



## 四物湯使用時機及注意事項



女性自從初經以後，即與「大姨媽」結下不解之緣，「四物湯」為女性常用方，但是往往缺乏正確的藥飲知識，未正確使用而適得其反。很多女性把四物湯當作開水飲用，這是錯誤的觀念，因為並不是每個人都能喝四物湯，缺點在於它容易滋膩上火，體質比較燥熱的人喝了反而容易出現嘴破、長青春痘、失眠、口乾舌燥等現象。四物湯組成原本只有四味藥(當歸、川芎、白芍、熟地)，等比例使用是傷科受傷之用藥，比例不同，功效就不同。如熟地、白芍加重滋補效果佳；當歸、川芎加重則活血作用好。在外面買的四物湯組成不會只有四種藥物，可能加入紅棗、黑棗、枸杞等來增加甘甜口感。

### 使用時機

一般是指單純生理期後調理身體，通常是經期乾淨時服用 5-6 天份四物湯，如果有其他症狀，如貧血、疲倦或者是在發育期想長高、促進胸部發育等則須辨證體質再進一步調理改善。

如果月經來時會有頭痛、腰酸背痛、下腹痛等症狀，建議可在月經來前一星期先服用 3-4 天，可預防月經來潮時的不適感。除非某些疾病，否則行經期間並不適合進補，以及服用任何藥物。

四物湯藥性偏溫熱，對於血虛體質偏寒性比較適合，它是補血藥對於男女只要符合條件都可以服用，另外如有血色素低、臉色蒼白、容易疲倦、血虛引起的皮膚癢等血氣不足的情況，也都可以服用四物湯。

最重要的是—有病一定要看醫生，由醫生診斷後開立處方，如此對健康才有保障。

### 服用注意事項

1. 喝四物湯忌配茶，因茶含有單寧酸會影響鐵質吸收，因此一般補血藥避免與茶一起服用。
2. 生理期異常如經期提前，或經血顏色鮮紅，均屬於中醫所說的血熱證狀，不適合喝四物湯。
3. 四物湯內含有植物性荷爾蒙，患有子宮肌瘤患者避免服用。
4. 熱性體質者如平常容易口乾、嘴破、晚上睡眠多夢、易怒、皮膚癢、喉嚨痛的人屬於熱性體質也不適合喝四物湯。
5. 正在發炎者如眼睛充血或感冒還未痊癒，都不適合喝四物湯，因四物湯會加速血液循環反而加重發炎反應。
6. 腸胃較敏感者如平常胃口不好、容易腹瀉、胃漲的人也不適合喝四物湯，因有熟地比較黏膩不易消化。