

# 適當進補改善體質 冬令進補 注意宜忌



香港註冊中醫師 楊沃林

## 站樁補氣血

氣血就是生命的能量，當身體的氣血不足時，就無法提供足夠的能量，讓身體健康，讓心情愉悅。

一般來說，當身體氣血不太充足時，就會出現一些亞健康的問題，比如：有的人會感到心慌、有的人會經常失眠、有的人會掉頭髮、有的人很容易疲乏、有的人情緒容易焦慮、有的人會出現抑鬱。

人自身有強大的自癒能力，養生就是調動你身體內的自癒力，讓你始終能保持在健康狀態。

但是當你氣血不足時，自癒力就無法發揮作用了，因為自我療癒是需要能量的。如果沒有足夠的能量，就無法修復那些有問題的細胞。

一個人從健康狀態到氣血不足的狀態，絕不是一天或兩天造成的，必定是經過相當時間的過度消耗。同樣，要想把氣血補回來、重新回到健康狀態，也不是一朝一夕的事。一般來說，需要三個月到一年的時間。因為細胞更新的周期大約是一年，也就是說，如果你從今天開始補氣血，過健康的生活，一年後就是一個全新的你。

補氣血一是要堅持一定時間，最少也要堅持三個月，才能有明顯的效果。更重要的是，要過健康節儉的生活，減少氣血能量的消耗。否則，這邊補着，那邊耗着，甚至消耗的速度比補的還快，那樣不論你怎麼補都不可能補得上。

站樁可以補氣血，站樁也是一種運動呢！最早記載於《黃帝內經》。站樁功歷史悠久，是目前有記載最早的養生術。《黃帝內經》中就有「提擎天地，把握陰陽，呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一」的記載。宋代大文豪蘇東坡評價練站樁說：「其效初不甚覺，但積累百餘日，功用不可量，比之服藥，其力百倍。」

站樁看似簡單，其實包含着很多我們的傳統文化，如混沌、陰陽、天人合一等。肌肉若一，是站樁追求的均衡狀態，也就是常說的混沌，什麼也不想，若有若無；把握陰陽，做到陰陽平衡，否則就容易生病。這就要求



站樁時把身體在混沌的基礎上分出鬆緊，使頭腦呈現空空蕩蕩，進而得到充分休息。

站樁的姿勢也是非常講究的：這裏給大家介紹的是一種最基本的站樁補氣法，在練習站樁前，應排空大小便，而且飯前、飯後一小時不宜練習。

兩腳分開，與肩同寬，雙腳平行或兩內「八字」形站立，兩腳站得不能太寬，腳跟比肩稍寬一些，腳尖和肩寬度差不多。

膝蓋微屈，膝蓋不能過足尖，大腿根部空虛，呈似坐非坐的狀態。

兩臂環抱於胸前，掌心相對胸部，雙手十指相對，手指自然舒展，兩腋想像夾着一個氣球，既不能用過大也不能不用力，手的位置開始時可以放低一點，以後再慢慢上升，但兩手高不過肩，低不過臍且頭要正，百會上升（想像頭頂似有一線把頭部懸吊起），下頰微收。口微微閉，舌抵上齶，神情平靜。目光平視，自然呼吸，全身放鬆。使周身上下氣機平衡、和暢。

站樁者的運動過程，也就是中國醫學一直提倡的天人合一，心態安詳空靈，氣血活躍，精氣充沛和暢。

中醫學源遠流長、博大精深，在飲食養生方面講究「天人相應」、「天人合一」，順應自然，適應春夏秋冬四時氣候和晝夜規律，以保持人體的陰陽平衡。冬令氣候多變，如果身體不能適應氣候變化，則容易得病。適當進補，對改善體質有幫助。《內經》云：「春生、夏長、秋收、冬藏，是氣之常也；人亦應之。」又說：「冬三月者為封藏。」因此，冬令通常被認為是進補的好時光。

文：香港中醫學會 徐大基  
圖：新華社、資料圖片



冬令進補要適當。

進補是有講究的，不是每個人都需要進補，也不是每個人都適合進補。進補與調補概念不同，調補包括進補之外，還有調理的意思，對於體質強者或有邪實者，則不一定進補，而需調理以期達到身體陰陽平衡。對於有虛者，則宜適當合理進補。需要進補的也不是千人一方，而是因人制宜。



徐大基

### 進補原則 非人人都需要



冬天進補勿過度。

### 辨證進補 汗下和清消補

中醫治療方法多種，如汗、下、和、清、消、補等法，進補是屬於中醫治法中的補法。補法是適用於虛損的人士，因此進補的對象是有虛損者，所謂虛則補之，無虛不補。通常來說，補法需要按身體的陰陽氣血虛損的具體情況進行選擇。

