

# 中醫對養生的效果

◎中國醫藥大學附設醫院/中醫婦科 蘇珊玉醫師

**中**醫養生，是指利用中藥、針灸或是生活作息的調整，使身體達到健康、愉快、長壽等多種對生命有幫助的功能。現代人的生活忙碌，往往在疾病未發生之前不知保養，等到生病了，花在治療疾病的時間和精力，可能是平時保養的數倍之多，若在生病之前好好保養，就不會如此得不償失了。中藥保養的種類與效果如下：

種類	組成中藥	效果	適合體質	禁忌體質
(1)補血： 四物湯	當歸、川芎、熟地、白芍藥	讓體內的血充足，面色紅潤、婦女經期順暢	血虛(貧血)體質、頭暈、面色蒼白、指甲顏色蒼白、女性經期量少	陰虛及火熱體質，有口乾舌燥、臉上痘痘、面紅目赤的症狀不可使用
(2)補氣： 補中益氣湯	白朮、黃耆、陳皮、黨參、甘草、升麻、柴胡、當歸	讓體內的氧充足，不容易感冒，不容易感染，增加體力，可以活力十足、減少疲倦	氣虛體質、疲倦、稍勞動就感覺累、常感冒(呼吸感染、泌尿道等)	陰虛及火熱體質，有口乾舌燥、大便秘結的症狀忌用
(3)補陽： 右歸丸	肉桂、附子、熟地黃、山茱萸、山藥、萸絲子、當歸、杜仲、鹿膠、枸杞子	讓體內的精氣(熱氣)充足，不怕冷、手足不冷	陽虛體質、手足冰冷、感覺肚子冷、腹冷、手冷、腳冷	陰虛及火熱體質，有口乾舌燥、大便秘結的症狀忌用
(4)補陰： 知柏地黃丸	地黃、山茱萸、牡丹皮、山藥、茯苓、澤瀉、知母、黃柏	降低虛火，增加體內的濕潤度，減少面紅、烘熱感、口乾舌燥、眼睛乾澀、大便秘結等	陰虛(乾燥)有火氣的體質，例如口乾舌燥、自乾、盜汗、面頰烘熱感	寒性怕冷、無熱性體質者忌用
(5)補肺： 百合固金湯	百合、桔梗、甘草、貝母、麥冬、元參、芍藥、當歸、生地、熟地	滋潤養肺	肺燥、長期乾咳、及長期說話使用喉嚨者適合	消化不良者、常脹氣者忌用
(6)補脾： 參苓白朮散	黨參、白朮、茯苓、甘草、扁豆、蓮子、山藥、砂仁、桔梗、陳皮、薏仁	開脾(增加食慾)、幫助消化、營養吸收	食少即腹脹、老年人消化不良、小兒食慾不振	便秘者忌用
(7)補肝： 小柴胡湯	柴胡、黃芩、半夏、生薑、大棗、甘草	加強肝臟功能及毒素的排出，安定神經，使自律神經穩定、鎮靜大腦、幫助睡眠	情緒障礙、睡眠不佳、慢性肝炎、常熬夜且具背脊痠痛	陰虛及火熱體質，有口乾舌燥、大便秘結的症狀忌用
(8)補心： 天王補心丹	生地黃、元參、茯苓、麥冬、人參、茯苓、麥冬、五絲子、遠志、酸棗仁、柏子仁、絲砂、枳殼	增加記憶力、補用睡眼、安定神經	心虛有虛火，表現為睡眼不佳、多夢、記憶欠佳、或在學學生讀書多，及準備考試時增加記憶可使用	消化不良者、常脹氣者忌用
(9)補腎： 龜鹿二仙膠	龜板、鹿角、人參、枸杞	增加性功能及生殖能力、增加骨質密度、強壯關節	虛寒型體質(怕冷)、骨質流失、常腰酸背痛者、懷孕困難者、男性性功能障礙者	陰虛及火熱體質，有口乾舌燥、面紅腫熱者忌用

由於上述每種中藥方劑，都有適合體質與禁忌體質，因每個人體質都有不同，各有不同的弱點，應找出自己的弱點來保養，所以不是同一個人每種保養藥都要服用，若對自己體質不了解，應先由中醫師判斷體質後，方可服用上述中藥，以免誤服產生副作用。

醫師簡介

蘇珊玉 醫師

中國醫藥大學附設醫院/中醫婦科

