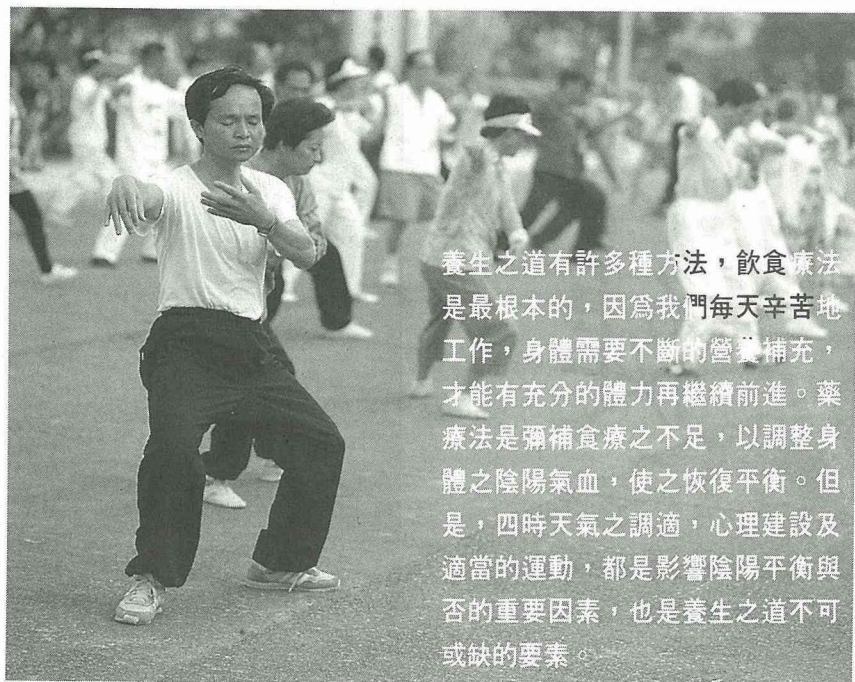


陰陽氣血 順應四時



養生之道有許多種方法，飲食療法是最根本的，因為我們每天辛苦地工作，身體需要不斷的营养補充，才能有充分的體力再繼續前進。藥療法是彌補食療之不足，以調整身體之陰陽氣血，使之恢復平衡。但是，四時天氣之調適，心理建設及適當的運動，都是影響陰陽平衡與否的重要因素，也是養生之道不可或缺的要素。

古代醫家有句名言「藥補不如食補」。那是說平時我們要注意三餐飲食的攝取。三餐營養均衡，身體自然健康。但是，生活緊張忙碌的現代人，能夠天天注意三餐的均衡與定時定量的攝取食物的人並不多。加上生活的緊張，工作上的壓力，常有身不由己之感。在長期的過分勞累壓力下，日久會產生生理上的不平衡而生病變。因此，當有病變發生時，便須靠藥物的調養以恢復健康。

中醫的醫理講求的是「標本兼治」，「扶正祛邪」，最終達到陰陽氣血平衡，則人體自安。什麼是陰、陽、氣、血？

所謂「陰」，即指體內物質、血液、津液、水分等而言；「陽」即指臟腑器官組織的功能、

活動力、能量等而言；「氣」即指構成人體和維持人體生命活動的精微物質，以及臟腑組織的功能活動，人體的生命活動需要靠氣來推動、溫照、調節和防禦；「血」是指循行於血管經脈中，具有營養作用的紅色液體。而氣屬陽，血屬陰。人體所強調的便是陰陽平衡，亦即西醫所謂的均衡。

人體物質、血液、體液充足，才能滋潤臟腑器官組織細胞，以產生熱能（即氣），來推動各種活動。而體內的陰液物質，亦有賴於陽氣的充足，來推動、製造。因此，陰陽氣血是互相依存的。

功能性的失調

我們每天從早忙到晚，有時

疏忽了三餐飲食之攝取，或過分勞累，睡眠不足，或承擔過大的壓力，不得舒解，日久便造成了火氣過旺（陽亢），或咽乾舌燥（陰虛），或精神疲憊、體力不足（氣虛），或貧血臉色蒼白（血虛）等陰陽氣血偏盛偏虛的現象，而感覺身體不適。

這種功能性的失調，有時不是醫學儀器，血液檢查得出來的。但在中醫上卻能分辨出患者是屬於那一類型的病症。

中醫將人體的不平衡分類為：陽虛、氣虛、陰虛、血虛，在中藥裡，也將補藥分類為補陽藥、補氣藥、補陰藥與補血藥。現在略述四種類型的意義及症狀。

中醫所謂「虛證」，是指身體正氣虛弱時所表現出來的病變和證候。「正氣」即是指人體機能活動及其抗病能力而言，當我們人體正氣不足時，便容易受到邪氣（即各種致病因素）的侵入而致病。虛證又分為陽虛、氣虛、陰虛、血虛。

1. 陽虛：即是指陽氣不足所生的病變。當人體長期處於過分的勞累狀態下，消耗太多的體能、精力，沒有即時補充營養物質及充分的休息時，便會使臟腑功能受損，最後造成體力不足，欠缺熱量、熱能，而成陽虛。其臨床表現如：神疲無力、形寒肢冷、面色暗淡、自汗、口不渴、尿清長（即小便多，尿色淡）、大便溏瀉、舌淡、脈弱等症狀。