#### 一、補氣

主要針對氣虛的人士。氣虛，泛指身體虛弱，可表現為面色不華、四肢乏力、動則汗出、語聲低微等，多因先天不足、營養不良、年老虛弱、久病未癒、大手術後及疲勞過度等。臨床氣虛還分為肺氣虛、心氣虛、脾氣虛、腎氣虛諸證。大棗、黨參、人參、黃耆、淮山等均有補氣作用，可適當選用。常採用黃耆燉排骨湯或黃耆、黨參燉瘦肉，或人參燉雞，黃耆燉雞等，也可用黃耆、人參、大棗泡茶飲或煎湯代茶。



大棗

#### 二、補血

主要針對血虛人士。血虛多因飲食不調，勞傷過度，情志不遂，失血過多，久病不癒或素體虛弱所致，表現為面色淡白或萎黃，唇舌爪甲色淡，頭暈眼花，心悸多夢，手足發麻，婦女月經量少、色淡等證候。可選用當歸、黃耆燉羊肉等。



當歸

#### 三、補陰

適合於陰虛人士。陰虛多因熱病之後，或久病傷耗陰液，或因五志過極、過服溫燥之品而使陰液虧少，身體失去濡潤滋養物質所致。同時，由於陰不制陽，則陽熱之氣相對偏旺而生內熱。常見臨床表現為頭暈耳鳴，失眠多夢，健忘，腰酸膝軟，形體消瘦，咽乾口燥，五心煩熱，盜汗等。陰虛者在秋冬季可適當選用滋陰食物，如百合、枸杞老鴨湯、蜂蜜燉梨、西洋參泡茶等，沙參、玉竹、石斛等也屬於養陰藥可適當選用。



石斛

#### 四、補陽

補陽法適用於陽虛者。陽虛主要由於先天稟賦虛弱，勞傷過度，七情過極，損傷臟腑，久而不復；飲食不節，損傷脾胃，不能化生精微，氣血虧耗；久病、大病之後，失於調養等。陽虛症見畏寒怕冷，四肢不溫；大便稀薄見不消化食物或頑固便秘；精神不振；舌淡而胖，等。陽虛者在秋冬季可適當進食羊肉黃耆燉湯，個別陽虛甚者可適當燉服鹿茸等。巴戟、杜仲、肉苁蓉、鹿茸等均有溫陽作用，可在醫師指導下選用。



杜仲

氣血陰陽的虛損有時可兼見幾種虛損狀態，如氣血和血虛同時出現，即為氣血虧虛；有的則屬於氣陽虧虛，有的是氣陰不足，則可分別予以益氣養血、益氣溫陽、益氣養陰等法進補。個別人士可能出現虛損表現，同時又有邪實表現，則常常需要在醫師的指導下，給扶正祛邪的方法處理。其進補方式可採用湯劑、藥膳、丸劑、膏滋等。補益中藥通常可與雞肉、鴨肉、豬肉、羊肉、牛肉、水魚、蛋類等進行配伍作為食療使用。一般來說羊肉溫性，可用於畏寒肢冷者；而陰虛者，則常以鴨肉、水魚等。

進補固然有一定的意義，但並非所有的人士都要進補。合理進補是有益的；如果不恰當進補，非但無益還有害。因此，需要明確把握進補的原則：

#### 一、無虛不補

中醫有重要的治則，就是「實則瀉之」、「虛者補之」，因此補一般是針對虛來說的，無虛者，不要補，均衡飲食就可以了。如果肥胖屬實者，不但不用補，還要進行減肥。

#### 二、補要對證

對於體虛者，補虛要根據氣虛、血虛、陽虛、陰虛，或陰陽兩虛者進行對症進補。同時，還要因人而異，根據體質和病情。及注意陰陽平衡——《內經》：「春夏養陽，秋冬養陰」——意思是補陰或補陽，都要順着陰或陽，不要傷陰、不要傷陽；做到陰陽平衡，不要偏頗。

#### 三、進補注意

有的人士雖然需要進補，但進補時還要注意一些問題如進補的時期與事項：

外感不補：患有感冒、發熱、咳嗽等外感病症時，不要進補，以免留邪為寇，影響祛邪治療。

補不傷胃：對於身體虛弱，脾胃消化不良，經常便溏腹瀉、腹脹者，在進補前應首先改善脾胃的功能，只有脾胃消化功能良好，才能保障營養成分的吸收，否則再多的補品也是無用；反而加重腸胃負擔，或傷及脾胃。

品也是無用；反而加重腸胃負擔，或傷及脾胃。補要吃菜：有人認為進補時吃菜會抵消補益的作用，這並沒有根據。相反，冬令進補時，更應合理進食蔬果，以保持飲食均衡。

進補的目的是補其不足，藉以恢復和增強體內正氣，如進補不足，則效果有限；但如果太過，也會產生副作用。如服人參過量可致興奮、腹部脹滿等；如過服鹿茸或鹿茸類製品，會引發燥熱、面赤等症狀。因此，進補開始時不宜過量，應從小劑量開始，循序漸進，緩緩圖效，尤其是定製膏滋、丸劑之類，在定劑之前應取方藥3至5劑煎湯試服，然後再修定成方，製成膏劑或丸劑，以供長期服用。一般滋補性藥物，宜在飯前空腹時服用，以利吸收。

