

冬令進補在萬芳

[發表醫師] :黃中瑀 醫師(傳統醫學科)

[發布日期] :2008/12/16

在「藥食同源、能吃即是福」的觀念下，「四隻腳的吃到桌子，兩隻腳的吃到人」一直是國人對吃的藝術的極至發揮。而入冬以來，隨著一波一波強烈冷氣團的威力，讓人感受到冬天真的來臨了！冬天一到，氣溫降低，立刻讓人聯想到又是該“補”的季節，市面上各式各樣所謂的補品，諸如燒酒雞、薑母鴨、羊肉爐、藥燉排骨、四物雞、十全大補等，紛紛出籠。「冬令進補」已深植於中國人的飲食觀念中，似乎不補一補身體必定會較虛弱，體力也會顯得差別人一截。

中國人愛吃補，尤其深信可藉此「有病祛病、沒病補身」，但對於現代人普遍營養充足，許多人對冬令進補的必要性感到質疑。實際上，冬令進補的觀念傳承自過去的農業社會，春耕、夏耘、秋收、冬藏，一年四季辛勤忙碌工作，在物質不豐裕的情況下，無法適時補充身體營養需要，唯有冬季農忙完了，才能稍作暫停，修養生息，於是開始冬令進補，一方面調理身體，補充消耗過多的體力，另一面儲備能量，以備明年度工作所需。反觀今日，在物質不虞匱乏情況下，各類食物垂手可得，在勞動減少，擔心營養過剩的現在，要談進補，更要了解如何才補的健康。

根據坊間的調查，民眾普遍有進補習慣，藥材來源以現成藥包、時行飲品為主，而年紀

愈大，自行抓藥比例愈高，50 歲以上多是依時令或天冷而進補，20、30 歲以下民眾圖個方便，最常外食藥膳，而且想吃就吃。但是，是不是下肚即是補呢？大部分民眾回答吃藥膳後感覺促進血液循環、很舒服。但值得注意的是，也有兩成左右民眾回答身體感到燥熱，更有少部分民眾出現失眠、容易煩躁、上廁所次數增加等情況，顯示許多民眾不了解自己的體質就進補。

萬芳醫院中醫科黃中瑀醫師指出，在中醫「虛者實之、實者虛之」的治療觀念下，並非每一種藥材皆適合每個人，即使是每一張的藥膳處方也應該在中醫師的辨證論治下，選取適合自己的藥材來進補。若是正在感冒、咳嗽、傷風、發熱、斑疹、血痢、痰火及身體過於虛弱的人，不宜任意進補；有血管疾病的人：如心臟病、高血壓、動脈硬化的人在冬天本來就容易發生意外，若再經進補的刺激，對疾病有不利影響，在進補的功夫上須審慎辯證。至於胃潰瘍、十二指腸潰瘍的病人，在冬天本就易加重病情，補湯中的酒精更易刺激潰瘍面而造成出血，補品中的肉類不易消化，對消化機能也會有影響。

黃中瑀醫師提醒各位民眾，利用冬令進補來調理身體、儲備能量，平衡陰陽、疏通經絡、調和氣血原本為中醫養身的美意，但仍須在醫師的指導下，選擇適合自己的藥材來做調理。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。