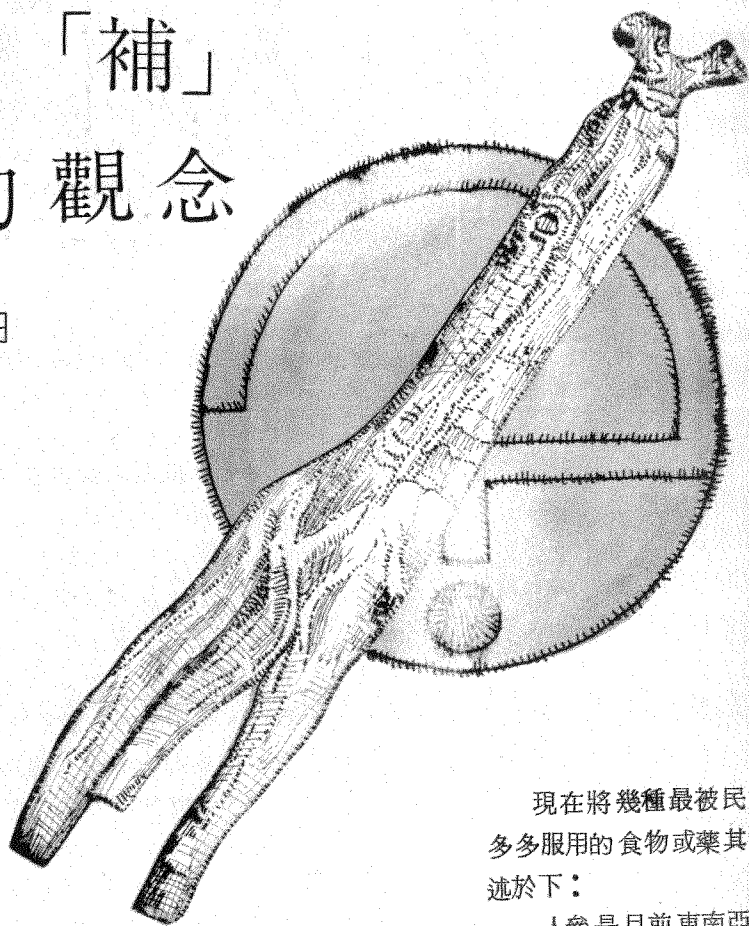


從醫學看 「補」 的觀念

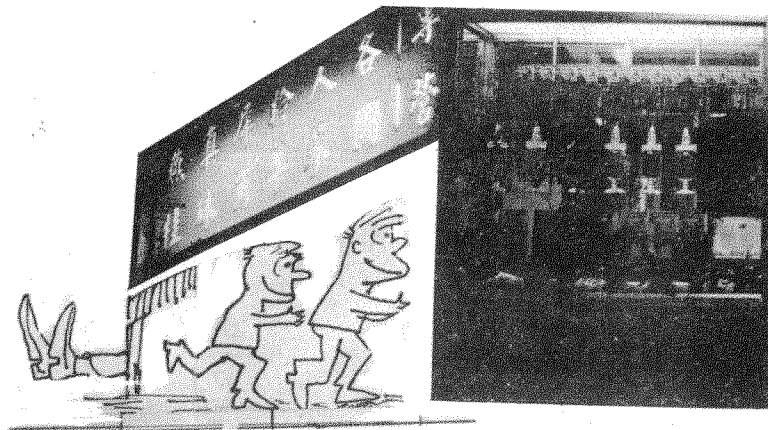
森田



我們在報章雜誌電視廣告裏，常可以看到這樣的廣告「有病治病，無病強身」，一種藥能否治病我們不去談它，但絕沒有一種藥能使正常無病的人強起來，正常的身體，全身處於一種平衡狀態中，生病時這種平衡狀態就會被破壞，吃藥是幫助正常平衡狀態的建立，現在好端端的身體，服了一種「有病治病」的藥却能強身，這在藥理學上是講不通的，可是偏偏很多人相信這種無病強身「補」的觀念，再加上迷信「西藥有副作用，中藥沒有副作用」的錯誤觀念，以為草藥既然沒有副作用，又可以強身，就可以多多益善，結果造成了許多沒有必要的冤鬼冤魂。

