

冬 令 进 补 谈

何 任

【为何冬令进补】 一提到补，人们就很自然地想到进食鸡、蛋、鱼、鳖、参、胶、银耳、或则某些补丸、补酒。这种想法是无可厚非的。从我国传统医药的角度说，“补”的概念是使人对四时变化和外界环境的适应能力有所提高。使人在无病的时候，保持一定的体质；有了虚弱病症也能够转弱为强，以抵御疾病的侵袭。从这点看，“补”是包含着防病治病的意义在内。补是中医治疗方法之一；进补也是预防疾病的方法之一。

进补的时令，就治虚症来说，四季都可用补。何时见病，何时投治，不受时令限制。但是无病之人或比较体弱的人作为预防疾病，延缓衰老，提高体质来说以深秋以后，特别是入冬令进补最为适宜。《素问》里指出：冬三月是闭藏的季节，万物生机潜藏内守，这时候不动阳气，调养藏气是一个好时机。冬天若得到补益保养，来年体力和适应能力就增强了。所以冬令进补比其他季节为宜。

【中医学上的补法和补方】 人体的气、血、阴、阳不足叫做虚，由此而产生的病证叫做虚证。治疗虚证，应当用补法。《素问》说：“虚者补之”“损者益之”“形不足者温之以气，精不足者，补之以味”。这就是中医学治疗虚证的基本原则。但是虚证有多种，所以补益法也有“平补”“清补”“温补”“峻补”“食补”等不同。

历代中医书籍记载的补养药方真是数以千百计。有复方、有单方、有药酒，有外治方等。举例来说：《千金翼方》中的彭祖延年柏子仁丸就是复方补药，有廿二味药组成。

另如补气的四君汤；补血的四物汤；气血双补的八珍汤；补肾的六味地黄汤等都是中医习用的补方。还有一种膏滋方，民间称为膏子药。它是由医生针对不同病人，不同处方配药煎熬浓缩的膏剂，这种膏滋药在冬天可以放置较长时日不致变质，所以也是冬令才配制的。单味补药如参、燕窝、银耳等更是举不胜举。至于古代宫廷中秘制的补养益寿方，仅清末慈禧的补益方现时了解的就有十几张。可见我国传统对补养药的重视。

【现时常见补药的合理选用】 市上出售的补药简略的说有：

一、人参 有补气、健脾、安神等功用。一般商品有多种。偏温的有吉林野山人参，白人参，糖参等，性较和平，对偏阳虚偏阴虚体质者大多适宜。略偏热的有别直参、红参等，适用于偏气虚、阳虚体质或曾失血较多的病人，阴虚火旺及高血压等患者不宜服用。略偏凉性的有西洋参，皮尾参等，适用于阴虚火旺，舌质偏红，口干咽燥者为宜。参的用量不宜多，每天3至6克就可以了。

二、黄芪 有补气升阳、益中气之功。对内脏下垂，脱肛、自汗、气虚乏力，每日煎服9至15克。

三、驴皮胶(阿胶) 有补血、止血、养阴等功用。妇女月经过多、淋漓、崩漏、吐血、便血都可服用。用四、五两加黄酒浸软，加适量冰糖隔水蒸烊。分若干天服，每次开水冲服一食匙。

四、白木耳 有滋阴润肺之功。对口干咽燥等有效。每日5至10克，水发炖烂加冰

糖服。

除以上几种外，单味的尚有鹿茸、冬虫夏草、龟板胶等就不一一介绍了。

五、十全大补膏 有补气补血的功效。凡气虚血亏，面色苍白，头昏眼花，虚弱失血都可服用。每日早晚各一食匙，开水冲服。

六、两仪膏 有补气养阴之功。凡气虚血亏，身体虚弱每日早晚各一食匙，开水冲服。

七、参鹿补膏 有补阳益气之功。凡阳虚体质，手足不温，畏冷腰痠腿膝软，可每日服一至二次，每次一食匙，开水冲服。

八、琼玉膏 有养阴润育之功。凡阴虚体质，两颧潮红，手足心热，干咳盗汗，可以服用。每日早晚各服一食匙，开水冲服。

以上为最常见的补药。此外尚有十全大补酒，白毛乌骨鸡酒等分别有它的补养作用。一般药肆多有出售，可对照体质及药品说明书服。

【进补的注意事项】 冬令适当进补有益

健康，但是吃补药也要注意：一是不可乱服。二是不可过量。比如鹿茸，性温热能补阳，若阴虚火旺的人就不宜服，确诊的高血压、肝炎、肾炎的患者也不能服。同样道理阴虚阳亢热症患者对鹿胶、鹿鞭、鹿胎、海狗肾等温热性补品不能滥服。再是服补药过量，也往往有害无益。最近有关于一次泡饮红参须20克造成顽固性呃逆，以及一天煎服红参40克造成严重副作用致死的报道。国外也有滥用人参，出现所谓“人参滥用综合症”的报道，都是应引起注意的。为了冬令进补恰当，进补前最好请教一下医生为妥。

补益身体，不光是靠进服补药。即饮食适当亦是治疾补身的好办法。唐代名医孙思邈曾说：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药。”他不主张什么病都吃药，应先从饮食入手。再说，除了进补药，调饮食之外，适当运动增加体质；充足睡眠，休息大脑；心身愉快和注意个人卫生等，都是在进补的同时应该注意的。这样多方面做到，就更能延年益寿了。