

談養生中藥的補益功效

◎中國醫藥大學附設醫院 / 藥劑部 蔡邱麟副主任

現今人們追求健康生活，不僅要身體強壯，更要精力充沛。數千年來的中醫藥學家累積流傳於民間的養生經驗，形成獨具特色的中醫藥養生理論。主張運用養生功效的中藥來補養虛弱體質或治療患有慢性疾病的人。現代人經常有疲勞乏力、食慾不振、失眠多夢、煩躁健忘、頭暈心悸、胸悶、易怒、情緒低落等症狀，若能正確使用養生中藥進行調理，將可有效避免發展成為疾病。以下重點介紹補益中藥功效：

增強機體免疫功能：扶正固本中藥具有提高免疫力，例如：人參可提高網狀內皮系統的吞噬功能；金銀花可促進淋巴細胞的轉化，對抗病毒感染物的效果；黃耆、白朮可使降低的白血球數上升；黃耆可提高身體活動力；冬蟲夏草、靈芝可對機體免疫產生雙向調節作用，增強其適應能力。

促進與調節物質循環代謝：許多中藥具有促進並調節糖類、蛋白質、脂質等物質能量的代謝，增強心肌收縮力，擴張血管，降低血壓，降低血脂，抗心肌缺血，加速體內廢物的排出。例如：葛根可以降壓，增加冠狀動脈血流量和腦血流量；黃耆可以舒張末梢血管，促進皮膚血液循環；山楂有減輕動脈粥樣硬化斑塊的作用；決明子、何首烏可促進腸蠕動，抑制脂肪在腸道的吸收；生地、玉竹、麥門冬具生津止渴作用，輔助降低血糖濃度。

改善血液與造血功能：許多血液疾病都會表現出血虛症狀，面色萎黃、指甲蒼白、眩暈、耳鳴、婦女月經後期量少色淡等。例如：當歸、雞血藤、阿膠、熟地黃、枸杞等具有促進血細胞生成作用；丹參、赤芍、牡丹皮、洛神花、陳皮等具有改善血液循環，抗血小板凝集、防止微細血管出血等功能。

強壯作用：補腎壯陽藥與益氣健脾藥多具有腎上腺皮質激素樣作用，也就是具有強壯與激性作用，能抗炎、抗休克、改善因組織缺氧所引起的肌肉疲勞、關節損傷，還能興奮神經，增強性機能，治療腎虛引起性慾減退、精液稀少等症狀。例如：巴戟天、西洋參、五味子、黃精、杜仲、冬蟲夏草、肉苁蓉、菟絲子、蛤蚧、鹿茸、淫羊藿等。

抗衰老作用：自由基的產生會影響到神經系統、免疫系統、血液循環系統等，直接間接導致人體產生老化現象，因此提高體內超氧化物歧化酶(SOD，超氧化物歧化酶)的活性或是降低LPO(脂質過氧化物)的含量，皆可抑制體內過氧化物生成，改善自由基代謝，達到延緩老化的目的。例如：金銀花、山楂、大黃、菊花、決明子、枸杞子、紅景天、靈芝、黃耆等中藥具有清除自由基的能力。

調節神經系統：例如：人參具有益智及安神功能；五味子具改善智力及恢復神經衰弱功能；酸棗可擴張腦動脈，改善腦血流量，增強學習記憶能力；遠志具有鎮靜、安眠、抗驚厥效果；天麻能改善學習記憶障礙，對年輕學子及老年失智的學習有輔助的效果。

市場上補益中藥舉目滿目，民眾若依宣傳廣告或商品價格做為購買判斷，往往會因服用不當而造成健康危害。因此這裡提出建議：在應用補益中藥之前應諮詢有經驗的醫師或藥師，專業人員按“虛則補之，實則瀉之”的原則，觀察個人精神狀態、形體功能或面部氣色，必要時配合季節氣候變化，選擇溫補、清補或平補方法，方能達到增強體質與防病治病的目標。

醫師簡介

蔡邱麟 副主任

中國醫藥大學附設醫院/藥劑部

