

# 正確使用中藥 養腎不傷腎

文·圖／藥劑部 藥師 張坤隆

一般人使用中藥時心中存在一個疑慮：長期服用中藥會不會造成腎臟的傷害？其實應該說正確使用中藥不僅不傷腎，還可以養腎呢！中藥會造成腎臟傷害，可能是聽信偏方，或買到含有西藥成分的中藥，或未經醫師辨証便濫用中藥或使用不正確的藥物基源（如：防己正確來源是防己科的粉防己，而不是馬兜鈴科的廣防己），或是未正確使用中、西藥（中西藥交互作用）等，都會造成腎臟傷害。所以，要談中藥的養腎，需先正確使用中藥，不要未養腎先傷腎。

中國文化認為萬物皆有陰陽，認為陰陽互相制約也互相滋生，維持萬物的平衡。腎陰與腎陽平衡失調，人體就會產生各種疾病。經臨床辨証後，可使用補陰或補陽或陰陽併補的中藥，使每個人都有自己最好的養腎方。

屬於補陽藥的單味中藥有：杜仲、淫羊藿、菟絲子、肉蓯蓉、益智仁、續斷、紫河車等。補陽方劑有：還少丹可以補腎壯陽、延緩衰老；腎氣丸可以溫補腎陽；濟生腎氣丸可以利水消腫、溫補腎陽；骨質增生丸可以補腎壯骨，通經祛痛；右歸丸可以填精補血、溫補腎陽。屬於補陰藥的單味中藥有：桑椹、鱉甲、龜甲、女貞子、黃精等。補陰方劑有：虎潛丸可以滋陰降火、強壯筋骨；一貫煎可以滋陰疏肝；六味地黃丸可以滋陰肝腎；杞菊地黃丸可以滋腎養肝；知柏地黃丸可以滋陰降火。陰陽併補的中藥有二仙湯，具溫腎、益精、養血的功用；大菟絲子飲可以滋陰補陽、益精養血；五子衍宗丸有補肝益腎、填精益髓的功用；龜鹿二仙膠有填陰補精，益氣壯陽的功用。



粉防己  
廣防己  
防己正確來源是防己科粉防己；而非馬兜鈴科的廣防己



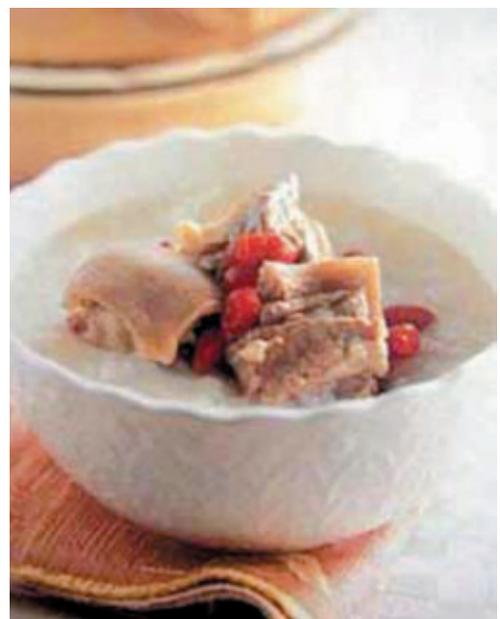
補陽藥：杜仲、續斷、肉蓯蓉、益智仁



補陰藥：桑椹、女貞子、鱉甲

日常生活中，可將中藥及食材屬性配合自己體質所需，在中醫藥理論指導下，用中藥與食物調養身體。補腎壯陽食材如韭菜、栗子、羊肉等，可配合中藥材做成補腎壯陽藥膳：肉蓯蓉羊肉粥、芡實蓮子核桃粥、枸杞栗子羊肉粥；或做成滋補腎陰藥膳：何首烏米粥、黃精山藥燉雞。

藥使用正確即是良藥—中藥養腎方，使用不正確即是毒藥—中藥腎病變。不向坊間地下電台、神壇、非法藥局或市集購買來路不明的中藥或黑藥丸，不聽信偏方，購買藥物製劑一定要到合法藥局或中藥房購買，挑選GMP藥廠製造的藥品，使用藥物前應先請教過醫師或專業藥師，才能獲得良好的中藥養腎方。🌿



肉蓯蓉羊肉粥

<http://big5.huaxia.com/sh/msj/2007/00698272.html>