



崔紹漢教授

有關睡眠的課題，本欄已談過不少，踏入馬年，想轉轉話題，講講一些中醫藥謬誤，今期先說「虛不受補」。很多時在中醫臨床上，時常聽到病人指出自己「虛不受補」，希望中醫切勿於開方時加入補益之品，其實這種說法是否正確呢？

# 無虛不受補之理

「補法」或「補虛法」是中醫治病或調理身體的法則之一，《黃帝內經》指出「虛則補之」，補虛是扶助正氣，增強體質，提高機體抗病能力的具體方法，即所謂「扶正」，是中醫用以補益人體陰陽氣血不足，消除虛弱證候的治法。人體的虛，有陰陽氣血和不同臟腑的虛損，而補虛的方法就是要針對性地進補，例如氣虛的補氣、陽虛的補陽、陰虛的滋陰、血虛的補血、氣陰兩虛的則益氣養陰，氣血兩虛則須雙補氣血等，兼夾臟腑功能虛弱的還須補心、補肝、補肺、補脾、補腎，甚或滋補肝腎、健脾養心等兩臟同補等等。總之虛就要補，並無虛不受補之理。

## 補必要中「的」

但是如果補不中「的」，當然無效甚至會加重身體損傷。所以虛證的確立，那一方面真正虛損的客觀認識是非常重要的，必需以中醫學的整體觀，和辨證論治的方法去診治才能收到效果。古代醫家有云：「虛是氣血不足，怯是不能任勞，損是五臟虧損，由虛至怯至損，皆自漸至深，治之須極體認。不可輕易投劑，少有差誤，則輕者反重，重者死矣……至於按病投劑陰虛則補陰，陽虛則補陽……。」假如氣虛而補血，陽虛反滋陰，脾虛而養肝等並不符合身體狀況的進補，非圖無益，反而害之。

要怎樣補，最好經中醫診斷。



↓ 豬肺入饌，用來以形補形。

當然，除了要符合虛弱的情況和適應範圍外，還要考慮進補的力度和緩急進度，例如峻補、緩補、輕補和清補等等。另一方面，進補亦要考慮一些禁忌證，尤其是有外感表證及有實證的情況下，禁用補法，往後會再加論述。至於「以臟補臟」、「以形補形」更是中醫學食療進補的一種獨特思想。

從現代醫學角度看，虛證的病理基礎是機體的器官組織及其生理功能減弱，抗病能力減低，甚至生理功能衰退的證候，主要表現為神經、內分泌、免疫、心血管等系統和內臟器官的功能衰退，組成機體和參與生命活動的物質成份不足，例如缺乏蛋白質、荷爾蒙失調、抗體不足、血細胞減少和貧血等，以至身體出現不同種類和程度的虛弱表現。進補就是要針對這些情況去增加營養，調節失調的狀態，提升血細胞和免疫功能等等。

## 秦軍靠清補涼反勝

我看過一個有關清補涼的歷史傳說。話說秦始皇統一六國後，便派兵到嶺南地區，希望能平定當時稱為百越之地。公元前219年，秦始皇任命屠睢為主帥，趙佗為副帥，率領50萬大軍，向嶺南進軍。當大軍臨近嶺南一帶時，很多將士都對嶺南的亞熱帶氣候不適應，他們來自中原或北方，習慣乾爽涼快的天氣，那裏抵受得住嶺南地方的潮濕和悶熱，因而紛紛病倒，個個倦怠乏力，身重痠楚，明顯是濕熱體虛的症狀。如此一來，軍隊的戰鬥力大減，屢戰皆北，將帥們都束手無策，軍隊陷於苦戰狀態。正當進退不得之時，隨軍的軍醫用蓮子、百合、沙參、玉竹、淮山、生薏米等煲湯，給患病將士服用。果然藥到病除，服後人人病情好轉，濕熱症狀清除，虛弱的症狀消失，體力得以恢復，人也清爽起來，不覺那麼悶熱，結果軍隊的戰鬥力大增，越戰越勇。

由於這個湯水有清熱、去濕、補虛的功效，所以被稱為清補涼。趙佗更命令軍隊上下，人人每天都要飲用一碗，以保持戰鬥力。秦朝滅亡後，趙佗起兵自立，在嶺南地區建立「南越國」，自稱「南越武王」，公元前137年，趙佗去世，由次孫趙昧繼位，即「南越文王」。1983年在廣州市出土的「南越王墓」，就是「南越文王」的陵墓。

### 加味清補涼 (3~4人量)

**材料：**蓮子20克、百合30克、沙參20克、芡實30克、玉竹30克、淮山30克、薏仁30克、龍眼肉10克、南耆30克，亦可加入蜜棗及瘦肉煲湯。

**做法：**以10碗水煎至約4碗，即可飲用。

**功效：**清熱去濕，健脾益氣，滋陰潤肺。

### 足三里穴 (胃經)

**定位：**在小腿前外側，當犢鼻穴下3寸，距脛骨前緣一橫指。

**方法：**用拇指按壓足三里穴1分鐘，每天2~3次。

**功效：**和胃健脾，通腑化痰，升降氣機，為保健要穴。⊕