

好累啊！ 怎麼補？

文·圖／中醫內科 醫師 廖祥琳

常有門診病患問：「醫師，我最近很容易累，休息後還是累，甚至有時在坐下來休息一陣子之後，變得更累，吃補氣的中藥又容易上火。我該怎麼補？」

一般而言，疲倦可能是源於多種原因的綜合表現，其原因包括心理、生理狀況及社會因素，所伴隨的症狀隨著原因不同而異，常見者有記憶力衰退、精神恍惚、頭暈重或頭痛、肌肉酸痛、食慾不振等。

從內到外，替疲倦尋根

會造成疲倦的原因如下：

1. 罹患易致疲勞的疾病，如：甲狀腺功能低下、乾燥症、肺結核等。
2. 罹患嚴重精神疾病，如：憂鬱症，精神分裂症，飲食失調（厭食症和暴食症），躁鬱症，妄想、癡呆等。
3. 酒精或其他物質的濫用；發生慢性疲勞綜合症之前，有酗酒或其他藥物依賴史。
4. 嚴重肥胖
5. 患有已確診但尚未治癒的疾病，如：惡性腫瘤、B型或C型肝炎、肝硬化等。

在排除上述原因之後，仍有一部分病患的疲倦無法找到病因，這時就要考慮慢性疲勞綜合症（chronic fatigue syndrome, CFS）的可能性。慢性疲勞綜合症是一種以長期疲勞為主要表現的全身性症候群，其診斷主要依據臨床表現，但須先排除上述造成疲倦的常見原因。根據美國疾病控制與預防中心的定義，其相關症狀包括：

1. 慢性持續性或反覆發作的疲累感，與運動無關，並且不會因為休息而緩解，導致社會、工作、接受教育和個人生活的能力下降。
2. 具備下列症狀至少4項或以上，持續超過6個月（必須在有疲勞症狀的期間同時發生）：
 - 注意力或短期記憶力明顯下降
 - 咽喉疼痛
 - 頸部或腋下淋巴結壓痛
 - 肌肉疼痛
 - 多發性關節疼痛，但無紅腫
 - 頭痛反覆發作或表現與之前不同
 - 睡眠品質不佳，不能緩解疲勞
 - 活動引起的疲勞持續超過24小時

同時符合這兩項標準，才可診斷為慢性疲勞綜合症。

疲倦的人，多以虛證為主

由於網路資訊發達，所以門診中常有病患詢問：「醫師，我這種長期疲倦的狀況是不是人家說的『慢性疲勞綜合症』？」其實，大部分來診病患只有疲倦的表現，而非慢性疲勞綜合症。中醫歷代各家學說已經對於疲倦的相關內容有所敘述，如百合病、臟躁症、各類鬱證、虛損、虛勞等都有類同之處。

站在中醫角度看疲倦，是以病患發生疲倦的時序表現與相關伴隨症狀來鑑別。按中醫的病因病機與臨床表現可分為虛證與實證，通常以虛證為主，實證的表現多是因為本虛標實，即體質虛弱但外顯亢奮，例如有些病患雖然疲倦，卻煩躁得睡不著覺，就是最常見的例子。

以虛證為主的疲倦，可以簡單區分為氣虛、血虛、陰虛、陽虛，並可進一步配合中醫對各臟腑的描述來加以定位。以下是關於各種虛證的相關症狀體徵表現：

- **氣虛**：少氣懶言，舌頭看起來偏胖嫩，甚至容易在舌邊出現齒痕不易消失（圖1）。肺氣虛



圖1.氣虛舌

可能會短氣自汗、易感冒、稍稍說話就覺得有氣無力；心氣虛可能會心悸氣短；脾氣虛可能會食慾差、腹脹、大便軟散不臭；腎氣虛可能會小便清長、頻尿失禁、腰膝痠軟等。

- **血虛**：血虛則脈細，面色不華、唇舌色淡（圖2），易頭暈、掉髮等。心血虛可能

會心悸、健忘、失眠；肝血虛可能會脅痛肢麻、視物不清等。

- **陰虛**：常見症狀如口乾、舌苔少（圖3）或無（有些舌苔會剝落，圖4）、脈細數，面潮紅、身潮熱等，在睡眠品質不佳或嗜食烤、炸、辣等食物的人尤其常見。肺陰虛可能會乾咳、咽乾、失音；心陰虛可能會心悸、失眠、煩躁、口舌生瘡；脾胃陰虛可能有胃嘈雜感、食後胃不舒、咽乾、大便乾、乾嘔；肝陰虛可能會眩暈、頭痛、耳鳴、視物不明、筋不舒；腎陰虛可能會腰膝痠軟、眩暈耳鳴、男子遺精等。



