



辨證施補 之 血虛補血（下）



■血虛容易眩暈，面色蒼白或萎黃。

中醫認為脾胃是氣血生化之源，脾胃運化差，就易有血虛的情況。中醫治療血虛的法則就是補血，氣與血互為資生，氣虛無以化生以致血虛，故補血常與益氣藥同用，以達到補氣生血的目的。



虛的七大臨床症狀：

一、心悸怔忡、恍惚健忘，是因血虛不能滋養心神，即血不養心（腦供血不足）；

二、失眠多夢，是因血虛不能收斂心神，令神不守舍（亦是腦供血不足）；

三、容易眩暈，面色蒼白或萎黃、唇舌色淡等，是因血虛不能上榮頭臉（貧血使血帶氧功能不足、微循環充盈不良）的表現；

四、脈細無力則反映血管內血液充盈度不足；

五、手足麻痺，肌肉顫動，是因為血虛令經脈失於濡養；

六、視力減退是因為肝血不足，而肝開竅於目；

七、月經失調或閉經是因為血虛則沖任空虛及失調。

血虛則補血

中醫治療血虛的法則就是補血，最基本的方藥是四物湯（熟地、白芍、當歸、川芎）。同時中醫認為氣與血互為資生，氣虛無以化生以致血虛，故補血常與益氣藥同用，以達到補氣生血的目的。

如果在四物湯的基礎上，再加上補氣的四君子湯，就變成八珍湯則氣血雙補，如果再加上北芪及肉桂，就是十全大補湯，主治氣血兩虛之證。十全大補湯中除了雙補氣血的藥材外，還配以入肝經的肉桂以養肝血。此外，更有一條著名的氣血雙補名方「人參養榮丸」，出自宋代《太平惠民和劑局方》，它是由十全大補湯去川芎，加五味子、陳皮、遠志、生薑、大棗而成，主治積勞虛損，心血不足致驚悸怔忡，氣短等氣血虧虛之證。



■血虛令人神不守舍，不能收斂心神，所以失眠多夢。

黛玉長服人參養榮丸

說到人參養榮丸，很容易就聯想到《紅樓夢》的林黛玉。眾所周知，林黛玉身體素來虛弱，《紅樓夢》第二回寫出林黛玉的身世：「今如海年已五十，只有一個三歲之子，又於去歲亡了。雖有幾房姬妾，奈命中無子，亦無可如何之事。只嫡妻賈氏生得一女，乳名黛玉，年方五歲，夫妻愛之如掌上明珠；見她生得聰明俊秀，也欲使她識幾個字，不過假充養子，聊解膝下荒涼之歎。」「這女學生年紀幼小，身體又弱……不料女學生之母賈氏夫人一病而亡，女學生奉侍湯藥，守喪盡體，過於哀

痛，素本怯弱，因此舊病復發……。」第三回寫她千里迢迢乘船到榮國府投靠表兄賈寶玉家：「家人見黛玉年紀雖小，其舉止言談不俗，身體面貌雖弱不禁衣，卻有一般風流態度，便知她有不足之症。」從以上描述，可見林黛玉先天不足，後天則嬌生慣養，更不幸患上肺癆病，久治不癒，導致氣血雙虧；再加上她寄人籬下，多愁善感，愛情亦不能由自己作主，這些情志因素亦令她虛上加虛，所以一直要服人參養榮丸。



■視力減退也可因肝血虛引起。

黨參養榮湯（1-2人量）

材料：黨參15克、南芪（五指毛桃）30克、黑芝麻15克（包煎）、核桃30克、紅棗5枚（去核）、烏雞1隻

製法：烏雞去毛及內臟，汆水備用；將其他材料洗淨後放入鍋內，加水適量以猛火煮沸後，用細火煲2小時，調味即成。■五指毛桃具有健脾補肺，行氣利濕，舒筋活絡的療效。

功效：黨參性平味甘，能補中益氣，健脾益肺；南芪性微溫味辛甘，能健脾化濕，行氣止痛，除痰止咳；黑芝麻性平味甘，能潤燥滑腸，滋養肝腎；核桃性溫味甘，能補腎固精，溫肺定喘；紅棗性溫味甘，能補中益氣，養血安神；烏雞性溫味甘，能溫中補脾，益氣養血，補腎益精，清虛熱。全方益氣養血，適合氣血虛弱者飲用。

關元穴（任脈）

定位：仰臥位，在下腹部，前正中線上，當臍下3寸

方法：以食指及中指放於關元穴按壓1-2分鐘，每天2-3次

功效：培補元氣，益腎固本

