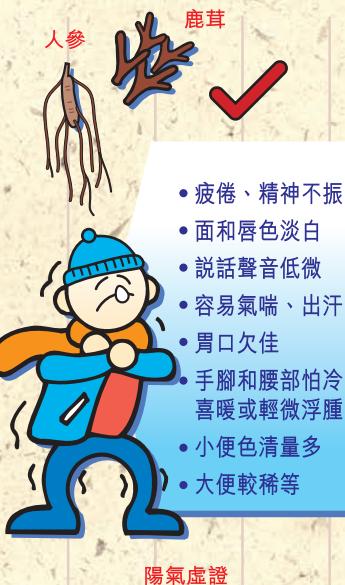


虛則補之

- 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。



陽氣虛證



胃陰虛證

溢用補藥的弊端

不宜長期大量服用溫陽補氣藥

人参 鹿茸

- 心煩胸悶
- 心悸失眠
- 咽乾舌燥
- 流鼻血
- 便秘等

不宜長期大量服用滋陰藥

生地黃 麥冬

- 食慾減退
- 腹脹
- 腹瀉等

衛生署中醫藥規管辦公室
網址：www.cmro.gov.hk

溢用補藥的弊端

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？



健康與疾病

- 中醫認為，健康是指身體內部，反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。

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。

