

進補別亂補 請向體質看齊

文·圖／藥劑部 藥師 張坤隆



按中醫理論，冬季天氣寒冷，人體陽氣收藏，氣血趨向入裏，脾胃消化功能旺盛。換句話說，此時新陳代謝速度變慢，適當的進補較易吸收藏納，可提高免疫力，改善各器官的生理功能，延緩衰老，達到防病治病的目的。

想進補？先問體質！

中醫進補須依個人體質而定，而體質是可能改變的，不會永遠都一樣，體質的轉變則與飲食及生活作息有關。如果不了解自己的體質屬性，應請中醫師辨證，再以適合體質的中藥來補養，方能有所裨益，並可避免不良的副作用。

虛才受補，您是哪一種虛？

一般來說，需要進補的人，分為氣虛、血虛、陰虛、陽虛等幾種類型，**必須依辨證施補**，氣虛者補氣，血虛者補血，陰虛者滋陰，陽虛者補陽，嚴重虛弱者還需要氣血皆補，陰陽雙補，效果才會好。

陰虛體質者，經常有口乾、舌紅、心悸、手足心熱、面部潮紅、夜間盜汗、眼睛

乾澀、手腳心發燙等症狀。應選服天門冬、麥門冬、生地、枸杞、石斛、玉竹、女貞子、龜板或六味地黃丸等滋陰補腎藥；適合的食物有梨、桑椹、甘蔗、藕、銀耳等。

陽虛體質者，容易畏寒、倦怠、怕冷、遺尿、手腳不溫，有的還可能會性機能衰退，表現為遺精、陽萎等。可選服鹿茸、巴戟天、蛤蚧、補骨脂等助陽益火藥；適合的食物有核桃、蝦、羊肉、海參等。

血虛體質者，常會覺得手麻、肢麻或面色蒼白枯黃、口唇蒼白、頭暈眼花、心跳乏力、失眠、耳鳴、心悸。可選服阿膠、桂圓肉、當歸、熟地、白芍、十全大補丸和滋補膏等養血藥；適合的食物有龍眼、荔枝、葡萄、黑芝麻等。

氣虛體質者，易見疲倦、呼吸氣短、舌淡白、四肢無力、精神疲乏、講話聲音低微、動則出虛汗等症狀。可選服人參、黨參、太子參、五味子、黃耆、白朮等益氣藥物；適合的食物有黃豆、山藥、大棗、栗子等。



陰虛體質者可選用麥門冬、枸杞、玉竹、女貞子等滋陰藥



陽虛體質者可用巴戟天、補骨脂、杜仲等助陽藥



血虛體質者可選服當歸、熟地、白芍等養血藥



氣虛體質者可用黨參、太子參、黃耆等益氣藥

如果體質同時出現不同的虛症，也可用氣血雙調、陰陽同補的方法來施補。適用的藥材有熟地黃、當歸、大棗、炙甘草、何首烏、麥門冬、枸杞、懷牛膝、川芎、炒白芍、黨參、茯苓、炒白朮、黃耆、山藥、石斛等。虛寒體質與一般體質者在冬季均可服用，尤其適合有畏寒、疲倦及下腹寒冷等現象的體質虛寒之人。對於貧血、病後、生產後、手術後等氣血衰弱證，以及手足冰冷、疲勞無力者，亦有良效。不過，面紅、長口瘡、口乾舌燥、大便軟臭等熱性體質者，以及正罹患發炎性疾病的人，均需慎用。

進補3原則，要記住喔！

進補時，務必要遵守下列3個原則：

1. 在醫師的指導下服用，不可自作主張濫用藥物。
2. 進補時，忌食生冷、油膩之物，以免妨礙脾胃消化功能，影響補品的吸收。
3. 服藥後出現感冒、發熱、口乾舌燥、腹脹、腹瀉等症狀，應暫時停服。⊕