



□袁浩泉中醫師

瞭解自我體質 寒底或熱底？

在 臨床上，經常有病人向我訴苦，說自己虛不受補，無論吃什麼補藥如高麗參、鹿茸，甚至當歸、北芪之類皆會引起不適，輕者口乾唇燥，重則咽喉疼痛，但經解釋及建議改用其他補藥後，一切馬上均有所改善，究其原因，皆因進補不得其法所致。

補有補氣、補血、補陰、補陽之分，亦有平補與峻補之別，而人的體質亦有寒熱虛實之不同，若未知自我體質而胡亂進補，可能會越補越糟。

經常有人問我究竟自己的體質屬於寒底或是熱底？殊不知除寒熱之外，還要分清虛實，甚至要辨別陰陽表裏，例如外感病屬表，臟腑病屬裏等，若外感未清而不斷進補，只會令病情加深，但由於篇幅所限，今期先向讀者介紹一般人最關心的寒底與熱底。

寒底：

症狀：包括惡寒、面色蒼白或青，手腳冰冷，口不渴，喜熱飲或經常腹痛、泄瀉或大便稀溏，小便清長，舌質淡，脈慢而無力。

治療：根據中醫學理論，「寒者熱之」，即是治療寒症應該採用溫熱之藥，例如附子、肉桂、乾薑等，治療大法是溫散寒邪，若兼虛症者則可選用益氣之黨參，北芪等補氣藥以加強療效。

熱底：

症狀：包括面紅、目赤、壯熱、煩燥、口渴、喜冷飲、大便秘結或小便短赤、舌質紅、脈快而有力。

治療：根據中醫學理論，「熱者寒之」，即是治療熱症應該採用藥性寒涼之藥，例如石膏、知母、黃芩、梔子等，若屬虛熱者則可選用藥性甘涼的生地、玄參、麥冬等藥以滋陰清熱。若熱底誤用溫熱藥或寒底誤用寒涼藥就有如火上加油，加速病情的

惡化。

以上介紹只是提供寒與熱的基本症狀，讓大家作為對照參考，但實際上「寒」還分有表寒、裏寒、虛寒與實寒，而「熱」亦分有表熱、裏熱、虛熱與實熱，故在進補前最好還是先徵詢中醫師的意見，以免誤補，以下提供的兩款保健湯水，皆為藥性平和之品，甚至適合一家老少共同享用。□

寒底保健湯水 補氣健脾湯

材料：

黨參5錢，北芪5錢，淮山5錢，杞子3錢，圓肉3錢，紅棗10粒，生薑2片，陳皮1片，鮮雞1隻（去皮）。

製法：

將材料洗淨放鍋中，加清水8碗，煲約2小時，加鹽調味。

功效：

補氣、養血、健脾胃。

熱底保健湯水 消暑解熱湯

材料：

冬瓜1斤，薏米1兩，赤小豆1兩，蓮子1兩，百合1兩，鮮荷葉1塊，紅棗10粒，豬脰2塊。

製法：

將材料洗淨放鍋中，加清水8碗煲約2小時，加鹽調味。

功效：

消暑解熱。