

中醫學認為人體的生命基礎包括陰及陽，而陰陽有着互相協調的關係。生理功能相當於能量屬陽，物質（指身體精、血、津液等物質）屬陰。人體的生理活動基礎要依靠物質，沒有物質就難以產生能量，而能量又促進了物質的新陳代謝。兩者互相協調，從而保持身體內、外環境的平衡。

# 辨證施補之 陰虛(補)陰(上)

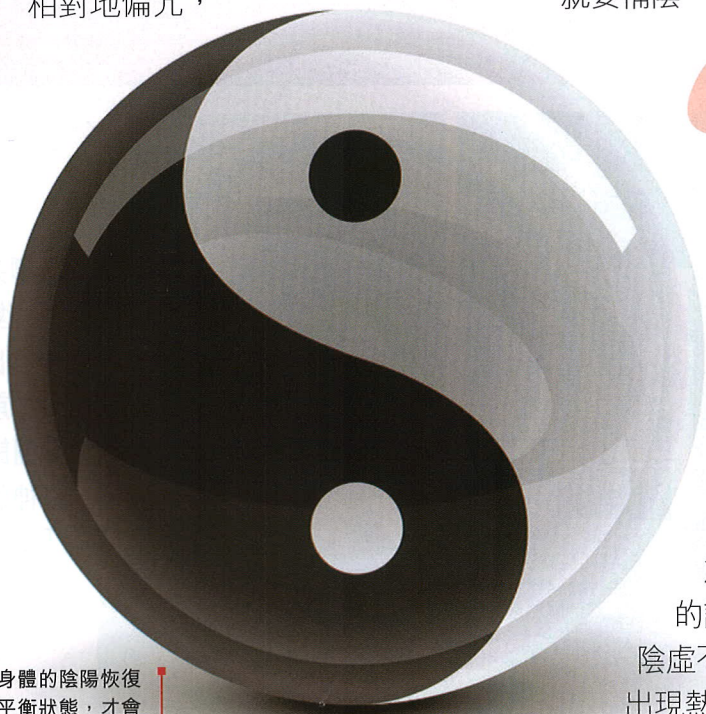
**但**是陰及陽亦互相制約的，陰虛則陽亢，陽虛則陰盛如水份的儲留。所謂陰虛（或陰虛證），是指人體的精、血、津液（泛稱陰液）虧耗以至不足，難以制約陽。陽雖然處於正常水平，但與虛損的陰比較，則相對地偏亢，

出現陰虛陽亢的現象。如要在保持陽的正常水平的前提下，要令身體回復陰陽平衡的狀態，唯一方法就是要補充陰，即中醫所說的滋陰、益陰或養陰（意即補陰），令其提升至與陽相等的水平，使身體的陰陽恢復平衡狀態，所以陰虛就要補陰。

## 陰虛生內熱

從現代醫學角度理解，陰虛相當於細胞內及外的水份和電解質不足，有效循環血量減少，血液內的營養物質不足，在代償功能作用下，促進了產熱的激素（如甲狀腺素）增多，交感神經的活動加強，導致各臟器的代謝和產熱量增加，所以中醫學有「陰虛生內熱」的說法，就是指人體的陰液不足，陰虛不能制約陽，以致陽相對偏亢而出現熱象，這種熱稱為虛熱。

身體的陰陽恢復平衡狀態，才會健康。





## 形成陰偏衰（陰虛）的主要原因有幾方面：

### 陽邪傷陰

中醫學認為「陽勝則陰病」，即陽盛則陰虛。如果由於陽邪（例如暑熱之邪）過盛，導致人體的陰液耗損，陰與陽相比出現絕對或實質的不足，變成陰虛。

### 情志過極，化火傷陰

中醫學認為突然、強烈或持久的情志刺激或變化，超出了人體本身的正常生理活動範圍，便會引發疾病。這種不正常的情志鬱久不散，便會化熱化火，耗傷陰分，以致身體出現陰虛。

身體的精、血、津液等物質屬陰。

## 陽暴增而傷陰

我看過一個清代名醫張路玉的醫案，是屬於一個陰虛的病例。話說太史張某，常常感覺心跳得厲害，向張路玉求診。張大夫診脈後，認為是陰虛，虛熱化火伏於體內所致。張大夫詳細詢問病史，太史訴說自去年冬天公務繁忙，勞慮過度弄到心力交瘁，跟着便出現心悸、焦慮、心神不寧等症狀。他曾經向幾位大夫求診，初時吃了些溫補的藥如人參、附子等，病情輕微緩解，但到了次年春天，舊病又復發，而且病情較之前嚴重，於是再向原來的大夫求醫。他們繼續用人參、附子等藥治療，但卻毫無起色。太史的病情越來越重，身體虛弱，精神萎靡不振，

稍加思考，便覺心痛，牽引背部、兩脅都覺疼痛，甚至頭痛。

但奇怪的是，他經常於夢中寫文章，半夜醒來的時候，竟然可以整篇記下來。比如半夢半醒，直到黎明時候，才筋疲力盡地沉沉睡去。張大夫聽罷，認為太史起病之初，的確是陽氣虛損，可是原來的大夫過度使用辛溫峻補的藥，導致陽暴增而傷了陰，即陽過盛則陰衰。查清病因和了解病機後，張路玉開了滋陰的藥給太史服用，果然藥到病除。⊕

情志鬱久不散會傷陰。



### 海參冬菇玉竹湯 (1~2人量)

**材料：**海參（見圖）60克、冬菇5隻、玉竹15克、杞子10克、瘦豬肉100克。

**製法：**海參浸發後洗淨切件，所有材料放入燉盅加水2碗，燉3至4小時，調味即可飲用。

**功效：**海參性溫味鹹，能補腎益精，養血潤燥；冬菇性平味甘，能補肝腎，健脾胃，安神益智；玉竹性平味甘，能滋陰潤肺，養胃生津；杞子性平味甘，補腎益精，養肝明目；瘦豬肉性平味甘鹹，能滋陰潤燥，補血。本方滋陰潤燥，補腎益精。

### 三陰交（脾經）

**定位：**在小腿內側，在足內踝尖直上3寸，脛骨內側緣後方。

**方法：**以大拇指按壓三陰交穴1~2分鐘，每天2~3次。

**功效：**健脾益氣，調補肝腎。