圖2.血虛舌



圖3.陰虛舌



圖4.剝苔

- **陽虛**：除了一般的疲倦嗜臥，患者最明顯的表現就是很怕冷，張開嘴會發現舌頭上布滿口水（圖5）。陽虛的原因，最常見的是脾陽虛及腎陽虛，脾陽虛可能會食慾差、便溏水瀉不臭；腎陽虛會腰痠軟、遺精陽痿、尿頻失禁等。



圖5.陽虛舌

嗜喝冷飲，容易身倦嗜睡

值得一提的是，台灣屬於濕度較高的海島型氣候，加上冷飲店到處林立，民眾若長期喝冷飲，很容易造成痰濕型的體質。在中醫理論而言，這類患者濕性重濁，主要表現為身倦身重而嗜睡，活動之後又會覺得精神比較好，其他症狀可能有大便軟散、脘胃痞悶、食慾差、口黏、口乾欲飲但飲不多、婦女白帶偏多而稀、舌苔膩而津多等。為痰濕型體質的患者治療，濕邪的祛除也不可忽視。

胡亂進補，小心補出毛病

如同《黃帝內經》所說：「虛則補之」，中醫治療疲倦之道在一般人的觀念裡就是「補」，不過因為每個人的體質條件不一樣，所以常見的補藥如補中益氣湯、四物湯、十全大補湯等，並不是每個人都適合服用，如果與體質不合，常會出現服後上火的情形。

中醫採用補法，首要分清病人原本體質與目前疾病的虛實屬性，接下來要了解虛在何處？從何處入手？也就是了解陰陽氣血與臟腑的關係，再根據不同的虛證採用不同的補法。如果有虛實夾雜的情況，須按照虛實程度來斟酌用藥，以免在有火氣的虛證病患身上施以完全的補法，將如同「火上加油」。另外，單純虛證的病患可以用正補；久病正虛又不易受補者須用緩補；在精血大傷、陰虛勞損、熱病後期、陰液暗耗時，須選擇滋補。

還有一些情況是採用補法時需要特別注意的。例如虛證病患用了補劑以後，出現上火症狀或其他不良反應，如胸悶、噯氣、腹脹、口乾、呃逆、吐衄等，亦即「虛不受補」，常見原因可能是病患的脾胃功能原本就不好，以至於吃了補藥非但沒辦法消化吸收，反而上火。又如有些病患的體質是「痰瘀濕阻」，這些病理性產物如果不先清理而一味地補養，結果不但補不進去，還會上火，所謂「邪氣不去而補之，是關門逐賊；瘀血未除而補之，是助賊為殃」即是此意。臨床上還有一種常見而錯誤的補法，沒有先分清「虛證」是屬於陰、陽、氣、血中何者之虛，便使用坊間常用方劑來施補，例如陰虛的病患服用溫補藥物，不僅沒有療效，身體也會更不舒服。

藥補之後，注意身體反應

服用補身子的中藥並非吃越多越好，除了選用正確的補法，還要注意服用補藥後的反應。首先，要注意服藥後是否會比服藥前還要來得口渴想喝水，如果變得比較口渴，表示補得太過或有其他實證存在的可能性，例如很多濕熱體質的病患因為疲倦而自行服用補藥，由於缺乏清熱除濕的步驟，反而助長了熱象，此時就需要重新審視用藥的適切性。其次，陰虛病患服用養陰藥，須注意是否有腸胃不舒的現象，因為滋陰之品容易膩膈礙胃，如果影響消化功能，藥物必定無法發揮作用，此時醫師會酌加理氣和胃芳香悅脾之品，補而不礙胃，才能補得其效。



圖6.足三里穴



圖7.合谷穴



圖8.曲池穴



圖9.百會穴

按摩穴位，可以減輕不適

民眾在日常生活中也可以經由穴位的指壓按摩讓全身氣血更加順暢，進而減緩疲倦不適。常用的穴位如足三里穴、合谷穴、曲池穴及百會穴（圖6-圖9）。

飲食節制，盡量不要熬夜

在日常生活方面，請注意下列幾點：

- 適當充分的休息，不過度勞累，常保心情愉悅。
- 盡量在合宜的時間休息，避免長期熬夜。熬夜後的睡眠品質往往不佳，日久將造成惡性循環。
- 注意營養均衡及適量攝取，過飢過飽都容易影響消化功能。
- 盡量少喝冷飲，因為長期飲冷容易產生濕邪，影響人體陽氣的正常表現。屬寒性的食物如：西瓜、梨子、哈密瓜、水蜜桃、葡萄柚、冬瓜、苦瓜、小黃瓜、白蘿蔔、大白菜等，不可過度食用。
- 烤、炸、辣等刺激性食物應盡量避免，因為長期嗜食這些食物容易造成濕熱體質，積久則成易倦體質，只要稍稍服用調理體質的藥物就容易上火。
- 適度運動有助於祛除痰濕體質，減輕疲倦。☯