



## 合宜進補方法



在日常生活中可以發現,有的人氣色紅潤,精力充沛;但有的人則萎靡不振,倦怠疲憊;有的人抵抗力強,一年四季不會生病;而有的人卻長年生病,很久都不能痊癒,到底是什麼因造成這些差異?主要的原因在於人體正氣充盈與否?當體內正氣不足、體質虛弱,則呈現”虛”的狀態。虛弱者則需進補,所以進補是針對虛者而言的。

既然如此,不是每個人都需要受補的,所以在進補時,有一些適合的方法以及注意事項,需要特別去注意:

- 一. 辨別虛實真假:進補是補齊不足,無虛證和不足者不能進補。但有時候體內的具體症狀會出現真虛假實或假虛真實的假象,就需要辨別清楚身體的症狀再對症下藥。
- 二. 要兼顧胃氣:食物入口後,經脾胃消化吸收後,變成人體所需要的營養物質。同理,藥物也要經過脾胃的運化,才能運輸至周身,發揮其作用。因此,進補時一定要兼顧脾胃的功能。
- 三. 劑量要適當:胃口大小不同,功能也有強弱,進補時要因人、因病而異。如大手術、大出血,使血氣大傷、正氣欲脫者需用峻補,如急救用的獨參湯。假使為慢性病以及已過急性病急性期階段,則適合用平補的方式,藥力不可用致太猛,讓藥效緩緩到達其效力。服用補藥時目的不在於量大,要堅持久服,等到一定的時日見效。
- 四. 進補的時機:進補一般多用於慢性病以及急性病的緩解期,因而要根據某些病的發作特徵,確定相應的治療季節與時機。一般中醫主張在冬季進補,是因為冬季的氣候寒冷,這時人的肌膚緻密,汗出較少,攝入的營養物質比較容易儲存起來。而且在冬天的時候,人們的食慾比較旺盛,所以在這個時機進補正是最好的時候。

平時看到的一些補膏和補酒等,和藥物一樣,都有一定的組成成分、性味、功用、適應症以及副作用,所以不要亂用補藥。只有合理的食用補藥,才能達到有病治病,無病強身的作用。對身體強健、臟腑功能正常、無氣血陰陽偏勝的正常人,假使不當的進補,反而造成機體失衡,影響身體的健康。