2.陰虛：即指陰液虧損不足所生的病變。人體的臟腑器官需靠陰液（即水分、津液、血液等營養物質）的滋養，才能維繫及推動各臟腑的功能活動。當人體不斷地工作，消耗許多水分、體液，如果不及時補充水分，營養物質，長久便成陰虛。其主要證候如：手足心熱、兩頰骨處發紅、午後潮熱、心煩、失眠、盜汗（即夜間流汗）、咽乾口燥、小便短而黃，大便常秘結；舌質偏紅少苔，脈細數。

3.氣虛：即指元氣（即精力）不足所生的病變。這也是因為久病、重病，或長期過度勞累，而使元氣耗損，或因為先天不足，後天飲食失調，營養不足，造成元氣生成不足，以及老年精氣衰弱等。由於元氣不足，造成臟腑機能衰退。在臨床上常見的氣虛症狀如：少氣懶言、疲倦乏力、頭暈目眩、自汗、勞累後其症狀更加惡化。舌質淡、脈無力。

4.血虛：即是全身血液不足。血對人體某一部份的營養滋潤作用減弱出現的病證。這亦是由於營養失衡，沒有攝取足夠造血的食物，例如：鐵分、葉酸、維他命B₁₂等造血性的食物不足而引起貧血，或因失血過多，或因七情（即怒喜憂思悲恐驚）過度，耗傷陰血，都會造成血虛。其症狀常見的有：面色淡白或萎黃、唇色淡白、頭昏眼花、心悸失眠、手足發麻、舌質淡、脈細無力等。

以上四種是臨床上常見的病症，一般人常會有某個臟腑偏虛的現象，如心陽虛（即心臟功能不足），心血虛（心臟血液不足

），或是肺氣虛，腎陰虛等。

醫師診斷治療

當我們身體具有陰陽氣血偏虛的情況產生時，除了需要注意三餐飲食的平衡攝取外，應學習紓解壓力，放開胸懷，以及充分的休息與睡眠。如果症狀仍不見改善，便須請醫師診斷配方治療，調整陰陽氣血，使之恢復平衡，則身體自安。

中醫藥針對陰陽氣血的虛證，也歸類出補陽藥、補陰藥、補氣藥與補血藥如下：

1.補陽藥：杜仲、巴戟天、淫羊藿、山茱萸、冬蟲夏草等，這些藥物主要是補肝腎。針對臨床上見有遺精、陽萎、腰膝酸痛無力等症者服用。

2.補陰藥：麥門冬、天門冬、百合、玉竹、女貞子、首烏、沙參等，這些藥物主要補肺腎之陰。臨床上見有咽乾口渴、咳嗽（乾咳）等症者服用。

3.補氣藥：人參、黨參、黃耆、白朮、山藥、五味子、大棗、甘草等，這些藥物主要補益脾氣、肺氣、心氣，可消除氣虛證。臨床上見有食慾不振、體倦神疲、子宮脫垂或造血功能不足，或氣喘、虛汗、心悸等症狀者可服用。

4.補血藥：當歸、熟地、何首烏、枸杞子、龍眼肉、阿膠等，這些藥物能改善或消除血虛的證候，有調補心肝脾三臟的作用。因其三臟為造血器官。臨床上見有面色蒼白、眩暈、目澀、心悸、健忘、婦女月事延後量少者可服用。

上述這些補藥，亦可當藥膳

食用。因各人體質不同，偏虛情況亦異，所以在服用補藥之前，如能經過中醫師的診斷後，再針對症狀開藥方服用，將可達到事半功倍之效。因為每個人的病症，很少是單純的某一種虛證，常是虛實夾雜，例如「瘦人多虛火」，便是指瘦子體內火氣旺，消耗食物特別快，不易被吸收，因此食物的多也長不胖。因此對這種體質者，不能亂補，必須補中有瀉，即要清火滋陰，再加些補氣血之藥，便能達到陰陽平衡。如果一味吃補藥，反而使身體更多燥火，有時會出現口乾舌燥，流鼻血之不良反應，即是過食補藥之後果，因此吃補藥也是一種藝術。

吃補藥分季節

吃補藥也有季節之分，春夏天陽氣旺，在炎熱的天氣下，人體也是陰陽偏旺，活動量多，水分流失快，因此需要補充許多水分，喝些中藥清涼茶，依氣候與人體的需要，選擇具有清熱、養陰、健脾胃、祛濕的藥物配合，成茶袋沖泡。可以消暑熱、止渴、養陰益氣，使頭腦清醒，不會發生頭昏沈沈的現象。

冬天陰寒重，在寒冷的天氣，人體內陽氣相對減少，因此較怕冷，有些人更是手足冰冷，因此冬天適合服用一些補陽氣陰血的藥物，以促進氣血循環。例如女性喝些八珍湯，男性喝點補腎陽，滋腎陰的藥物，則可調攝身體，儲備精力，以備來年之需，這也是順應四時的養生之道。◆