現在將幾種最被民間認為有益無害，可以多多服用的食物或藥其可能造成的副作用，所述於下：

人參是目前東南亞被認為最名貴最好的補藥，以前由於無法「科學化」的栽培人參，所以人參的數量少，價錢也相當昂貴，是少數人才能享用的聖品，也因此就更增加了它的藥性，人參中又以高麗參為最有名，高麗參是茄科多年生草本植物，產於韓國與中國東北一帶，夏天開絕色小花，葉像手掌，果實紅色球狀，根白色具有粗分枝，它在草藥中的功效是「強精、強壯」，由於人參的成份中含有一種叫「沙波寧」的物質，「沙波寧」有同化作用，所以人參對恢復疲勞，精力的耗損有功效，但沙波寧也具有提升血壓的作用，使人使腎臟功能降低，因此高麗參吃多了，尤其本來就具有本態性高血壓的人，服了人參



不但不能強精強壯，且頭昏眼花，腎臟出毛病，因此高麗參絕不可當萬能補藥，有病無病的服它。

大蒜很常見，並且價錢不貴，吃它的人很多，不少人把它當成「強壯劑」來服用，大蒜是百合科多年生草本植物，原產地是西亞細亞，後傳入中國，夏天莖頂開白花，地下莖裹著一層褐色的皮，由於近來很多人提倡吃大蒜，認為大蒜對身體有百益而無一害，因此服用大蒜的人並不少見，大蒜裏含有一種成份能使血紅素逸出紅血球外，造成溶血，因此服用過量大蒜會造成貧血，並且大蒜還會引起胃腸障礙，和眼睛調節機能不良。另外大蒜會大量殺死腸內菌，造成維他命B₂缺乏，還會引起便秘，所以大蒜也並不是像有些書上所說的「百益而無一害」。

糙米是把穀子只磨去了一層殼的米，所含脂肪，蛋白質，無機鹽，維他命B₁、B₂比白米多，但消化吸收率極低，並且糙米的外皮含有一種成份叫「費汀」(Phytin)，會妨礙身體對鈣和鐵質的吸收，所以長期吃糙米的人，多半會得「鐵質缺乏性貧血」和骨質軟弱，何況目前動植物性脂肪及蛋白質的補充相當普遍，故無必要服用糙米飯。

枇杷葉在古代常被古人當作營養清涼劑來服用，尤其是一些相信自己有「火氣過旺」的人，服了枇杷葉，能破壞呼吸酵素，使三價鐵無還原

成二價鐵，因此初次服用的人，會臉色通紅，看起來像是血色極佳，其實這正是危險的症狀，再繼續服用下去，很可能就會因氧氣不夠，呼吸功能不好而死，所以枇杷葉是一種催命劑而不是一種養命劑。

蘆會一般在一般人的觀念裏，可說僅次於人參的萬能藥，可以治胃痛，便秘，感冒，高血壓，低血壓，腦血栓，腎炎……，但是不是真的能治好這些病，還是只是心理效果，却沒有人真正的去研究它。蘆會是百合科阿洛屬多年生草本植物的總稱，葉為莖生及根生，大多在葉邊長刺，含有大量苦液；由於蘆會含有一種具有苦味質的配糖體，所以少量可做為健胃劑，但蘆會的最主要功用是做為瀉劑，因此假如胃部不舒服，服一點蘆會，或許會有功效，但假如婦人懷孕而服用蘆會，則很可能流產，在古醫學裏是打胎的藥劑，現在人不曉得，却亂用蘆會，尤其是懷孕的婦人，可能因無知的服用蘆會而失去兩條性命。

乾梅是最常見，最易得到，又對某些人是最危險的東西，乾梅重量大約百分之三十是食鹽，因此即使一個腎臟功能良好的正常人，每天服用數個乾梅，長久以來也會造成腎衰竭，而假如一個腎臟有疾病，或有潛伏性腎衰竭的病人服用乾梅，則不但不能增加體力，反而會造成嚴重的腎臟病，因此沒有必要時，尤其是知道自己的腎臟功能不好的時候，最好不要服用乾梅。