

# 五臟之血潤澤造成症狀 益血食療助補氣滋陰

## 減肥至血虛 頭暈又眼花



### 參芪歸芍益血湯

**材料：**黨參 15克，北芪 15克，當歸 9克，白芍 12克，淮山 4片，烏雞一隻，杞子 10克，紅棗 3粒。

**做法：**1. 烏雞去皮切成 4 件備用，餘下藥材略浸洗。  
2. 水滾後加入所有材料，大火煲 30 分鐘，中火煲 1 小時即成。

**功效：**黨參健脾益氣，北芪補中益氣，當歸養血潤燥，白芍滋陰養血，淮山健脾，烏雞補虛養血，杞子滋養肝血，紅棗健脾養血，可補氣養血滋陰。使用前宜先諮詢註冊中醫。



吳敏祺  
國際中藥及  
食品發展聯會

木蝴蝶的別名多不勝數，比如有千張紙、玉蝴蝶、雲故紙和白玉紙等，名稱大多與它的奇特種子有關。木蝴蝶的果實為木質蒴果，常懸垂於樹梢。樹幹筆直挺立，可高達 10 米，在樹下遠望既似船又似劍，葉片乾後由綠色轉為藍色，然而它的果莢內暗藏着大量半透明、具有絹樣光澤的不平凡種子。

木蝴蝶與蒲公英同樣是藉風力傳播種子，但不同的是蒲公英是依靠冠

## 絹樣光澤不平凡 有翼播種木蝴蝶

毛進行飛行，而木蝴蝶則藉着「翅膀」來翱翔，植物學上稱之為果翅或種翅。它的種子片狀，陰乾後每粒重量不足 0.1 克，三邊具有半透明的膜質翅，扁平而薄，對光照射，可看到漂亮的放射狀紋理。薄如紙般的種子可藉着風力和氣流在空中滑翔而遠離母株，緩緩降落地面上再萌芽生長。藥農於秋、冬二季進行採收，將果莢暴

曬至開裂，兩端自然地翹起，像船一樣，把成熟種子取出，把它曬乾，便是一味具有清肺利咽，疏肝和胃的常用中藥，也是廿四味涼茶的其中一種成分。

木蝴蝶在傍晚開花，發出陣陣惡臭，特殊的氣味以便引誘昆蟲前來覓食和授粉，並於清晨前後落花。充滿奇特的木蝴蝶，鮮嫩帶苦的果莢是雲

南及東南亞地區人民的食材，烤熟後再配以特製的醬汁成為特色食品，因此在香港的東南亞食品店亦見出售。空餘時間大家不妨結伴到郊外嘗試尋找木蝴蝶的蹤影。



相信不少看過中醫的人，都曾因醫師告訴自己有血虛問題而感到一頭霧水，明明有做運動，踢波跑步都不成問題，怎麼會弄人話有血虛呢？更有不少人以為血虛就是貧血。有註冊中醫師表示，血虛的人不一定貧血，但貧血的人大多有血虛，但凡一些長期不適，如頭暈、疲勞、眼花、心跳、健忘、脫髮等都與血虛有關，當中尤以為為了減肥而盲目節食的人，身體瘦了下來，可是血亦隨之不足，最後苦了的是自己。



倪詠梅  
香港中文大學中醫碩士  
註冊中醫師

**香**港中文大學中醫碩士、註冊中醫師倪詠梅表示，中醫診症，離不開陰陽、氣血；血為生命之本，人體不可缺血。不過好好的一個人，為什麼會出現血虛呢？

### 血虛貧血並不同

首先，女子天生比較吃虧，因為女子一生以血為本，月經、懷孕、生育、哺乳都需要大量用血，消耗比男子多，

因此血虛性貧血多見於女性，一旦出現症狀，要及時補血。

根據衛生署 2014-2015 年人口健康調查資料，15 歲以上

人士中有 1.3% 自稱被西醫確診患有貧血，

當中以 45 至 64 歲女性比率最高，其次為 25 至 44 歲女性。

衛生署估計，真實數字應該會更高。

然而西醫說的「貧血」和中醫的「血虛」並不同。

倪詠梅指出，西醫指的貧血，以「濃度」的概念來定

義，是指血液中的血紅素或紅血球數目多寡釐定；而中醫的血虛，是指體內血液不足，導致五臟六腑、經絡缺乏血液潤澤和撫育，造成一些症狀，須中醫師從脈診、舌診、望診及其他身體表現來診斷出來。「其實，血虛的人在體檢上未必出現貧血的指標，可是在體質及身體表現上已可表現出陰血不足的血虛狀態。」倪醫師解釋說。

常見的血虛症狀有：臉色較蒼白或萎黃、容易頭暈、常常覺得疲倦、看東西模糊不清、心悸、失眠、健忘、沒食慾、手腳發冷、甚至發麻等，而且舌質較淡，指甲顏色亦轉淡，還可能伴隨一條一條的豎紋，至於女性更會出現月經遲來或不到等。血虛的人不一定有齊以上的症狀，但只要有一個，已經有可能是血虛，需經註冊中醫師辨證確定。

另外，坊間有不少女士因為節食減肥，堅持每餐只吃點蔬菜，非但體重沒有降低，反而臉色越來越難看，還頭暈失眠，月經量也少了，最後形成血虛體質。倪詠梅提醒，這樣得不償失的減肥應及時糾正，肥要減，但也要用對方法，而不是盲目節食。

### 男士也血虛 忌寒涼減傷脾胃

男性也會血虛，若懷疑自己有血虛，應先調整生活習慣，注意作息時間，有充足的休息和睡眠，更要改善不良飲食，減少進食寒涼、肥膩食物，因為這樣會傷脾胃，影響吸收；而辛辣食物亦要避免，否則會耗傷陰血。如情況無改善，應盡快求醫。



運動瘦身要適可而止。

