

# 天人相應 冬令進補

中醫學認為「天人相應」，即人體的生理功能會隨着自然界季節變換而有所變化。自然界的萬物，有「春生、夏長、秋收、冬藏」的不同。人類到了冬季，也同樣處於陽氣「封藏」的時期，此時服用補品補藥，可以使營養物質易於吸收蘊蓄，進而發揮更好的作用。所以冬令進補成為了中國人的傳統習俗。

文：繆江霞（香港中醫學會副監事長）



俗語說：「冬令進補、春天打虎」，意思是在冬天通過調補，能使「精氣」儲存於體內，到了第二年春天就不容易得病。許多港人會按照傳統習慣進補身體，治療或預防慢性病，期望身體在來年更強壯。但部分人卻因為使用錯誤的進補方式，適得其反，導致身體出現腸胃不適、周身燥熱等問題。其原因在於，南方的氣候不及北方寒冷，即使是三九嚴寒，也夾雜濕熱。再加上港人脾胃薄弱，進補稍有滋膩，脾胃便容易不適。溫補也可導致「熱氣」，口舌生瘡、心煩氣躁、失眠多夢，「熱氣」的症狀隨之而來。

每個人進補之前都應該了解自己屬於何種體質，是虛證還是實證，是寒證還是熱證，方能判斷該不該補，該如何補。一般而言，中年人以補益脾胃為主，老年人以補益腎氣為主，但具體到個人，又有氣虛、血虛、陰虛、陽虛、氣血陰陽俱虛等不

同。最好請有經驗的中醫師判定後，再進補。只有這樣，才能有的放矢，針對體質，不犯虛虛實實之戒。進補者應按虛弱的類型選用相適應的補品補藥，如氣虛的應補氣，陰虛的要補陰，心虛不寧的要補心，脾虛食少的要補脾等等，應該根據不同的體質採用不同的補虛方法。



■進補之前應該了解自己屬於何種體質，是虛是實，是寒是熱。

## 祛寒護陽 兼顧脾胃

冬令進補應以祛外寒護陽氣為原則，但同時必須兼顧脾胃。中醫的補虛法有溫補、滋補、平補和清補的不同。《傷寒論》有云：「冬傷於寒，春必病溫」，所以在入冬後，人體陽氣剛剛開始滋長，必須精心保護這初生的陽氣，勿受外寒侵襲。選擇能量較高的食物，可以增加抵抗力以禦寒，並儲備能量等待來年的利用，這就是天人合一的道理。所以一般來說，冬天的飲食應以溫性和平性食物為主，忌食寒涼生冷。藥物亦以溫補和滋補為主。

溫補即是運用具有溫性的食物或藥物治療虛寒病證或者糾正虛寒體質。溫補的食物有羊肉、薑、蔥、蒜等，藥物有當歸、紅參、鹿茸、鹿尾巴、巴

■冬令進補應兼顧脾胃，以溫性和平性食物為主，忌食寒涼生冷。



戟等等。滋補就是服用具有滋膩性質的補品來補益虛弱的方法。常用的滋補食品有豬肉、牛肉、母雞、鵝、鴨、鰵、海參等。滋補藥物有熟地黃、阿膠、鱉甲、鹿角膠以及各種補膏，如十全大補膏等。由於上述補品會增加消化道負擔，所以脾胃虛弱者不可食用。

■阿膠、十全大補膏等滋補藥物，會增加消化道負擔，不適合脾胃虛弱者食用。



## 膏方進補 藥效穩定

而平補則是服用性質平和的補品來補益虛弱的方法，這一類補品較多，既無偏寒、偏溫的特性，又無滋膩妨胃的不足，適用於大多數人群。如人參、黨參、太子參、黃芪、蓮子、芡實、苡仁、赤豆、大棗、燕窩、蟲草等。清補是服用有補益、清熱功效的補品來補益虛弱的方法。比較適合於夏天，但是南方的冬季出現濕熱天氣或者體質偏於濕熱的人也可在冬季清補。常用的清補食品有百合、綠豆、苦瓜等；清補藥物有西洋參、沙參、麥冬、石斛等。任何進補的藥物，要注意適量服食，不要過量；胃口不好、舌苔厚膩，或發熱、腹痛洩瀉時不宜服食。

