冬令進補知多少？

文/藥劑科 洪羽宣、袁煜隆、楊明哲、羅明明 實習生

天氣來到寒冷的季節，除了準備各種厚重衣物禦寒之外，國人也愛吃些藥膳食補，像是羊肉爐、麻油雞和薑母鴨等來祭五臟廟或是喝點溫補的中藥湯劑來暖暖身。但是你知道其實不是所有人都適合如此進補嗎？

進補過量不僅將高熱量吃下肚，也容易造成上火，引起口乾舌燥、便祕、睡不著、長痘痘及落髮等現象。中醫師建議，進補除了要適量且循序漸進之外，最好還能夠依照個人體質做調整，尤其是有慢性疾病患者需要特別注意，才能補的安心、補的健康。

體質有何不同

中醫裡利用「體質」來研究、分類每個人的生理與病理情況。由於體質會影響疾病的發生與進程，所以中醫採取的是「因人制宜」的方式。根據每個人體質差異，而制定不同的治療計畫。**冬令進補當中的「補」，就是針對中有「虛證體質」的人，提供滋養、補益，提高虛證者免疫力。**

虛證分類與適合藥物

虛證可再細分：氣虛、血虛、陰虛、陽虛等。不同症狀的虛證，適合的用藥也不一樣。

類型	常見症狀	適用藥物類型	常見藥物
氣虛	氣喘、聲音細微、容易疲倦	補氣藥	人參、黃耆、白朮
血虛	面黃唇白、心悸、失眠	補血藥	當歸、熟地、阿膠
陰虛	潮熱盜汗、口乾舌燥	補陰藥	麥門冬、枸杞、女貞子
陽虛	蒼白、肚子冷痛、陽萎早泄	補陽藥	鹿茸、冬蟲夏草、杜仲



煎煮方法

煎煮前通常**都會**將藥材用冷水浸泡，一般藥材可浸泡20-30分鐘，像是種子類的藥材較堅硬，需浸泡1小時。煎藥用水必須是澄清，所以一般都會用飲用水來煎煮中藥。

藥膳的煮法可分為兩種，如果是用黑金爐、瓦斯爐煮，先用大火煮沸後再轉小火煮20-30分鐘。若是用電鍋煮，因為電鍋沒有辦法調整火力的大小，所以直接煮30-50分鐘讓食材變熟即可。

藥液劑的煮法會比較複雜，煎煮過程分成兩個步驟：一煎和二煎。首先，一煎我們會準備三碗水，水的總量至少要淹過藥材液面兩公分左右，或是可以加到讓湯匙攪拌得動藥材的水量。將水煎煮濃縮成一碗半，把藥材和藥汁分開，先不要丟掉藥材與藥汁。二煎我們會準備一碗水倒到剛剛的藥材，再煎煮濃縮成八分滿。最後把一煎的一碗半和二煎的八分滿藥汁混合後就可以服用了，一帖藥通常為一天份的藥量。藥液劑通常需經醫師開立處方才能使用，一天兩次，通常分為早晚服用。

	藥膳	藥液劑
藥性比較	有效成分濃度較低	有效成分濃度較高
	藥性溫和	藥性較強
優點	能夠溶解脂溶性成分	容易調整有效劑量

特殊藥物煎煮方式

煎煮方式	說明	藥材
先煎	有效成分較難溶解出來，需要與其他藥材同煮前先煮沸20分鐘左右。	牡蠣，磁石，珍珠母，石膏
後下	其他藥物煎煮起鍋前10分鐘下去同煮。	薄荷，大黃
包煎	加熱易變成糊狀或漂浮在藥液面上，不便煎煮和服用，可用茶包或紗布包煎。	車前子、紫蘇子、旋覆花、蠶砂、海金沙

十全大補湯

十全大補湯是大家耳熟能詳的藥膳方劑，其中主要由補血和養血的四物湯和補氣調劑的四君子湯所組成，此為八珍湯，再加上黃耆、肉桂兩味藥材加強補氣、溫補的效果。

<table>
<tr><td rowspan="10">十全大補湯</td><td rowspan="8">八珍湯</td><td rowspan="4">四物湯</td><td>當歸</td><td>補血養肝、和血調經。</td></tr>
<tr><td>熟地</td><td>滋陰補血。</td></tr>
<tr><td>川芎</td><td>活血行滯、通暢氣血。</td></tr>
<tr><td>白芍</td><td>養血柔肝和營為佐。</td></tr>
<tr><td rowspan="4">四君子湯</td><td>人參</td><td>甘溫補氣、健脾養胃。</td></tr>
<tr><td>茯苓</td><td>滲淡健脾，使補而不滯。</td></tr>
<tr><td>白朮</td><td>甘溫補脾益氣，燥濕健脾。</td></tr>
<tr><td>炙甘草</td><td>調和諸藥。</td></tr>
<tr><td colspan="3">黃耆</td><td>補氣升陽，固表止汗。</td></tr>
<tr><td colspan="3">肉桂</td><td>溫補命門，填補真元。</td></tr>
</table>

十全大補湯的功效是溫補氣血、滋陰升陽，但因為滋補力道較強，適合氣血虛弱且偏寒者，若是體質燥熱、慢性病患者或患有婦科疾病者皆不適合服用，建議先諮詢醫師再做評估。另外，方劑中補血活血藥材可能會與抗凝血藥產生交互作用，併用前也建議先請教醫師或藥師。

冬季養生重點

中醫的養生觀講求天人合一，順應自然，人的生活要隨著四季變化而調整。「春生、夏長、秋收、冬藏」，冬藏是指藏陽氣，陽氣指抵禦外邪的能力，也就是免疫力。除此之外，在作息上，冬季早晚氣溫比較低，注意保暖就非常重要。尤其是在冬季清晨，是老年人家最容易發生心血管疾病的時候；在活動上，不宜運動過度，運動後必須注意保暖，大汗淋漓易使寒邪入侵，造成感冒。在飲食上，可以選用一些黑色的入腎食材，像是：黑豆、黑木耳、黑芝麻、核桃、羊肉等，可以幫助我們抵抗寒氣。

結語

冬令進補不是所有人都適合，建議要依照個人體質來調整，才能補得健康又補得安心。除此之外，日常養生方面，冬天也要特別注意保暖與早晚溫差變化。

～中山附醫　藥劑科　關心您的健康！～

參考資料：中醫學概論主編: 李德茂
中藥方劑學作者:李世滄副教授、吳玢玢助理教授、李威寰講師