



进补须对症 辨证很重要

<http://www.firstlight.cn> 2010-12-03

不可否认，正确进补有很多好处，比如可以补充身体所需要的营养物质、改善体质、调节脏腑的机能、延缓衰老、美容护肤等。但在进补的时候，也有很多参数和变数，所以，应该强调：进补要因人、因病、因地、因时而异，各取所需。

什么人需要补

中医对进补有一个基本的原则，就是《黄帝内经》说的“虚则补之，实则泻之”。不虚不能补，不该补的去补，不仅对身体起不到好的作用，还有可能适得其反，补出问题来，那可真是费力不讨好。

医学上有个名词叫“人参滥用综合征”，就是说不该用人参的人用人参进补，可能会补出很多毛病来，如全身起疹子、瘙痒、头晕、血压高、发烧、出血、过度兴奋、精神错乱。可是有的人偏偏就喜欢补，有的庸医也喜欢开补药，把病人补出问题来，还不知道问题出在哪里，患者也没有地方说理去。所以，在古代，中医就有“人参杀人无过”的说法，就是说盲目进补，甚至补死都不知道是什么原因。

不要跟着感觉补

进补还有个常见的误区，就是人们容易跟着感觉走。有些人感觉自己有些不舒服，比如乏力、头晕、手脚心发热、盗汗、性功能低下，甚至阳痿、早泄等，就认为自己肯定是身体虚了，理所当然该吃补品了。其实这是错误的，虚不虚不是凭症状、感觉说了算的。

比如乏力，近几年有个时髦的名词叫慢性疲劳综合征，也是亚健康的主要表现形式之一。很多人往往认为乏力就是身体虚的表现，乏力在中医学中称为身重，可以是虚，也可以是其他的问题，比如热毒、湿气、瘀血等。明代张景岳曾经说过：“身重多属于湿。”乏力如果见于舌苔厚重、齿痕多、身材胖大的人，则一般属于湿。这时候，不仅不能进补，还应该利湿化湿，进补只能导致乏力越来越加重。

头晕、头脑不清楚也是这样，不见得就是因为身体虚，《黄帝内经》中有“因于湿，首如裹”之说，就是说身体湿气大的人，会感觉头部如同被布包裹一样，迷迷糊糊不清楚。

男人性功能低下甚至阳痿、早泄就更是这样了，表现是性功能低下，但不一定是肾虚的问题，很多都是肝郁的问题，也就是心理问题造成的，也可能是瘀血或者别的原因。不是肾虚的原因，即使吃了再多的补肾壮阳品也不见效果，甚至适得其反，因为没找到病因，在治疗上已经南辕北辙了。

症状归症状，感觉归感觉，是不是需要进补不是靠感觉说话的，一定要透过现象看本质，通过中医的望、闻、问、切来综合分析，最后判断体质究竟是不是虚，不虚的人则不能进补。所以说，并不是什么人都适合补，不虚的人花钱补，不但浪费金钱，还可能补出毛病来。

进补要辨证

即使一个人体质真的虚，也要分清虚在什么地方，是气虚、血虚，还是阴虚、阳虚。只有了解清楚，才能有的放矢。气虚者补气，血虚者补血，阴虚者补阴，阳虚者补阳，气血两虚者气血双补，阴阳两虚者阴阳双补。一句话，什么虚就补什么。怎样才能知道自己究竟是哪方面虚呢？

气虚证 气虚证主要表现为少气乏力、语音低微、呼吸微弱、食欲不振、食后腹胀、腹泻或便溏、易出汗、怕风寒、易感冒、脉虚或无力等症状。可采用补气药物治疗。补气药物多为温性，凡阴虚火旺者不宜用。

常用补气药物：人参、党参、太子参、黄芪、山药、刺五加、白术、莲子、白扁豆、大枣、甘草等。

常用补气食品：牛肉、鸡肉、乳鸽肉、鹌鹑、海参、腐竹及猪、牛、羊肚等。

血虚证 主要表现为面色苍白或暗黄、唇色淡白、头晕眼花、心悸失眠、手足发麻、妇女行经量少、延期甚至经闭等。可采用补血药物治疗。一般的血虚证，可选用阿胶制剂、当归制剂、鸡血藤片、何首乌片、归脾丸等。

常用补血药物：当归、熟地、阿胶、何首乌、鸡血藤、白芍等。

常用补血食品：动物血、动物肝脏、动物脊骨、黑芝麻、黑木耳、红糖等。

阳虚证 阳虚与气虚是一类，除气虚的表现外，还有畏寒肢冷、尿清便溏、白带清稀、阳痿早泄等。

常用补阳药物：附子、鹿茸、海马、海狗肾、鹿鞭、狗鞭、蛤蚧、巴戟、肉桂、冬虫夏草、九香虫、杜仲、续断、狗脊、骨碎补、补骨脂、肉苁蓉、锁阳、淫羊藿、菟丝子、枸杞子、韭菜子等。

常用补阳食品：麻雀肉、狗肉、羊肉、虾以及动物的肾、骨髓、蹄筋等。

阴虚证 阴虚与血虚是一类，除有血虚的症状外，还有午后潮热、手足心热、颧红盗汗、男子遗精、女子经量少等。

常用补阴药物：西洋参、天门冬、麦门冬、北沙参、玉竹、石斛、女贞子、旱莲草、百合、生地、黄精、枸杞、龟甲、鳖甲等。

常用补阴食品：豆腐、鳖肉、龟肉、兔肉、猪肺、猪蹄、蜂蜜、白木耳等。

在选用补品时，还需注意补药的效力。补药有峻补和缓补之分，峻补类药物如人参、鹿茸等，应禁用或慎用，使用时必须遵守医嘱，并严格控制剂量。

[存档文本](#)

[我要入编](#) | [本站介绍](#) | [网站地图](#) | [京ICP证030426号](#) | [公司介绍](#) | [联系方式](#) | [我要投稿](#)

北京雷速科技有限公司 版权所有 2003-2008 Email: leisun@firstlight.cn