

## “陰虛”怎麼“補”

有人提出：燕窩、銀耳、海參、魚肚、甲魚等食品，習慣上認為能滋陰補虛，是否一般陰虛證均能服用？

要了解這個問題，應先明白什麼叫陰虛。陰虛是中醫的術語，引用陰陽學說代表正反兩種屬性，來說明人體生理和病理現象，陰虛是指體內維持生命的屬於陰性的物質受到消耗，主要為精血虧乏。因精血虧乏而產生頭暈、眼花、陽萎、腰痛、足酸，月經不調，以及不耐煩勞、精神困倦等症狀，就稱作陰虛證。

根據中醫理論，精血與內臟肝腎關係最密，所以陰虛證多為肝腎兩經疾患。但其變化和發展能影響其它內臟，往往兼見心悸、失眠、盜汗、肌肉消瘦、便秘或腹瀉等心脾兩經的症狀。再因陰虛證須重視陰陽的關聯，有從陽盛致成陰虛，亦有從陰虛導致陽盛的，陽盛的现象如咽乾舌燥、小便黃赤、面部發熱和手足心灼熱。這樣，使陰虛症狀愈加複雜了。

因此，陰虛證不是單純的一種病。首先要辨別虛在哪一方面，關係哪一個部分？其次，不能局限於發病的局部，而忽視了其它部分所受到影響的病变。更重要的必須找出虧損的原因後，明確哪些是主要的，哪些是次要的。只有具體分析，全面考慮。才能適當地給予補償。

食補與藥物治療的法則根本一致，而且燕窩、銀耳、海參、魚肚、甲魚等均收入本冊書內，前人處方也多採用。總的來說，這些食品有滋陰補虛的功效是肯定的，但性味不同，作用不一樣，如何適應證候，需要加以選擇。據臨床經驗：燕窩與銀耳長於潤肺生津，適用於虛勞咳嗽，痰中帶血，燕窩補而能清，效力更勝；海參、魚肚填補精髓，宜於滑精、陽萎，海參兼有潤腸和收攝小便的功能；甲魚有滋陰降火，適宜於陰虛內熱，下肢無力等。關於這類補品有一共同的流弊，滋膩難化，所以每次服食不可過量，特別是腸胃薄弱的不甚相宜。

最後，我想補充一點。陰虛證用食品來長期調養，也是一種良好的方法，但上面提的食品，價值較貴，烹調不方便，有些還不宜多食久服。我以為可以考慮用果類替代，如龍眼、荔枝、紅棗、蓮肉、芡實、核桃等，性味甘平，能補肝腎心脾。熬煮極爛，每日當作早餐或點心，對於貧血、遺精和一般衰弱證，有益無損。