

如

# 何選擇藥補或食補？

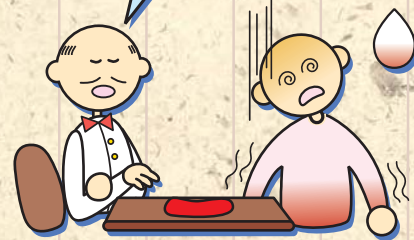
用中藥進補（即藥補）或用食物進補（即食補），都是中醫治病和養生的方法，我們應該如何選擇？



• 若沒有明顯虛弱的病徵，就不要隨便濫服補藥，否則會出現不適症狀。

衛生署中醫藥規管辦公室  
網址：[www.cmro.gov.hk](http://www.cmro.gov.hk)

你是因失血和造血不足引致的血虛證



可服用益氣補血和補骨生髓的中藥治療血虛證

• 若經中醫師診斷所患病證屬於虛證，則應辨證施補，根據不同性質的虛證選用相應的補益藥，或再輔以適當食物進行治療。

## 食物與中藥

• 中醫認為「藥食同源」，但食物和中藥在性質、用法和適用範圍上有所不同。

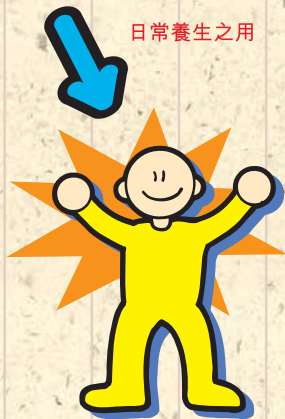


紅棗、西瓜、藕、蜂蜜、生薑都源於自然界，是日常食物也可藥用

• 食物的性質一般較平和，是人體營養的主要來源，應用範圍較廣，可作為日常養生保健之用，或輔助藥物防治疾病。



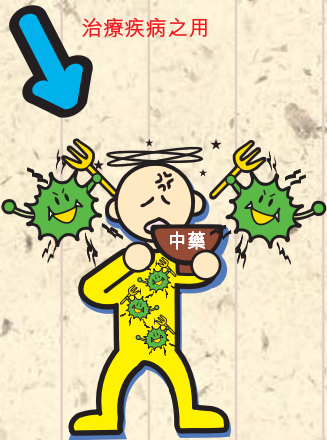
日常養生之用



• 中藥的性質較食物強烈，主要用於治療疾病，糾正人體發生疾病時陰陽失去平衡的狀況，服用時亦有指定的用法和劑量。因此，使用中藥時應當遵照中醫的指示，中病即止，不可長期使用，以防矯枉過正。



治療疾病之用



每日一劑，飯後半小時服



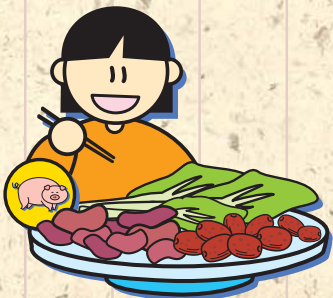
遵照中醫指示

## 適當選擇藥補和食補

• 藥補和食補各有所長，各適其用。平常作為養生保健，可選擇食補。



身體健康，氣血充足



食些紅棗、菠菜、瘦肉等都有補血作用