

文／蔡沛芳 台北市立聯合醫院中醫院區中醫師

熱補、涼補，哪一種才補？

中醫講求的是辨證與辨體質，
在用藥上與食療上都是如此。

中國人講求補，尤其是食補、藥補，更是現代人關心的話題。什麼顧肝、顧眼睛、補血、補氣、補腎的，總之吃了有病治病、沒病強身。

常有人問：「醫師，我要吃什麼比較補？」
「我覺得自己很虛，每天都喝人參茶。」

其實，中醫講求的是辨證與辨體質，在用藥上與食療上都是如此。要怎麼補，要先了解自己的體質屬於哪一種，才不會白吃一場，白吃還不打緊，就怕沒有補到，反而還傷了身體，這才得不償失。

熱補與涼補

這要先從字義解釋起，「補」在古時候指的是補養，滋補，輔助，補人之不足的意思，中醫講求陰陽平衡、八綱辨證（八綱為陰陽表裡寒熱虛實），所以簡單的說，對熱性體質（陽）的人，要用性味涼（陰）的中藥及食物，去平衡他，就是俗稱的涼補；而寒性虛性體質的則適合性味溫熱的中藥及食物。

而現在，大多人聽到「補」，直覺的就想到是溫度高、熱騰騰的感覺。最常想到的中藥則是人參、黃耆、十全大補湯、薑母鴨、羊肉爐…等，這些在中醫都是歸於溫熱性的食物，對於體質為虛為寒的人是合適的，但對於燥熱體質的人，吃這些溫熱的補品，則可說是火上加油，所以對熱性體質的人，會說適合吃“涼補”，不是吃冰涼（溫度低的）的食物，不要誤會了。平性的食物則沒有什麼顧忌，都可以吃。

單純熱性／寒性體質的人比較好辦，真正複雜的是寒熱夾雜的體質。如：上熱下寒、外寒內熱…等。有的是天生的，有的是後天的。

後天造成的體質

現在科技的便利及生活的型態，尤其是冰箱及冷氣，造就了許多寒熱夾雜體質的人。

原本熱性體質的自然會喜歡吃冰吃涼的，這些

食物屬於寒涼性，容易造成濕邪、寒邪。而流汗時或洗完澡，不先擦乾而馬上吹風吹冷氣，風把正在散熱排汗的毛細孔收縮住了，造成水濕停在身體肌表關節。常常如此，久了，會容易覺得頭部或身體重重悶悶的，人越來越容易累，越來越怕熱，越熱越渴就又想喝涼的，卻怎麼喝飲料仍不能止口乾舌燥的感覺，這時已為濕熱夾雜。如此光用清熱的藥是不夠的，還要加用一些芳香解表、開鬱祛濕的藥以清熱利濕。

原本寒性體質的人，表現為容易腹瀉、怕冷、四肢冰涼，若因生活步調緊張忙碌、常熬夜、喝咖啡、吃炸的、吃辣的，而引動心火或肝火，造成面部長一堆痘痘，又口乾口苦，嘴巴容易破。這時也是要兩方考慮，清上部頭面的熱時，要用較清涼的藥清透上部的鬱熱，而下部的虛寒要用溫中祛寒的藥去補養它，所以要清補兼施。

中醫講求的養生，是從生活作息、飲食型態、情緒管理、運動等各方面一起兼顧的。現代生活多繁忙壓力大，只單方面從吃什麼著手仍嫌不足，若能改正根本的原因，多方面調理，健康效果會更好喔！

體質簡介

寒性體質：四肢冰冷、怕冷且喜溫飲或不喜喝水、大便稀軟、婦女多有白帶、月經常遲來且量少、若經痛熱敷可緩解、小便多色淡、面色較蒼白、易感冒、易疲倦，若出汗風吹則容易覺得冷。

熱性體質：易口乾舌燥且喜涼飲、怕熱喜吹風、常便秘、口臭、易長痘痘且頭面部皮膚油、易煩燥、婦女月經常提早來且量多、若有經痛熱敷無緩解、小便色黃、面色黃赤。感染或發炎症狀厲害時，也容易出現明顯熱象

虛性體質：精神差、氣弱懶言、面白唇淡，

心悸氣短，自汗盜汗，每次生病都會拖上一陣子，怕冷也怕熱。不同虛証有不同症狀。

實性體質：精神飽滿甚至興奮、聲音宏亮、喜說話、說話中氣十足、常自覺悶熱、天冷不喜歡穿過多衣服。不同實証有不同症狀。

陰虛體質（常說的「虛火」）：低熱、手足心熱、煩燥、尤其黃昏時特別明顯，唇紅口乾，自覺心跳明顯或心悸、大便偏乾、小便黃少等。通常是常常熬夜、或慢性疾病，身體消耗太多元氣、體液不足，自主神經系統機能不平衡而造成交感神經相對興奮或更年期、慢性病的徵兆。