膏方服用方便，乃冬令進補的佳選之一。膏方，



■膏方藥物濃度高、藥效穩定，廣泛使用於內、外、婦、兒、骨傷等科疾患及大病後體虛者。

酶、抗氧化活性、利尿等藥理作用。

藥性功用：味甘、淡，性平。歸肺、脾、腎經。功能利水，消腫，通淋，散結。用治水腫，腹水，黃疸，消渴，淋病。

用法用量：煎湯內服，每劑9至30克；亦可鍛存性研末。

簡易方：

1. 治水腫。葫蘆瓢子1個，赤小豆30克。水煎，每



■葫蘆

日服2次。  
2. 治腎炎。葫蘆瓢子1個，枸杞、黨參、黃芪各9克。水煎，每日服2次。

3. 治腳氣浮腫。葫蘆瓜30克，鯽魚60至120克。煮至魚熟，食魚喝湯。

4. 治高血壓病。煩熱口渴，肝炎黃疸，消渴。鮮葫蘆搗爛，絞取汁，蜂蜜適量調服，每服半杯至1杯。

使用注意：脾胃虛寒者慎服。

## 健康小百科

# 日夜溫差大 筋骨舊疾需留意

冬季早晚溫差大，筋骨及關節疼痛舊疾容易復發。人體的頸部、腹部、腰部和腿部對氣溫變化非常敏感；很多人的關節在冬季會怕冷、怕風，甚至刺痛。所以，洗澡時可用熱水沖關節，或平時多熱敷、用熱水泡腳，加強關節的抗寒能力。也可嘗試用生薑、當歸、桂枝、羌活、夜交藤、伸筋草、木香各3錢，用布包起來，浸入一盆熱水後泡10分鐘；再把腳放入泡約15分鐘至20分鐘，水溫以攝氏38度至45度最好。泡腳後發汗要擦乾，預防受涼感冒。睡前泡腳有舒筋活絡、舒緩壓力、幫助睡眠、促進新陳代謝的功效。氣候寒熱多變的天氣，容易導致傷風感冒、過敏性疾病。腸胃道或筋骨舊疾復發。此時可尋求中醫師協助，以內服中藥配合針灸、薰蒸、理筋手法治療，可加速復原、預防後遺症。

# 低溫影響血壓 長者首重保暖

氣溫下降，對健康造成威脅，溫差大會導致血管收縮，引發血壓變化，有心血管疾病患者、年長的長輩及肥胖等慢性病患者應做好保暖。特別是在夜晚與清晨起床的時候。身體功能會隨着年紀漸長而退化，65歲以上長輩對環境溫度變化反應不敏銳，當氣溫較低時，家人要特別關照長輩的起居與活動，確實保暖及攝取足夠的熱食與水分；如發生低體溫情況時，要設法取暖，迅速送醫。



■天氣濕冷，老年人應盡量減少外出，以降低跌倒骨折的風險。

天氣濕冷的時候，最好可以盡量減少外出，以免因地面濕滑，長者血液循環及神經肌肉系統反應遲緩，而增加跌倒、前臂骨折及髖骨骨折的風險。如果出現下列心臟病及中風徵兆，請立即就醫，爭取黃金搶救期。心臟病徵兆包括突然發生胸悶、胸痛、手臂疼痛、呼吸困難、噁心、極度疲倦、頭暈等可能是心臟病急性發作，應立即就醫治療；有冠狀動脈疾病病史者，在送醫前，可先使用醫師開立的舌下含片，做緊急救護。

