

上期講過「陰虛」，今期會談談「血虛」問題。「血虛」的成因有很多，可以是失血、瘀血阻滯或陰血暗耗等，而情志內傷也可耗損心血。



情志內傷、耗損心血。



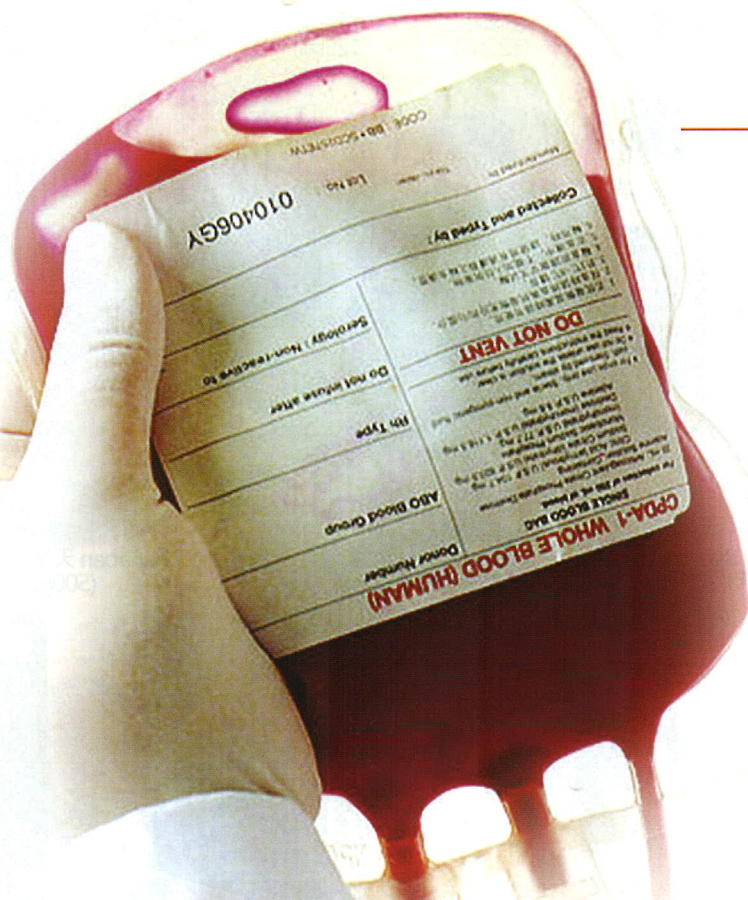
崔紹漢教授

辨證施補之血虛補血(上)

教授的話

中醫所說的「血」，就是指在脈管中流動的赤色液體，即血液。《黃帝內經》說：「中焦受氣取汁，變化而赤，是謂血。」中焦是指腹部，主要由脾、胃、肝、膽組成，而中醫認為脾和胃是氣血生化之源，意思是脾和胃的運化功能在血液生成的過程中發揮重要的作用。至於血本身，主要是由營氣（氣）和津液

（汁）組成，兩者都是生成血的主要物質基礎，都源於飲食營養（水谷精微）。所以飲食營養的質和量，與及脾胃運化功能的強弱，都直接影響着血的生成。如飲食營養長期攝入不足，或過於偏差，或是脾胃的運化功能長期失調，均會導致血液的生成不足，而出現血虛的病理變化。除此之外，導致血虛還有其他原因，稍後會論述。



血虛就要補血。

血虛五大因

現代醫學所指的血就是血液，由血漿（液體部份）、血細胞（包括紅血球、白血球）和血小板組成，並包括血液內的營養物質如血紅蛋白、血漿蛋白以及一系列生物化學物質。血虛是血不足的證候，其實質是血容量不足，紅細胞的結構、所含物質及數量的異常，及血漿中的重要化學物質減少，常見的如各類貧血（即血紅蛋白減少）。血虛的成因如下：

- ① 失血，例如各種急慢性出血。
- ② 血液的生成不足，例如缺鐵性貧血、維他命B12、B6及葉酸不足的巨幼紅細胞性貧血和骨髓生血功能障礙的再生障礙性貧血。
- ③ 陰血暗耗，例如溶血性貧血（常見的原因為蠶豆病、某些慢性疾病、慢性感染、自身免疫性疾病等）；或脾功能亢進造成貧血，或因血小板減少而導致的出血性疾病（即中醫所說的脾虛不能統血）。
- ④ 情志內傷、耗損心血。
- ⑤ 瘀血阻滯致新血不生。

龍眼肉補血強

補血藥中的龍眼肉，可以藥食兩用。其味甘性溫，有補益心脾、養血安神的作用。臨床用治氣血不足，心悸怔忡，健忘失眠，血虛萎黃等。藥理研究顯示，龍眼肉有強壯身體、抗衰老和抗腫瘤的作用。說到龍眼入



龍眼肉味甘性溫，有補益心脾、養血安神的作用。



哪吒鬧海的故事原來跟龍眼有關。

藥的由來，有一個流傳的故事。相傳當年哪吒大鬥東海水晶宮，打死了東海龍王的三太子，還把牠的雙眼挖了出來。當時，剛好有一個名叫海子的窮家小孩患了重病，哪吒便把三太子的雙眼給了海子吃，海子吃後病就好了，並且長成為一名昂藏七尺的高大漢子，活至100多歲。海子死後，埋葬他的墳墓邊長出了一棵樹，樹上結出一串串像龍王太子眼睛一樣的果實，但由於一向無人見過這種果實，對它毫無認識，所以無人敢吃。後來有一位窮家小孩由於太饑餓，便不顧一切地摘來吃，覺得不單味甜多汁，而且吃了這種果子後，身體變得越來越強壯。此後人人都放心採摘來吃，並且把它稱為龍眼。⊕

養血安神湯

材料：龍眼肉10克、紅棗5枚（去核）、杞子10克、玫瑰花8~10枚（後下）。

做法：加水適量煎約半小時即可飲用。

功效：龍眼肉性平味甘，能補心安神，養血益脾；紅棗性溫味甘，能補中益氣，養血安神；杞子性平味甘，能滋補肝腎，益精明目；玫瑰花疏肝解鬱，理氣。全方養血安神理氣舒鬱，適合血虛心神失養及有肝鬱氣滯者飲用。

血海穴（脾經）

材料：位於大腿內側、膝蓋內緣對上2寸，或坐於椅上，雙腳踏地，以兩手掌放於膝蓋上，張開手指伸直，拇指指腹所到之處即為血海穴。

做法：以拇指指腹用力按壓2~3分鐘，會有痠脹感。

功效：健脾化濕、調經統血。是調理血分的主要穴位，有調經作用，亦治皮膚病如癩疹、濕疹等。