吃補須知

有高血壓，心臟病，糖尿病，痛風，肝腎疾病，正在感冒或有發炎感染疾病或自體免疫疾病，如紅斑性狼瘡，最好先詢問專業的中醫師，了解自己目前體質的狀況，才能做正確的進補。

實性熱性體質禁忌：薑母鴨、羊肉爐、麻油雞、八珍湯、十全大補湯、藥膳排骨…等食物，另外有感冒咳嗽、喉痛、頭痛、痰涕黏黃、火氣大…等症狀時，最好不要吃。

寒性虛性體質禁忌：冰涼食物、瓜類（南瓜除外）、坊間的青草茶、椰子汁、寒涼性中草藥（半

枝蓮、白花蛇舌草、龍膽草、狗尾草、黃連）。

青草茶：民間草藥性味多為寒涼，同名異物的植物很多，勿自行採草藥煮食。

常用熱補藥材：人參、黃耆、羊肉、生薑、乾薑、附子、肉桂、桂枝、熟地黃、鹿茸、花椒。

常用涼補藥材：黃連、薄荷、梔子、天麻、麥冬、生地黃、丹皮、天花粉、玄參、石膏、決明子。

日常食物屬性

1. **溫熱性食物：**香辛料（辣椒、胡椒、蔥、薑、韭、蒜、芫荽、肉桂、茴香、八角等）、酒、羊肉、龍眼、荔枝、榴槤。一般坊間所說的「燥」或「熱」的食物即是指溫熱性食物。

2. **平性食物：**蘋果、芭樂、桃子、水蜜桃、山藥、去心的蓮子、米、玉米、甘藷、芝麻、黑豆、豌豆、紅蘿蔔、雞蛋。

3. **寒涼性食物：**鴨肉、蟹、海帶、檸檬、鳳梨、香蕉、梨、橘、橙、楊桃、番茄、柚子、竹筍、冬瓜、黃瓜、香瓜、西瓜、哈密瓜、絲瓜、苦瓜、豆腐、芹菜、白菜、空心菜、金針、茄子、蓮藕、茭白筍、荸薺、白蘿蔔、茶葉、綠豆。一般民間所說的「冷」、「涼」或「退火」的食物即是指寒涼性食物。



5歲的紅豆湯

文／呂鴻賓

一個已經50歲的中年人最愛喝什麼湯？說來也許你不相信，我最愛喝的湯就是台灣本土的紅豆湯。

5歲那一年，我們家住在大溪鎮瑞源里，靠近龍潭鄉九龍村的山腳下，距離繁華的大溪還很遠。家裏很窮，不曾吃過什麼好東西，也不知道外面有什麼好東西。

5歲那年冬至，住台北的舅舅來窮鄉僻壤拜訪，送我們一袋紅豆做紀念。舅舅回去後，媽媽把紅豆煮成紅豆湯，加上自己種的土豆仁（花生），變成極美味的甜點，吃得小孩猛舔指頭，懷念不已。媽媽還特別交待說：「要給爸爸留一點喔。」

但我們吃著吃著，竟然忘了媽媽的話，全吃光了，等爸爸回到家時什麼也不剩。我們怕爸爸生氣罵人，躲得遠遠的，我還躲在糧倉裡，但爸爸眼尖，一眼就看出破綻。爸爸走進糧倉時，我嚇得渾身發抖。

但爸爸站在外頭，溫柔的說：「你們幾隻小狗全給我出來，我不會罰你們。」我們只好乖乖出來，眼睛下

垂，不敢正面看爸爸。爸爸抱起最小的我說：「紅豆湯這麼好喝嗎？」我點點頭，然後豆大的淚珠便從眼眶匡中滾出來。爸爸不忍心的問：「你還想紅豆湯嗎？」我又點點頭，話都說不出來。

第二天晚上，家裡就多了一鍋紅豆湯。那時家裡窮得一文不名，哪來的錢買紅豆做紅豆湯？後來我們才知道那是爸爸用家裡養的小豬換回來的，那一鍋紅豆湯變成那一整個禮拜最奢侈的享受。自從那一個禮拜之後的好幾年，我們沒再煮過紅豆湯，但我一直念念不忘，直到十多年後搬到板橋，我們才又重新嚐到美味的紅豆湯，我已經從兒童變成一個青年。

也是一個冬至的晚上，我剛好來到板橋南雅南路的夜市，突然聞到紅豆湯的味道，便循著味道去找紅豆湯。那是一個中年女士賣的紅豆湯，旁邊站著一個大約5歲的小男孩，正在啃著玉蜀蜀。他媽媽說：「小田，別全部吃完，留一點給弟弟吃喔。」小男孩說：「知道了。」那瞬間，我彷彿回到5歲的那一年，紅豆湯的香味一直留到腦海裡，只是我再也沒喝過這麼好喝的紅豆湯。

