證了，以四神湯的性味，非常適合脾苦濕，急食「苦」以燥之；脾欲緩。急食「甘」以緩之，以甘補之，以苦瀉之。以及肺苦氣上逆。急食「苦」以瀉之，肺欲收，急食「酸」以收之，以酸補之，以辛泄之。

四、四神湯加減

根據以上研究得知，四神湯具有健脾利濕的作用。分析這50方中，多為四神湯加減方。其用途如下：

(一) 四神湯中含茯苓不含薏苡仁

為自古以來所使用的方。著重於健脾利濕之效。

(二) 四神湯中含薏苡仁不含茯苓

為臺灣特有方，除了具有健脾利濕之外，也具有清濕熱之效。孕婦慎用。

(三) 四神湯加川芎

除了具有健脾利濕的作用之外，也具有行氣與祛風之效。

(四) 四神湯加百合與人蔘鬚

除了具有健脾利濕的作用之外，也具有潤肺止咳與補脾益肺之效。孕婦慎用。

(五) 四神湯加川芎與白果

除了具有健脾利濕的作用之外，也具有行氣、祛風、止咳定喘與固澇之效。

(六) 四神湯加川芎與紅棗

除了具有健脾利濕的作用之外，也具有

行氣、祛風與養血之效。

(七) 四神湯加枸杞

除了具有健脾利濕的作用之外，也具有滋補肝腎之效。

伍、結論 (Conclusions)

許多研究文獻指出四神湯所含的四種中藥具有抗氧化、抗發炎及抗癌等效果⁹，含茯苓不含薏苡仁者具有溫中散寒作用的一類藥膳，適用於脾胃虛寒證；四神湯含薏苡仁不含茯苓者，清熱、鎮痛、利濕效果優於前方，但懷孕者慎服⁶。四神湯在調養脾肺功能較卓越，性甘性溫，溫脾養胃為主。肌少症與營養吸收、荷爾蒙變化、運動量減少密切相關，尤其在老年人身上更為明顯。四神湯與肌少症的關聯可從提高營養吸收、改善氣血運行與減少慢性發炎作用等，來獲得間接的改善。但若蛋白質攝取不足，則仍難以養肌肉，必須結合正確的優質蛋白飲食與運動，才能真正改善肌少症。

Analysis of the Composition of the Si-shen Tang Marketed in Taiwan

Chia-Yu Kuo¹, Fen-Yu Wang², Chih-Wen Chen^{3,4}

¹Nursing Department, Taoyuan Chang Gung Memorial Hospital

²Department of Chinese Medicine, Kaohsiung Chang Gung Memorial Hospital

³Department of Pharmacy, Kaohsiung Municipal Chinese Medical Hospital

⁴Department of Nursing, Fooyin University

Abstract

Si-Shen Tang is one of the medicinal recipes for nursing care in the first week after childbirth. It has the effects of strengthening the spleen and stomach, removing dampness and strengthening the body. To understand the difference between the composition of Si-Shen Tang on the market in Taiwan and the medicine post of Si-Shen Tang in our hospital. We use the e-commerce platform on March 8, 2024, to analyze the product information obtained from the product search keyword " Si-Shen Tang ". Research the types and differences of Si-Shen Tang sold in Taiwan's shipping locations (northern, central, southern and eastern Taiwan) and the merchant categories include traditional Chinese medicine stores and pharmaceutical factories. Research exclusions: duplicate products, food names, additives, no ingredient names, and no shipping location. A total of 50 items were obtained. Among the 50 Si-Shen Tang, Poria cocos and Coix Seed are present at the same time, accounting for 66%; Coix Seed but no Poria Cocos is present, accounting for 28%; Poria Cocos but no Coix Seed is present, accounting for 8%. In terms of the taste-to-property ratio of the prescription, "sweet" accounts for 91.7% of the total. The main functions and meridians are tropism, with the spleen and lung meridians accounting for 66.7%; the large and small intestine meridians and stomach meridians take the second place, accounting for 41.7%. The difference between Si-Shen Tang and Si-Chen Tang lies in the difference between Coix seed and Poria cocos. Adding Coix seed is very suitable for Taiwan's high temperature, humidity and rainy climate environment. Both sides have their own strengths. If they can be used in traditional Chinese medicine under the five core principles of medication. Taking this medicine correctly will play a real role in the care of pregnant and postpartum women.

參考資料：

1. 教育部國語推行委員會、教育部《臺灣閩南語常用詞辭典》編輯委員會：四神湯《臺灣閩南語常用詞辭典》。臺灣：中華民國教育部，2011。
2. 小川尚義主編：四神《台日大辭典》。臺灣：臺灣總督府。上卷：1931、下卷：1932。
3. 唐魯孫：《唐魯孫談吃四神湯其實是四臣湯》。臺灣：大地出版社，2021。
4. 新加坡商蝦皮娛樂電商有限公司台灣分公司。取自 <https://shopee.tw/search?keyword=%E5%9B%9B%E7%A5%9E%E6%B9%AF>，2024 Accessed 08 March 2024。
5. 李一宏、呂文智、黃月順：本草備要，第二版。臺北，志遠書局，1998:17,103,106,255,266,343,360,367,371,391,409,410。
6. 陳時中、石崇良、吳永昌等：臺灣中藥典。第四版。臺北：衛生福利部，2021:1,12,28,34,97,181,208,269,354,389,412。
7. 何志韶：中國藥膳培訓教材，初版。臺北，知音出版社，2005:14,21,295,313。
8. 楊玲玲：老少咸宜，健胃補脾—四神湯，健康世界，1988;(146):35-40。
9. 鄭伊佐、施玟玲：漢方四神抗氧化及改善認知與運動表現功效評估，Anti-oxidant and Improve Cognitive and Sports Performance Evaluation of Kampo Sishen 國立屏東科技大學/農學院/食品生技碩士學位學程在職專班/碩士，2021。