



補身靠以形補形



■「以形補形」是中醫常用的食療進補方法，但也須講求辨證論治。

辨證論治要釐清

中醫食療進補方法之一是「以形補形」，甚至「以臟補臟」。以形補形是比較宏觀的概念，它是根據中醫的「取類比象」思維衍生出來的。所謂「取類比象」，是古人用以認識事物的一種方式。

「取類」是根據事物的共通性，「比象」是相關事物的共同形象及功能。例如由於花朵多生於植物頂部，故認為花性輕清走上，可治頭面部疾病；合桃形狀似腦，因此認為它可能有補腦的作用；又因心主神明，故用豬心作食療可能有寧心安神的作用。早於《神農本草經》已經有用馬莖、狗鞭、牛髓、牛膽等動物器官治病的記載。東漢張仲景亦曾用雞肝、羊肉、豬膽汁等組成藥方。

以臟補臟 以臟治臟

至於利用動物的內臟來調理補養人體內臟虛弱的證候，則源於唐代大醫家孫思邈的「以臟補臟」「以臟治臟」理論。他發現動物內臟和人體內臟無論在形態或生理功能上都十分相似，例如中醫理論認為腎主骨，他就利用羊骨粥來治療腎陽虛衰所致畏寒之證；又如肝開竅於目，他就用羊肝來治療肝陰不足所致之夜盲雀目；男子陽痿，多因腎陽虛衰，所以就用鹿腎來治療陽痿。至於有說食動物陽具如牛鞭可治陽痿，則欠缺科學根據，尚具爭議性。

自孫思邈之後，歷代醫家提出了不少「以臟補臟」的具體食療方，例如宋朝的《太平聖惠方》提出用羊肺羹治消渴病，北宋《聖濟總錄》用羊脊羹治療下元虛冷，明代李時珍提出「以骨入骨，以髓補髓」，清代王孟英建議用豬大腸加槐花治療痔瘡等方多為民間採用。

按其病況 辨證施食

中醫學無論是用藥或運用食療（包括以形補形和以臟補臟）都必須根據辨證論治原則。無論是根據藥物或食材的形態（如合桃形似人腦），或直接以動物內臟補益臟腑（如豬心補心），總的方向是必須根據病人/進補者病情/體質的寒、熱、虛、實等具體表現，總結出其證候，並按其實際需要，然後才可辨證施食，並不是生吞活剝地進行以腦補腦，以心補心等。



■「以形補形」可根據藥物或食材的形態，如合桃形似人腦。

以形補形，當然是希望用以進補的動物內臟/器官能補益身體相對的部分，但我看過一個成語故事，雖然並非進補的故事，但從字面上看，效果適得其反，這成語是「使心用心，反害其身。」典出《醒世恒言·大樹坡義虎送親》。



■「以臟補臟」即直接以動物內臟補益臟腑，如豬心補心。

使心用心 反害其身

話說有一個商人名韋德，福州人，自幼跟隨父母在浙江紹興做生意，長大後在當地娶妻單氏，夫妻恩愛。一年韋德父親去世，剩下他夫妻二人，由於思鄉心切，韋德決定結束生意，變賣家產，僱了一條船，打算把父親的柩柩運回家鄉安葬，自己亦回鄉定居。誰知船家張稍，眼見韋德薄有家財，而且妻子生得漂亮，於是起了謀財害命之心。有一天，張稍把船泊於山下岸邊，並假說不狗柴用，要韋德陪他上山砍柴。韋德不知是詐，隨他上

山，直至四野無人，韋德忙於拾柴之際，張稍用斧頭向他頭、身劈去，韋德立即血如泉湧，暈死過去。

張稍見計劃成功，立即飛奔下山，跑回船上，向單氏報說韋德被老虎襲擊，看來活不了，他自己逃得快才能保命。單氏聽罷傷心欲絕，要求張稍引她上山到事發處，希望能檢到一些屍骨遺物回鄉安葬拜祭。張稍無奈，惟有帶她沿路上山，但未到他行兇之處，即轉走相反方向，以免單氏看到屍首起疑。誰知他帶頭走了不遠，突然跳出一隻猛虎，一口便把他咬著，跑回樹林裡去。單氏目睹情況，嚇得暈倒地上，良久才醒來，起身便邊哭邊跑，慌不擇路。誰知跑了不久，便聽到有微弱聲音呼喊娘子，她走前一看，原來是自己夫君，滿身鮮血夾雜泥污。他雖然被張稍用斧砍到，但只是昏迷，卻未死去。夫妻二人互相參扶下山，後來再僱船返回福州。這故事中的歹角張稍，正是「使心用心，反害其身」。

鹿腳筋補腎湯（2-3人量）

材料：鹿腳筋1條（約50克），淮山及黃芪30克、生薑3片、紅棗6枚

做法：將材料洗淨，鹿腳筋反覆用溫水浸軟，用薑葱滾水除去膾味，切斷，加清水10碗用猛火煲滾後，以文火煲2-3小時調味即成。

功效：鹿腳筋性溫味甘、微鹹，能強筋壯骨，養血通絡，生精益髓；淮山性平味甘，能補脾益胃，益肺養陰，補腎澀精；黃芪性微溫味甘，能補氣升陽，固表止汗，托瘡生肌，利水退腫；生薑性微溫味辛，能發汗解表，溫中止嘔，解毒；紅棗性平味甘，能補中益氣，養血安神。本湯具強筋壯骨，補中益氣功效。可每週飲2至3次。

腎俞穴（足太陽膀胱經）

定位：在腰部，第二腰椎棘突下，旁開寸半。

方法：雙手叉腰，用拇指指腹在腎俞穴按壓約1-2分鐘，每天2-3次。

功效：補腎益氣，通陽利水。
主治：腰痛、月經不調、帶下、不孕、水腫、尿頻、耳鳴、耳聾、尿失禁。

