



辨證施補之氣血兩虛



■頭暈目眩，面色蒼白是氣血兩虛的臨床症狀。

氣血兩虛的臨床症狀，如同時具有少氣懶言，乏力自汗等氣虛（主要是肺脾氣虛）表現，又有頭暈目眩，面色蒼白或萎黃（血虛不得上榮頭面），心悸失眠（血不養心），舌淡而嫩，脈細弱（血虛不能充盈脈絡）等血虛表現。

氣血兩虛證，是指氣虛與血虛同時存在的證候。臨床上所見，多由下列三個原因引起：

(1)久病不癒，以致氣血同時損耗，例如慢性腎炎、再生障礙性貧血等；

(2)血虛無以化氣。先有失血，由於「血為氣之母」（意即血能生氣，亦能載氣），持續性失血則令氣隨血耗，例如女性之功能性子宮出血，或消化道潰瘍的慢性出血，都會引起明顯的貧血以致患者能量低下，容易疲勞；

(3)氣虛不能生血。先因氣虛不能進行化生，以致血少。一般癌病患者晚期多有脾胃虛弱的情況，以致無力化生血液，造成氣血兩虛的惡病質。

八珍湯最補氣血

中醫臨床上遇上氣血兩虛的證候，當然是雙補氣血，基本方是八珍湯，由四物湯（熟地、白芍、當歸、川芎）及四君子湯（人參、白朮、茯苓、炙甘草）組成，再因應病人的具體情況和兼症等加減運用。而具有雙補氣血作用的中藥為數不多，常用的不外黨參和大棗（包括南棗、黑棗、紅棗），黨參補氣之力不及人參，但黨參藥性平和，除能補脾肺之氣外，亦有補血、生津的功效。臨床藥理研究顯示黨參除了有興奮中樞神經、增強抵抗力、抗疲勞等作用外，還能增加紅血球及血紅蛋白，即所謂養血。至於大棗，則有補中益氣，養血安神的作用。

順便一提的是，大棗為鼠李科植物棗的成熟果實，如經直接曬乾，外表呈紅色，俗稱紅棗，多用於藥膳及廣東人煲湯；大棗經煙熏炕焙至乾，外表烏黑發亮，稱黑棗，又稱熏棗或烏棗，多用以入藥，其補氣養血的功效較強。



■八珍湯有雙補氣血的功用。

黨參神仙故事

黨參本身有一個粵語長片式的神仙故事版本。話說從前有一對家境貧窮的父子相依為命，兒子名黃七郎，十分孝順。有一次，父親患了病，七郎為了醫治父親的病，除借度日，但父親多番服藥後病情仍未有起色。幾乎山窮水盡之時，他聽說黨參可以治病，於是決定自己上山找黨參。他獨自一人，背着竹籬，漫山遍野地找，但是茫無頭緒。愈找愈累，在饑寒交迫下，倒在一個山洞內，模模糊糊地睡著了。朦朧間，他發現自己睡在由花瓣鋪成的床褥上，軟綿綿的，感到非常舒服。床前站着位美麗的年輕姑娘，手中拿著熱湯，準備餵他喝，見他醒來，便問他上山的原因。七郎向少女說出了自己的苦況和目的，少女指示他到後園掘出一棵一尺多高的黨參樹，頗似人形，少女並囑他拿回家中栽種，再摘一片黨參葉，煎水給父親飲服，少女說罷便消失了。七郎醒來，發覺原來是一個夢，不過他走出山洞時，卻發現不遠處有一棵黨參樹，與夢境所見差不多，他立刻把樹連根掘出，趕快拿回家中，並照少女的吩咐，在屋後栽種，並摘了一片黨參葉煎水給父親喝，想不到父親喝了後病果然好了。

此後，七郎天天給黨參澆水，悉心打理，黨參亦長得茁壯標緻。終有一天，黨參樹走出了一位姑娘，竟然就是七郎在山洞內發夢見過的美少女。兩人當然情



■黨參藥性平和，可補脾肺外，更有補血生津的功效。

投意合，並且結為夫婦。可惜，不久這事被曾經借過錢給七郎的財主知道，他強逼七郎用黨參樹和妻子還債。夫婦倆當然不從，財主就派人來強搶，突然間，黨參樹不見了，七郎的妻子亦消失了，財主大怒，命人把七郎押送官府，在官商勾結的情況下，七郎被控「私種毒草，窩藏民女」的罪成，收入監牢。

原來黨參姑娘返回山中，請求山上百合、天麻、牡丹、黃芪、玉竹等百藥之精，各施法術，把貪官和財主都殺了，救出七郎，夫妻倆帶同七郎的父親隱居山中，快快樂樂地生活。

參冬紅棗茶 (1人量)

材料：黨參、麥冬各10克、紅棗5枚（去核）、玫瑰花10朵（後下）

製法：將黨參、麥冬、紅棗加水4碗煎水15分鐘，放入玫瑰花焗5分鐘代茶飲用。

功效：黨參性平味甘，能補中益氣，健脾益肺；麥冬性微寒味甘、微苦，能清心潤肺，養胃生津；紅棗性平味甘，能補中益氣，養血安神；玫瑰花性微溫味甘、微苦，能舒肝解鬱，和血調經。全方合用補氣養血，和血調經。

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。