

撰文：仁愛堂註冊中醫師宋直昇

冬令進補宜謹慎

中醫《素問》曰「春生，夏長，秋收，冬藏。」中醫認為冬季是一年四季中保養，蓄積的階段，此時脾胃運化增強，食欲大增，此時進補可以更好地發揮補藥的效用，但補藥不是萬能的，而且種類繁多，不了解它的藥性盲目進補，不但浪費藥材和金錢，更可能誤傷身體。這次為大家帶來一個盲目進補得不償失的例子。



宋直昇博士

黃小姐是一名會計師，因經常口腔潰瘍，咽喉疼痛，大便乾結來找筆者求診，診治時發現她脈弦，舌紅苔黃乾燥，屬中醫典型的「陽明証」，為內有積熱之象，可理解為「上火」，問診得知不喜食辛辣和有早睡早起的習慣，按理來說不該經常上火，因為中醫認為心主血脈，在五行中屬火，所以我便詢問她有否胸悶心悸的感覺，她回答說因工作操勞，半年前開始便常有胸悶心悸的感覺，聽朋友介紹下經常服用紅參進補長達半年之久。

紅參者，為人參的加工品，其藥性偏溫燥，具有火大、力宏、功效強的特點，長於大補元氣、回陽救逆、益氣攝血復脈。對怕冷、手腳不暖、胸悶心悸、陽痿等屬氣弱陽虛者療效尤佳。因其偏溫，對陰虛火旺有內熱者忌用。問題就出在這裡，黃小姐因胸悶心悸而服用紅參，而紅參的確具有調節心血管的功效，但她的體質不屬氣弱陽虛者，所以服用後不但療效不明顯，反而變得易上火。我根據黃小姐的情況辨証論治為她處方了大承氣湯加減，並囑咐停服紅參，建議改為西洋參磨粉每早空腹服用1克，在有中醫師指導下使用補品，不出2月黃小姐便回來告訴筆者不但胸悶心悸已消失，精神和胃口亦改善了很多。

所以冬令進補雖然好處多多，但切忌盲目，雖知「補法」只屬中醫治法八法之一，進補不當能損傷人體，輕則引起上火，過量服用更可能會導致心慌氣短、煩躁、面部紅斑及四肢浮腫等，尤其小孩絕對慎補，以免引發性早熟。而中醫進補講求技巧，尤其用法用量上有很多講究，補品應燉煮、嚼食、磨粉、泡茶、煎煮或是應早、中、晚空腹或飽肚服用，什麼體質的人應何時服用什麼補品服用多久才能有效實在是一門很深奧學問。因此大家切忌自行進補，應在專業中醫師的指導下遵循中醫辨證論治的原則，才能達到最理想的效果。務必謹記以下四點：「體質不虛不要補，不辨類型不能補，用法用量須考究，道聽途說不可考。」快來找找中醫師詢問一下吧。☺

