



补益中药非人人皆宜

<http://www.firstlight.cn> 2010-03-11

有人认为自己的经济条件好了，经常服一些补益中药或保健品，可以达到“有病治病，无病养身”的目的。

这种观点是否正确呢？其实，养生保健第一应是精神养生保健，第二是饮食养生，第三是运动养生，最后才是药物养生保健方法。

补益中药用于中老年人的养生保健，应该是在身体已虚弱到应用以上三种方法无效，或在已患有慢性疾病的情况下才可以采取的养生保健方法。补益中药并不是像有些商业宣传的那样——“纯天然药物，无毒副作用”，“适用于各类人群”等，其实补益中药主要适用于中老年人中体质偏于虚弱的人群，身体强壮的人没有必要服用补益药。

需要说明的是，补益中药不适用于儿童及青少年人群。中医学认为儿童为稚阳之体，正处于生长发育时期，应按照人体的正常规律成长。儿童时期如果服用过多的补益药，有如揠苗助长，非但无益反而有害。我们常见到因儿童时期服用过多的含有补益药的保健品而出现性早熟及发育异常的报道。青壮年时期血气方刚，身体强壮也没有必要服用补益中药。青壮年人如果因为某些原因而引起身体虚弱的情况，可以在医师的指导下酌情服用些补益药物。可以说，补益中药主要适用于体质虚弱的中老年人。

健康的中老年人可以通过精神养生、饮食养生及运动养生保健方法来保持自己的健康状态和预防疾病的发生，以上三种方法是既经济实惠，又实用有效的养生保健方法，而没有必要服用补益中药。有位养生保健专家对健康的中老年人服用补益药的做法表示不理解，他说：“本来自己的生物钟走得很准，为什么要将它拨得快一些呢？”

生物钟理论是近几十年来生命科学家们所发现的，在自然界与人体中都会出现的生物学现象，如有些花朵定时开放，有的小鸟定时歌唱，人体也是一样按照自然界的规律来调节生理功能上的节律。人体除按照每天24小时的规律进行自我的小调节以外，还进行着生、老、病、死的生命过程。所以，古人提出“日出而作，日落而息”的作息时间和人体应“顺应自然”的理论。中老年人的机体处于健康状态时就像走得很准的钟表一样，没有必要人为地干预它的运行。给予补益中药就如同强行拨动人体本来就走得很准的生物钟一样，未必是件好事，也就是说中老年人在健康状态下没有必要服用补益中药来进行养生保健。

但是，当中老年人由于某种原因或慢性疾病而造成身体处于虚弱状态，应用精神、饮食及运动等养生保健方法已不能取得效果时，就应该服用一些补益中药来进行滋补以利于机体的康复。中老年人服用补益中药主要有两个目的，一是治疗自身的虚证疾病，二是改善体质虚弱的状态，强身健体。一些患有虚证性疾病的中老年人可以通过服用补益中药后恢复健康，有些机体虚弱者也可以通过补益药增强体质，所以补益中药只对那些体质虚弱的中老年人有益。

链接

药补不如食补 食补不如神补

人们认为“药补不如食补，食补不如神补”，上海中医药大学教授夏炎兴认为，药补、食补、神补三者不能互相代替，只有以三种方法互相配合才是最好的调补方法。

夏炎兴说，祖国医药早就提到药食同源，卫生部已先后公布了78种既是食品又可作为药品的清单，食品可以分为两类，一类如青菜、白菜、五谷类等，能为人体提供能量和维生素，是人体生长发育不可缺少的物质。另一类是具有药性的食品，有四气（寒热温凉）五味（辛甘酸苦咸）。绿豆、西瓜、荷叶为寒凉，葱、姜、羊肉为温热。韭菜、胡椒为辛味，蜂蜜、大枣为甘味，乌梅、山楂为酸味，苦瓜、杏仁为苦味，海参、海蜇为咸味。食品同样有药性亦可用于补虚疗疾。

夏炎兴认为，相对于药补，食补有几个优势：一是食品一般无毒，而药则不同，“是药三分毒”。《内经》中曾有记载：“大毒治病十去其六，常毒治病十去其七，小毒治病十去其八，无毒治病十去其九。”古人因此提出“知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”这说明以谷、肉、果菜疗疾养生不会损伤正气。二是食品的取得较为容易，价廉物美。三是处方配方，加工烹调，随心服用亦较自由。

至于“神补”，夏炎兴说，中医认为“心主神明”，大脑与人体内部器官密切相关，人可以通过静养、气功、太极拳、陶冶情操等方法保持愉快和满足的好情绪，用意念调节的方法使内部脏器活动取得平衡，最终以“阴平阳秘”而起到治病强身作用。

夏炎兴认为，“神补”既不花钱又容易学，但不能因此认为“神补”可以代替食补和药补，应针对不同情况采用不同的调补方式，三种方法互相配合才是最好的调补方法。

[存档文本](#)

