

# 進補、濫補？ 可別虛實不分

主講者：廖桂聲

中西醫師 廖桂聲中醫診所 [www.lkscmc.com.tw](http://www.lkscmc.com.tw)

2009. 11. 21

【聯合報／廖桂聲／桃園廖桂聲中醫診所院長】

01:35 am

新型流感（H1N1）疫情持續擴散，加上季節轉變，冷風襲人的冬天，享受甘甜香味撲鼻的補品，令人有大快朵頤的享受！

一般人對進補的看法，多半以為「無病強身」，只要察覺體力漸衰，發現「英雄氣短」時，首先想到的，都是「該補一補了」。

現代人殊不知享用藥膳並非人人適合，尤其夜貓族，因夜生活型態出現口乾唇燥、夜間難眠等中醫所謂「陰虛火旺」症狀，如果消化機能差，加上抵抗力弱，大肆進補，就有「助邪」的反效果：流鼻血、口乾舌燥、咽喉痛、痔瘡或腸胃道不適等慢性炎症症候群。因此，像台灣濕熱氣候並不太適合此類含辛溫大熱藥膳使用，除非確是虛寒體質病人。

藥膳即藥、食物的組成，依個人的體質不同，應注意避免「虛實不分濫補」，反而適得其反。其實冬令進補的實質意義，即中醫所謂的「上工治未病」，透過中醫的「辨症論治」，注意全身機能的調整，一些有

效的中藥藥材，如可滋陰養肺、健脾補氣、清熱解毒的藥物，取得很好的療效，不僅可以養身健體，提高自然治癒力，才能獲得健康。

中醫認為平衡免疫系統是「因平陽秘，精神乃治」，「秘」有平和協調之意，與現代預防醫學的觀念不謀而合。

(本文作者兼具中、西醫資格)

<http://www.youtube.com/watch?v=bW4Ric4GLew&feature=youtu.be>  
請觀看

## 世界中聯第六屆男科國際學術大會 演講題目-男性更年期情志致病中醫 治療

中西醫師 廖桂聲

[https://www.youtube.com/watch?v=1gu2z\\_QUKmQ](https://www.youtube.com/watch?v=1gu2z_QUKmQ) (預覽)

