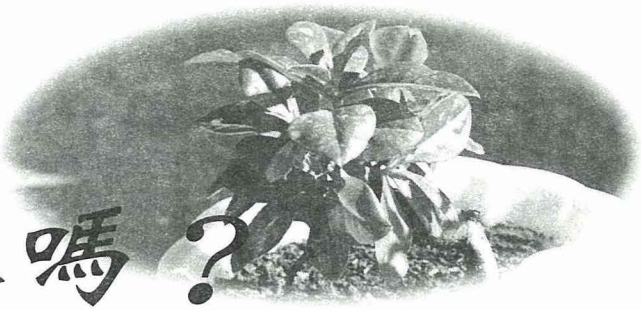




懷孕時 應當吃人參嗎？



很多婆婆媽媽們總是認為婦女在懷孕以後，如果不吃補品，胎兒會長得不好，常常買一些人參來補。事實上熱性的補品對孕婦和胎兒是弊多於利的；因此，在懷孕後如非必要，我們是不鼓勵使用人參的。人參是屬於大補元氣之品，懷孕的婦女如果吃多了，或是常常服用，反而會氣盛陰耗、陰虛火旺，也就是說「氣有餘而陰不足」。「氣有餘」就變成火氣，所以孕婦如果服了太多的人參，反而會使他在懷孕初期嘔吐更為嚴重，甚至於容易水腫，或者是具有高血壓的人更具危險性，容易導致陰逆出血或流產。所以對於人參，我覺得有必要讓大家有更進一步的認識。

人參它的形狀長得像人，有頭、有身體、有四肢，所以稱之為人參。

在神農本草經，已經有記載，人參是很珍貴的藥材之一。對人體有滋補強壯的作用，可大補肺中的元氣，有健脾、生津液的功效。其原理是因為它可興奮神經系統，縮短神經反射的潛伏期，而加快神經衝動的傳導，所以它能夠提高我們的工作效

率，減輕疲勞，而且能興奮腦下垂體，使腎臟脾功能興奮，增加性機能，並且使我們心臟收縮加強，能降低血糖，增加胰島素的合成作用，改善消化吸收和代謝的功能，可以增進食慾，減弱人體過敏反應等等。所以它對於急性的氣脫性和慢性的虛弱性疾疾病也有很好的效果。

但大家必須了解，懷孕並不是虛弱症，所以人參並不是懷孕時候的必用品，但是對於母體原本就很虛弱的婦人，就可以用來改善母體，使之強壯，而足以勝任胎兒所帶給媽媽的負擔。如果母親原本身體就很好，而且是一個體熱且火氣比較大、脈滑而有力、大便不是很通順的實熱之體，這種人平常可以看出是體力旺盛，充滿幹勁的人，那麼她就不可以服用人參，尤其是原來就有一點高血壓的人，如果收縮壓超過了180公厘水銀柱高，無論是屬於那種類型的高血壓都以不服用為宜。其次，尿比較少，腎功能異常而引起的高血壓，或者是因為虛熱壅滯所引起的浮腫，我們都要慎用，當然還有其他補品也不適用。

有的媽媽或婆婆，一聽到女兒或者是媳婦懷孕就會泡一大瓶的補藥酒，我覺得這些都是沒有必要的，不應該這樣吃。這樣說不定會帶給胎兒更多的問題，所以我們反對在沒有必要的情況下，隨便亂吃補藥，隨便吃了那些補藥酒，常常會引起失眠煩躁，更會使人不舒服，尤其在懷孕後期的時候，都是以胎熱為多，俗語說：(台語)「害子寒，大肚熱」。也就是在懷孕的初期是比較怕冷的，但是懷孕後期，我們稱他為「重身」，因為她會很熱，怕熱而不怕冷，所以應該謹慎的使用。

在懷孕前期，有的人不容易受孕，或受孕而不能「養胎」，或氣虛不受孕的人，我們常常用人參來調理，或者是剛剛懷孕時候，因為氣虛而使胎兒不穩，一直要流產似的或有下重感，那時可用人參，但也應該在醫師的指示下服用。若在產後因氣虛而子宮收縮不良導致血崩不止，這時人參就是一味很好的藥，但是必須要適時使用，它只適用於虛弱的人，如果沒有虛弱的現象，不應該隨便吃人參。