

涓 杓漢兼姤緇 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 栲 鏃 朵 龔 - 鏗 儿 棉 錦 冬 汉 緇 愼 施 洪 ゆ 侯 秋冬进补必须因人而异

健康

浣淖

鎏賤龔浜庸緇2008/10/06 19:00

“补”，目前已经成为秋冬季节保健的主流，是针对“虚”而言的，只有人“虚”时才需进补，而单说一个“虚”字是远远不够的，还应该进一步分清是阴虚、阳虚、气虚、血虚还是心肝脾肺肾哪一种虚，或哪几部分同虚。既不能眉毛胡子一把抓，也不能东墙虚了补西墙，是无补于事的，谢茂新药师表示。

那该如何正确使用中药材以适时进补呢？

秋冬进补因人而异

区中医院的朱医生告诉记者，秋冬时令进补应按各人的性别、年龄、体质、劳逸、心情等不同情况而有所区别。气虚者一般表现为倦怠乏力，动辄气喘，面色较白，食欲不振，大便不实，舌淡，常用补药有高丽人参、粉光参、黄耆、淮山、大枣、四君子汤、补中易气汤；血虚者一般表现为头眩目花，耳鸣失聪，心悸失眠，口唇指甲发白等，常用补药有四物汤、当归补血汤、归脾汤、黄耆、阿胶、熟地等；阴虚者表现为口渴咽燥，虚烦不眠，手足心发热，便秘，午后低热，盗汗，腰酸遗精等，常用补药有百合、柑杞、大补阴丸、大味地黄丸等；阳虚者主要有形寒怕冷，四肢不温，腰膝酸软，阳痿早泄，肢体浮肿，大便溏泄，舌淡胖，脉沉而迟等症状，可以多补些冬虫夏草、鹿茸、人参、蛤蚧、肉桂、附子、胡桃肉、十全大补、肾气丸等。这几种虚证可以单独出现，也可以是两种或几种相兼出现，所以在进补时必须谨慎，根据病症的不同来量身用药。而高丽参、粉光参、洋参、党参、当归、川芎、淮山、莲子、红枣、黑枣、白果、白芍及肉桂等中药材一般都适合全家享用。

中药煎药有讲究

据柏盛堂中药有限公司的涂药师介绍，一般地说，中药剂型可分为汤、膏、丸、散、丹五大主要剂型。其中，汤剂是最常用的剂型，并且大多由病家自制。广州致信药业有限公司专家、广东中医药大学的谭教授说，只有正确的汤剂煎煮法才能保证用药获得预期的疗效，煎药的器具最好用砂锅、砂罐等陶瓷器皿，这些陶瓷器皿的化学性质一般比较稳定，不易与药物成分发生化学反应，并且导热均匀，保暖性能也比较好；切忌用铁、铜、铝等金属器具，因为金属元素很容易与药液中的中药成分发生化学反应，轻则降低疗效，重则会产生毒副作用。另外，在煎煮前，最好把药材先放进冷水中浸泡一段时间，不仅有利于有效成分的充分溶出，还可以缩短煎煮的时间，一般药物可浸泡20～30分钟。

补气健脾内服外用科学

朱医生说因为人的体质不同所选择的补品也不尽相同，但有些补气健脾的补品可以在秋冬时令服用，如强身开胃的进补药膳方——西洋参瘦肉汤。采用西洋参片20克，瘦猪肉250克，加入适量的开水，煮滚后文火煲2小时，调味即食。据介绍，西洋参有助于提高人体免疫能力，对久病体虚，气血两亏，气虚咳嗽，失血劳伤，虚热烦倦，用脑过度，肿瘤，高血压等患者调理较为适宜。

另外，第二常用剂型的膏，可分为内服和外敷两种。内服膏剂即是膏滋，它是根据患者体质不同

与病情的需要，选择单味或多种药物组成方剂，并将中药饮片经多次煎熬、去渣，将药汁经微火浓缩，再加入辅料，如饴糖、蜂蜜、阿胶、鹿角胶等，最后形成稠厚的糊状补膏。这种膏不仅可以补养身体，还可以祛病延年，适合病后、术后、产后调理的患者和慢性虚弱性疾病的患者，当然，也更适合用于养生延年和亚健康的人群。一般在每日清晨或早晚饭前空腹服用，每日1~2次，每次一匙。此外，丸、散等固体药剂，除特别规定外，一般都宜用温开水送服。