

吳侃陽中醫師專欄

## 談 中 藥 進 補

中國人幾千年來都有著中藥進補的習俗，什麼人參、燕窩、白木耳、冬蟲夏草、鹿茸等等，都是進補的佳品。這種習俗來源於中醫文化，認為可以通過進補中藥的方法來培補自己身體上的虛損。人們經過長年累月的勞累，使得自己的身體會出現某些虛弱症狀；而中藥和食物一樣，出自於天然，並且對於身體具有培補的效用，因此，許多人經常使用中藥來培補自己的體質。事實上，不少人經過中藥的調適，體質有所增強；許多懂得使用中藥調理的人，看上去會精力十足，氣色又好；比起同年人來說，確實顯得年輕一些。

的確，中醫療法對於人體體質的改善有著特殊的作用。中醫理論認為“正氣存內，邪不可干”，“邪之所湊，其氣必虛”（出自《黃帝內經》）；也就是說，祇有在人體正氣強健的情況下，邪氣纔難以入侵人體；而邪氣之所以能夠侵犯人體，主要的原因在於機體的正氣不足。因此，使用中醫療法“扶正”成為臨床治病的重要手段；因而在民間，也就廣泛地流傳著中藥進補的習俗。譬如，臺灣人喜歡用麻油雞煲中藥做月子，廣東人喜歡煎“清補涼”作為飲料來補氣清熱祛濕，還有人常用枸杞子補肝腎以明目，用洋參以提神等，這些方法對於人體體質的增強確實有著一定的作用。

然而值得注意的是，許多人由於不懂得中藥的特性及其使用方法，往往在進食補藥後，可能會出現某些明顯的副作用，出現“虛不受補”的狀況；有的還因此而罹患疾病，甚至為此而把命都丟掉，可見使用中藥進補必須慎重。

人們常說“藥食同源”，其意為中藥和食物都屬於大自然的有機生成之物，因而許多人認為可以將中藥當作食物來食用，這種觀點是絕然錯誤的。在中國的傳統文化中有藥補和食補的概念，也就是說，中藥和食物都能對人體起到調節的作用。其間的區別在於，中藥力猛，祇能用於患病之時，過則有害；食物力微，是人體生命賴以維持的必然食品，久食無虞。中藥之所以作為藥用，主要是因為其對於人體的作用遠遠大於食物；也就是說，服食等量的食物和中藥後，機體所出現的反應程度會大不相同，過食中藥或使用不當，定會傷害到機體，這就是“是藥三分毒”的含義。

我們知道，絕大多數補藥並不含有毒性，但不含毒性的補藥照樣會傷害到身體，關鍵在於如何使用的問題。中藥有“四氣五味”之分，分別用於不同的病理形態，中藥的使用必須符合中醫的“辨證論治”等臨床使用規律。譬如，寒藥用來治療熱病，熱藥用來治療寒病，如若將寒藥用於寒性體質，或者將熱藥用於熱性體質，所造成的人體傷害不容小覷。筆者曾經收治一位冬蟲夏草中毒的患者，患者進食蟲草後，立即出現全身發冷，呼吸不暢等症狀，經筆者一個多月的中藥調治，方才恢復正常。冬蟲夏草貴過黃金，屬於補藥中的精品，許多人吃後並無不適，為什麼該患者反而會出現上述問題呢？究其原因，全在於藥證相反所致。患者原患有甲狀腺腫瘤，屬於陰虛體質，日常進食當歸都會流鼻血；而冬蟲夏草屬於熱性藥物，食後會給機體“火上加

油”，使得其陰血更傷，陽氣難以敷布，故出現全身發冷；肺陰受損不張，故導致呼吸困難等等。從這例病案中我們不難看出，雖然冬蟲夏草本身並不含有毒性，但使用不當則會對身體產生傷害，故而稱為中毒。人參作為補氣之上品，對於中氣不足之神疲乏力、精神萎靡者相當有效。但是必須注意到，並非每個中氣不足患者都能服用。譬如，體內濕盛者食後會生濕熱，上燔為患，出現口糜舌爛；氣鬱腹脹者食後會加重腹脹，出現腹脹如鼓等症狀；人參屬溫燥之品，熱性體質者更是不能隨便服用。有位李姓小姐坐月子時，其父給其服食大量人參以期培補身體，結果使得李小姐患上紅斑狼瘡症。

中醫理論認為“無症不為病”，因為沒有症狀出現就無法進行辨證（中醫的診斷），沒有辨證也就談不上進行中醫治療。許多人本來身體就比較壯實，沒有任何虛像，照理來說根本無需培補，但某些人卻硬要使用中藥來“培補”身體，其結果當然會適得其反。四川曾有位 30 來歲的壯者，因閑著無事，將朋友送的一枝二兩頭的人參一次吃掉，沒過幾天其頭髮掉光，一年後則因罹患肺癌去世。有些家長為了使自己的孩子能夠快點發育，常常超量餵食，有些甚至還餵些人參、燕窩之類的補品，這是極不恰當的，其結果必定會傷害到孩子。孩子的發育必須遵循其自然規律，過食這些高能量的補品祇會對孩子的身體造成損傷。我們仔細觀察自己的周圍可以發現，越是生活條件富裕的地區，自閉症、多動症患兒的比例則會越高，這些還不能說明問題嗎？

事實上，不論是中藥、還是食物，當身體需要時，即使是毒藥，也可適當使用；當身體不需要、或者身體難以接受時，即使是毫無毒性或極富營養者，也會因為不恰當的使用而導致中毒。因此，服用中藥須得有針對性，切忌亂補。使用中藥保健養生就是這樣，中藥的作用只能使人延年益壽，並不能使人長生不老。使用中藥保健也必須進行辨證論治，中藥保健的意義可以說完全在於扶正祛邪，糾正患者輕度的陰陽不平衡而已。近期有報道，說臺灣某老者因身體畏寒而吃羊肉培補，自我感覺不錯後，即叫全家老少都來吃羊肉。誰知兒孫輩吃過幾次後，即感到上火，出現頭痛、煩躁等症狀。這種情況也屬於辨證有誤，老者屬於寒性體質，食羊肉可以培補陽氣，這叫作“寒者熱之”，屬於證治相符，故感覺很好；兒孫們體質並不虛寒，過食羊肉，就會“惹火上身”，故而會感覺不適。食補尚且如此厲害，更何況中藥呢？從上述吃羊肉的例子中我們可以看出，食補、藥補都得對證，否則就會給身體造成一定的傷害。

綜上所述，中藥進補雖然可以增強體質，但由於中藥具有藥物的特點，如果不具備中藥使用知識，不得亂用中藥。使用中藥進補，首先須得明瞭該藥物的特性，還得清楚自身體質的屬性。我們必須懂得“中藥是藥”的道理，中藥是中醫師用來調治疾病的藥物，不能作為食物；“是藥三分毒”，任何中藥使用不當都會有毒。使用中藥，必須做到藥證相符方能有效；如若藥證相反，必定會給自己的身體造成傷害。

華夏中醫提供免費諮詢。聯繫電話：(626) 839-9988

診所地址：17595 ALMAHURST ST. #222, CITY OF INDUSTRY, CA 91748