# 如何吃補藥

前天，有位經銷中成藥的朋友來舍下同我小叙，他談及春節前後補藥的銷路很旺。確實，香港人吃補藥的風氣很盛，有人服了某種補藥後，體質確實變得强壯了；但也有不少人，雖然化不少錢服補藥，却補來補去，體質越是虛弱。這究竟是什麼原因呢？本文想就補藥的利弊、補藥的適用範圍，補藥的服法，用量等問題談談自己的看法。

我們首先要理解何謂「補」，缺者予之是謂補。其實，人們在合乎日常營養衛生條件下是應該健康的，根本不需補。只有當體內缺乏某種成份時，才用得着合乎這些成份來補。比如，夜盲症，需服維生素A；脚氣病服維生素B，壞血病服維生素C，佝僂病服維生素D，糙皮病服用菸酸，惡性貧血服用$B_{12}$等。但在一般情况下，沒有什麼病，體內不缺乏什麼成份，也就無需服用補藥。即使有某些成份少許缺乏，我以爲用食物來補爲宜。《內經》中講「毒藥攻邪，五谷爲養，五果爲助……」就是說如果病邪去了大半，則可以用谷果等來補養之。生活中我們經常遇到，患甲狀腺腫，多食海帶；脚氣病，多食米糠；夜盲症多食動物肝臟；佝僂病多食含有鈣質的食物，往往病就好了。

補品的種類繁多，在祖國早期的藥典《本草綱目》中補養劑下就有近百種，像人參、鹿茸、阿膠……可以說是家喻戶曉。這樣衆多的補品，它們都有一定的適應範圍，並不是某一種補藥對所有虛弱的病症都能適用，更不是萬能靈藥，百病延治，甚至能抗拒自然規律，使人長生不老。

中醫一般把補養藥分爲四種：一種是溫補藥，有益陽之功效，用於治療陽氣衰微及虛寒不足之症，如氣虛無力、失眠健忘、頭昏目眩、怔忡心悸、腰疼肢冷或虛弱泄瀉等症；二是滋陰藥，有養陰生津之效，用以治療眞陰虧損、潮汗盜汗，腰酸腿軟、頭目眩暈、咽燥口乾等症；三是補養藥，有補陽益氣、扶正勝邪之效，用以治陽虛氣弱，體力衰微，神疲嗜臥，勞倦傷脾，食慾不振或陰疽寒瘡，久不收口等症；四是補血藥，有補血功效，用以治療血虛萎黃，面色蒼白，精神萎靡或吐血、便血、失血等症。中醫在根據藥性把補養藥進行基本分類之後，還運用辨證論治的原則，對虛弱的病症，區別爲氣虛、血虛、陰虛、陽虛等不同情况，然後因症論治，投以合宜的某種補養藥，例如，以人參補氣虛，以鹿茸溫補腎陽，以阿膠補血，對症用補藥，效果卓著。

但是，不少人對補養藥的藥性及本身所患的病症不知或者是一知半解，濫服補藥，結果弄巧成拙，傷害身體，甚至出現人命關天的大事。素來陽虛體質的人常服銀耳、珍珠，結果病情加重；高血壓患者服人參，血壓更高。這就是用補藥不當的緣故。陽虛的病人吃大量滋陰的補藥，會「重傷其陽」；陰虛的病人吃藥性燥烈的助陽藥，反而會「耗傷其陰」。我曾見過二例，因誤服補藥，病情加重並危及生命。一位是患精神狂躁的年輕人，經內服中藥和針灸治療後，病情大有好轉，但他在食了他祖母爲他「補身」的當歸、黨參、熟地煮烏鷄湯後，精神失常，發狂欲殺人。另一例是患嚴重高血壓者，服了過量高麗參後，腦溢血而死亡。這當然是比較典型的例子，但古人早已說過：「雖甘草，人參，誤用致害，皆毒藥之類也。」（《醫學源流論》）。

如果確實必要用補藥，還須注意用量和選擇一些藥性平和的補藥。因爲補藥的用量是根據病情決定的：如果虛弱得厲害，病情急而較嚴重，就可以用量大些，例如病人出現氣息短促，汗出肢冷，脈微細等虛脫現象，可以用大量人參煎湯分幾次服，作爲急救之用。如果是一般慢性虛弱的病症，就應該用量小些。例如有氣虛病人服用人參，因爲用量過大，引起胃部脹悶，非常難受，好久不想吃東西。平時身體虛弱，可選用[illegible]鴨精等性平和、陰虛陽虛都可適用的補品。

在吃補藥的過程中，如果發生感冒發熱、飲食停滯、胃口不好以及腹瀉等情况，應該暫時停服，等這些症狀治好後再吃。因爲中醫認爲這些病症或是由於感受外邪（如感冒）引起的，或是由於脾胃功能失常（如胃口不好，腹瀉）引起，如果繼續吃補藥，就會使脾胃功能不易恢復，外來病邪不易被驅除，從而妨礙進一步治療。