預防中風徵兆則要牢記「FAST」口訣，以辨別中風四步驟，把握「急性中風搶救的黃金3小時」。

「F」是FACE，請患者微笑或是觀察患者面部表情，兩邊的臉是否對稱。

「A」就是ARM，請患者將雙手抬高平舉，觀察其中一隻手是否會無力而垂下來。

「S」就是SPEECH，請患者讀一句話、觀察是否清晰且完整。

「T」是TIME，當上面三種症狀出現其中一種時，要明確記下發作時間，立刻送醫，爭取治療的時間。

# 中藥干預 可減少糖尿病發病率

新華社電 中國中醫科學院廣安門醫院全小林教授日前在中華醫學會糖尿病學分會第19次全國學術會議上就「中藥治療糖尿病的循證醫學研究」發表演講，介紹在國家科技計劃支持下、科學家們開展中藥治療糖尿病大型循證醫學研究並在國際權威雜誌發表論文受到國際廣泛認可的歷程。全小林指出，IGT即糖耐量受損，是患者血糖介於正常人血糖值與糖尿病患者血糖值之間的一種中間狀態。

中國成人糖尿病流行與控制現狀研究表明，2010年中國18歲及以上IGT患病率為50.1%。IGT是導致2型糖尿病和心腦血管疾病的一個重要危險因素，如缺乏有效干預，20年內IGT患者中有90%將進展為糖尿病，一半以上發生心腦血管疾病。臨床研究證實，改變生活方式是干預IGT的措施，胰島素增敏劑、二甲雙胍等降糖藥物在某種程度上能延緩IGT轉化為2型糖尿病。然而，強化生活方式干預依從性差，降糖西藥的安全性又存爭議，臨床迫切需要安全有效的干預藥物。

在國家「十一五」科技支撐計劃支持下，全小林與美國芝加哥大學教授袁鈞鈞、阜外心血管病醫院教授李光偉教授，在廣安門醫院、長春中醫藥大學附屬醫院等11家醫院，實施了「2型糖尿病前期中醫綜合治療方案研究」。課題組對420例IGT患者進行了歷時12個月的隨機、對照、雙盲循證研究。結果表明，與安慰劑組相比，用藥組降低糖尿病發生風險32.1%，從而驗證了中藥干預具有減緩糖尿病、減低患者進展為糖尿病的作用，論文2014年發表於美國《臨床內分泌與代謝》雜誌上。

「這是中藥複方循證研究第一次發表在這一雜誌上，是全球首例降糖純中藥干預IGT的循證研究。」全小林說，研究已被內分泌領域權威指南《中國2型糖尿病防治指南》推薦，成為唯一入選中西醫雙指南的降糖純中藥。「這一研究主要由我國專家完成，並按照國際臨床研究標準開展，為中醫藥的循證研究提供了一個典範。」中華醫學會糖尿病分會副主任委員兼秘書長陸菊明指出。



■IGT即糖耐量受損，是患者血糖介於正常人血糖值與糖尿病患者血糖值之間的一種中間狀態。

## 百草匯

# 葫蘆

葫蘆是葫蘆科一年生攀援草本植物葫蘆Lagenaria siceraria (Molina) Standl. 瓠瓜L. siceraria (Molina) Standl. var. depressa (Ser)Hara的果實。又名匏、瓠瓜、匏瓜、壺、腰舟、葫蘆瓜、壺蘆等。葫蘆、瓠瓜是較好的藥食兩用植物，在中國各地廣泛栽種。在河姆渡新石器時代遺址中就出土了瓠瓜子，瓠瓜種植至少有7,000年歷史。《詩經》有「七月食瓜，八月斷壺」、「幅幅瓠葉，採之亨之」的記載，葫蘆、瓠瓜是古代常用菜餚，主要園蔬。

成分藥理：含22-脫氧葫蘆苦素D、22-脫氧異葫蘆苦素D等三萜類成分。具有抑制胰蛋白