

濫

用補藥的弊端

補藥具有增強體質，提高抗病能力，
延緩衰老等養生保健的作用。那麼是
否多吃些補藥，一定有益無害，
「越補越強壯」呢？



- 心煩胸悶
- 心悸失眠
- 咽乾舌燥
- 流鼻血
- 便秘等

不宜長期大量服用溫陽補氣藥

• 但如果非陽氣虛證，長期大量服用人參和鹿茸等溫陽補氣藥，可能出現不適症狀。



- 食慾減退
- 腹脹
- 腹瀉等

不宜長期大量服用滋陰藥

• 但如果非陰虛證，盲目大量服用生地黃和麥冬等滋陰藥，可能引致不適症狀。

衛生署中醫藥規管辦公室
網址：www.cmrf.gov.hk



- 疲倦、精神不振
- 面和唇色淡白
- 說話聲音低微
- 容易氣喘、出汗
- 胃口欠佳
- 手腳和腰部怕冷
喜暖或輕微浮腫
- 小便色清量多
- 大便較稀等

陽氣虛證

• 如屬胃陰虛證，服用生地黃和麥冬等有助補養胃的津液。



- 胃部隱隱灼痛，
像有東西堵塞一樣
煩亂不舒服
- 飢不欲食或打嗝
- 口燥咽乾欲飲水
- 舌頭顏色較紅
- 大便乾結等

胃陰虛證

• 虛證通常可分為陽虛和陰虛。例如，陽氣虛證，服用人參和鹿茸等有助溫陽補氣。

虛則補之

健康與疾病

中醫認為，健康是指身體內部，及身體與外界環境之間能保持動態的平衡協調，有正常的生理及心理功能，即中醫說的「陰平陽秘」。



當人體受致病因素的影響，導致身體內部或身體與外界環境之間的協調狀態受損時，則易發生疾病。



如果致病的因素損害了身體的抵抗力、對外界的適應力，以及康復能力等，則身體會表現為虛證。

關於什麼虛證？應服什麼藥？



對於不同性質和部位的虛證，可用適當的補益藥治療。但如果所患病證並非虛證，或不了解虛證的部位和性質，自行濫服補藥，則非但無益，反而有害。



**濫服補藥
非但無益，反而有害！**

辨證施補

中醫使用補益藥時注重「辨證施補」。市民在進補前應先向中醫請教自己是否有虛證，以及虛證的部位和性質，同時亦要知道補藥的功效是否適合自己的身體狀況，這樣才能達到「虛則補之」的目的。

