



仁愛系列

進補先辨體質

很多人對「進補」二字趨之若鶩，以為只要把貴價藥材統統食進肚裡，體質便會改善，誰知「進補」後身子不見有甚麼改善，反而越食越差；但有些人確於「進補」後精神體力大增，同樣是補，為甚麼存有差異？應該怎樣「進補」才對身體最合適？



仁愛堂中醫師梁香

有虛才補

中醫認為身體凡有不足者，皆可進補。如《內經》所言：「虛則補之」，即有「虛證表現」如正氣不足、氣血津液出現虧虛的人方可進補，這類人士包括體弱多病的小朋友、經後產後的婦女、大病後做手術或長期熬夜等人士。

但有不少人常感疲倦，就認為自己「虛」了，要買些貴價人參和鹿茸補一補，結果適得其反，食後胸口鬱悶、口乾舌燥，甚至失眠！其實這些疲倦感根本與「虛」無關，而是工作或生活壓力所引起，屬於中醫的氣鬱，理應「疏泄」肝氣，但「進補」是反其道而行，難怪越補越差！所以「進補」不能一概而論，須事先辨清自己體質才可行事，以下為四種常見的「虛證體質」：

進補因人而異

陽虛體質：畏寒肢冷，口淡不渴、腰膝冷痛、小便清長等

建議補藥：鹿茸、肉桂、補骨脂、肉蓯蓉、仙茅

陰虛體質：手足心發熱、潮熱盜汗、口燥咽乾、小便短黃、大便乾結等

建議補藥：麥冬、沙參、玉竹、百合、杞子

氣虛體質：少氣懶語、疲倦乏力、動則汗出等

建議補藥：人參、黃耆、黨參、白朮、山藥、大棗

血虛體質：面色蒼白、頭暈眼花、心悸、手足發麻、女子經血量少等

建議補藥：阿膠、桂圓、當歸、何首烏、熟地



中醫認為「進補」前應先理好脾胃，否則「虛不受補」，補藥便不被身體吸收。大家平日不妨多食用健脾益氣的湯水，如由山藥、蓮子、茯苓和茨實組成的「四神湯」，此湯性味平和，尤其適合食慾不振，易腹瀉或常有泥狀軟便者飲用，但便秘者則不宜。

不過，人體是一個複雜的生理系統，同一個人可同時擁有幾種不同體質，如某人體質屬「氣虛夾痰濕」，便屬於虛實夾雜的情況；若單用補氣藥，便是重虛輕實，結果只會令痰濕更嚴重！所以進補前最好先諮詢中醫師意見，損失金錢事少，影響健康事大。🍀

仁愛堂
YAN OI TONG

電話：2655 7757

網址：www.yot.org.hk