同時，要特別指出，進補中常應用雞鴨魚肉類，而現在都市人有痛風、糖尿病、高血壓，尿酸高或血脂高、肥胖等，對此如無特殊，一般無須進補，反而可能需要節食及減減肥。對於慢性腎臟病，尤其是腎衰患者，進補更需要慎重，因為腎衰者可能存在高血鉀、高尿酸、血肌酐等毒素升高及水腫等，均不適宜過多補品，以免出現高鉀血症，誘發痛風，或過高蛋白質增加腎負擔，或由於補品鈉含量高，而加重高血壓、水腫等。對於確有需要者，一定要在有專科知識的中醫師指導下合理選用。

### 常用藥膳 注意醫食兼優

#### 一、羊肉黃耆淮山粥

材料：羊肉3至4兩，梗米5兩，黃耆1兩，淮山6錢，生薑少許。

製作：羊肉洗淨，熱水燙過後切細，黃耆、淮山沖水洗淨，將黃耆、淮山和梗米入砂鍋煮粥，待粥熟之前放入羊肉片，沸騰小火燉煮10分鐘，最後加入適量鹽、生薑、葱白即成。

功效：溫陽補腎，養血填精。羊是我國三大肉用家畜之一，也是全國食用範圍最廣，烹飪方法最多且最具特色的肉類之一。羊是純食草動物，其肉質較牛肉細嫩，較豬肉和牛肉的脂肪、膽固醇含量都少，且熱量較高，滋味鮮美，食後容易被消化吸收，是老弱婦幼皆宜、醫食兼優的冬令進補佳品。

注意：糖尿病、痛風者不宜。

#### 二、參歸燉鴿湯

材料：取乳鴿一隻，黃耆、黨參各1兩，當歸3錢，大棗5枚。

製作：加水及調料煲湯服。功用：鴿肉用以食療最早載於唐代的《食療本草》，認為鴿肉味鹹性平、無毒，有滋陰壯陽、補肝腎、益氣血、祛風解毒之功，主治虛羸、消渴、婦女血虛經閉等症，適當食用鴿肉對調補氣血，增強體質有一定幫助。

注意：痛風者不宜。



參歸燉鴿湯



## 米糠有助紓緩治療副作用



Michelle Lau 分享米糠有助紓緩治療副作用的成分。

根據香港衛生署的資料顯示，癌症多年來在香港致命疾病排行榜榜上有名，患癌的人數有增無減。傳統的癌症治療方法如手術、化療（抗癌藥）和放射治療等，都可能產生副作用，引致生理的損傷和因功能紊亂而出現的病理變化。因此，透過營養和飲食紓緩這些副作用，日益受到重視，美國學者更從日本來的米糠中，提取到有助癌症病人紓緩治療副作用的成分。加拿大麥基爾大學人體營養學碩士劉兆鳳 (Michelle Lau) 表示，癌症病人化療期間的毒副作用，有時會嚴重威脅患者的健康。

「化療，是以毒性藥物 (Cytotoxic Drugs) 消滅或抑制癌細胞，破壞腫瘤細胞增生的能力，但同時體內正常的細胞亦不能倖免地被破壞。當化療藥物進入體內後，代謝器官如肝、腎的功能運作受阻，不能完全將體內代謝產生的廢物和毒素排出體外。因此，接受化療的病人經常會出現一些不適的反應，例如脫髮、吞嚥困難、食慾不振、營養失調等。這些副作用很多時候都困擾着他

們，令日常飲食受到限制，影響生活質素，導致情緒低落、精神萎靡。」胃口欠佳是不少癌症病人的共同情況，但偏偏，他們其實最需要多些營養來幫助抗癌。一般建議，癌症病人應根據他們的體重，每公斤體重每日至少攝取25至30卡路里的食物，如果出現營養不良或體重下降，有機會影響抗癌的效果。「所以改善病人胃口很重要，」劉兆鳳說，「癌症病人的身體，比起一般人需要更多的蛋白質和能量，去對抗癌細胞所導致的炎症。因此必須注意營養均衡，兩餐之間可以吃少量開胃的小食，改善胃口。食療的例子有洋蔥、薑、米糠等。」

米糠怎樣吃？劉兆鳳表示，米糠含有大約5%的水溶性食物纖維，卻難以直接進食消化，需經過3個月時間生物分解，不能完全將體內代謝產生的廢物和毒素排出體外。因此，接受化療的病人經常會出現一些不適的反應，例如脫髮、吞嚥困難、食慾不振、營養失調等。這些副作用很多時候都困擾着他

我們日常吃白米，由於已去掉米糠，所含的米糠很少。而米糠經過提取和乾燥之後，是一種粉狀，容易溶於水，所以加進日常的飯和粥中都很方便。但劉兆鳳提醒，癌症病人食療並非單靠米糠便可，最重要的是整體營養充足均衡，並戒煙、少酒，避免吃加工肉類等。



米糠