

貼心一補 補出活力老爸

文·圖／藥劑部 藥師 張坤隆

補陰藥：石斛、玉竹、山萸肉、女貞子、麥門冬

補陽藥：杜仲、淫羊藿、補骨脂、續斷、巴戟天

補氣藥：白朮、黃耆、山藥、黨參

補血藥：當歸、何首烏、桑椹

8月8日父親節，在這個所有為人父親者的大節日，我們要向天下的爸爸致意，兒女更要對父親為家庭無私的付出獻上孝心與愛意。然而在平日，又該如何為終年辛勞的父親補給營養，才能讓他們長保健康，擁有源源不絕的活力呢？

父親節大概有不少人會買補品送給爸爸，但是每個人都需要進補嗎？補品可以長期服用嗎？答案是否定的。正確來說，有虛證才需要進補。虛證的臨床症狀包括營養吸收功能不良、說話有氣無力、欠缺行動力、免疫力差、身體瘦弱等。適合虛證之人服用的補益類中藥，可補益身體陰、陽、氣、血的不足，從而預防及治療各種虛損之證。補益藥分為以下4大類：

●補陰藥：

多用於久病造成的肝腎陰虛，患者常出現津液缺乏、眼睛乾燥、盜汗等症狀。補陰藥多味甘，性寒涼，如：石斛、龜板、玉竹、山萸肉、女貞子、旱蓮草、麥門冬、天門冬等，可促進新陳代謝，增強免疫力。補陰方劑有六味地黃丸、左歸丸、一貫煎、甘麥大棗湯等。

●補陽藥：

多用於大病在身，有虛脫傾向者，或有腰膝痠軟、遺尿、陽萎早瀉等腎虛症狀。補

陽藥性味多為甘溫辛熱，可增強內分泌及生殖系統功能，如：杜仲、淫羊藿、鹿茸、紫河車、冬蟲夏草、補骨脂、續斷、鎖陽、巴戟天、仙茅、菟絲子、肉桂等。補陽方劑有腎氣丸、溫腎湯、右歸丸等。

●補氣藥：

多用於肺氣虛損，氣息不能接續等證。補氣藥性味多為甘平或甘溫，如：白朮、人參、黃耆、山藥、靈芝、黨參、甘草、薏仁、大棗、西洋參等，可增強人體活動力與脾肺功能。補氣方劑有參苓白朮湯、補中益氣湯、四君子湯、生脈散等。

●補血藥：

多用於血虛証，常表現面色淡黃、口唇指甲蒼白、頭暈眼花等症狀。補血藥性味多為甘平或甘溫，如：當歸、枸杞、何首烏、阿膠、桑椹、龍眼肉等，可促進血液生化，增強造血功能。補血方劑有四物湯、八珍湯、十全大補湯等。

「虛者補之，實者瀉之」是進補基本原則，如果反其道而行，將如同火上加油，更為不利。所以，為人兒女者若想要為父親補元氣，一定要陪父親請中醫師診斷，先確定父親的體質是屬於何種實證？何種虛證？才能對症下藥，長保健康！