所以，確實需要服補藥時，還須由醫生指導，這才是眞正重視身體健康。

而且購買補藥，還必須鑑別它的眞假，不要上當。有人把土人參當人參服，結果中毒。


## 成功建築工程公司

專門
房屋改建
土庫間格
承建新屋
免費估價
歡迎電詢

電話：684-1551

## 專門起屋

—新昌建築工程公司—

專門承建新屋　兼間新屋土庫
全部鬼佬技工　保證材料上乘
政府合法牌照　起貨捷快妥當

—參加我們的建屋計劃，可爲你節省二萬元

電話：255-9147

## 建安工程公司

電話：253-9651　321-4750

新建房屋商業樓宇
土庫間格裝修工程
劃則設計經驗技師
政府合格牌照精工
安裝修理水電設備
煤氣設備以及冷凍
工程空調設備歡迎
電詢免費估價。

## 許忠鋁質窗門

玻璃窗門
鋁質外牆
暴風鋁門
鋁質窗紗
承接裝修
土庫間格
經驗豐富
免費估價

八七六－八〇四二
八七九－三一一八

UNITED REALTY LTD.
3879 OAK STREET
VANCOUVER, B.C. V6H 2M6

鄔敏浩 PETER WU
BUS: 736-3831
RES: 261-6890
PAGER: 524-8581 No.1300

▲九年屋上下各兩睡房一〇四四尺聖加美蓮夾四十一街十三萬八。
▲新屋一三三〇尺兩全浴三睡房亞皆老街近卅三街地卅三乘一二〇，廿六萬九。
▲十九年屋樓上兩房土庫全新三睡房百老匯東近蘭菲十四萬。
▲一六六〇尺新屋三睡房四十六近域多利地四十四乘一一九取價十八萬九。
▲一五八五東四街一房大型栢文有洗衫地方五萬六千五。
▲全新兩房柏文西七十二街近屋街八萬四。
▲三組一房柏文十五街近緬每組取價六萬餘。
▲大型一房栢文六街東近菲沙六萬元。

GARY YEE
余春池
736-3831 (24 HOURS)
專誠爲閣下服務
UNITED REALTY LTD.
3879 OAK ST. VANCOUVER

急賣特平！特平！

▲2175 NEWPORT兩睡房屋，業主已買新樓，急賣，星期六開放。請試還價八萬九。
保養好，五[已售出]屋，三睡房，有山景。屋主可接供第二[已售出]二萬五千，只需三萬五千首期。
▲位於雲埠市中心商業區，一百座位餐館，前景佳，如經營有方，將會大大超過目前每天三百元之生意額，叫價二萬五。
▲割價出售[已售出]白文，業主離埠五萬九千五。
▲好舊屋，須小裝修，地卅三乘一百一十四，在雲東區有山景，取價五萬九千，可還價。
▲大型三睡房實嘉廬式洋房，土庫兩睡房，地四十八乘一百三十。地點一流。十五萬四千。可還價。二三五東五十街。

ALLAN WONG 437-3556
黃國榮
parallax realty corporation
6th floor, 73 water street,
vancouver, b.c. v6b 1a1
tel. (604) 687-7750

▲十層五十組，每組五萬五千。首期需有一百萬，地位好。
▲944 DENMAN街，兩層新商業樓宇。
▲1472 CHARLES及1300 McLEAN大街角地，十六組柏文。雖舊但保養好，有大套房客廳有火爐。
▲3238-3240 MAIN街，有價值地，舊兩層商業樓宇。十五萬。
▲四百號喜士定，地50X122，最好發展，樓下可做寫字樓。
▲380 MAIN街。最好投資，有好利息。十二厘四份三按揭。

百萬能實業公司
（列治文分行）
Canada Permanent Trust Co.
6740-3rd, Richmond B.C
公司：273-3161
住家：274-2274
BEATRICE TSANG
曾秀馨（亞B）

地產買賣免費估價

▲雲東區位在GRANDVIEW近RENFREW街。33X120。三年前全間翻新，三房，一千二百尺土庫有廳，三房，廚房浴室，另有雙車房，十五萬餘有價講。
▲列治文高尚住宅區，七年屋有二千三百多尺。地60X100，急售，只要價十三萬九，請來電查詢。
▲列治文休靜地區，兩年新TUDOR屋，兩層有實用二千七百多尺，共有四睡房及一大娛樂室，草地不多，易打理，要價二十萬有價講。
▲列治文高[已售出]年新屋。地60X120[已售出]大娛樂室，
▲列治文卅年屋，兩層有一千三百尺，三睡房，適合小家庭，隨時入伙，低息貸款，開價相宜，請來電查詢。
▲面對非沙河，四畝四地，有三睡房屋子，取價三十六萬五千。請還價。

林文和
MICHAEL LIM
Res. 274-7278（住宅）
UNITED REALTY LTD.
3879 OAK STREET, VANCOUVER, B.C.
Office: 736-3831

代理地產買賣　上門免費估價

房屋

▲東區十一年三睡房，保養良好，土庫有廳房廁廚，近乃街四十一街，卅三尺地，開價十四萬餘。
▲三睡房，近蘭夫及一街，土庫一房廳及廚廁，環境幽美33.5X127LOT，十二萬餘。
▲近PNE兩睡房，石米牆，土庫完成，卅三乘一四六，十二萬五元。
▲近緬街，三睡房，卅三地，八萬九開價。
▲片打夾域多利，兩睡房，完成土庫，八萬九千九。
▲溫埠列治文新屋由十三萬起。
▲東區十萬以下平屋數間出賣。

葉漢
馬不停蹄
爲你服務
買賣物業
免費估價
早晚歡迎

ANDY IP
中文電話：八七六一六四〇四

再度，再度，降價

▲減到十萬零五CAPITAL HILL近喜士定上兩睡房下兩睡房，有廚廁，大露台，山水風景，約七萬，三年按揭，隨時接供，好息。
▲十五年新屋，樓上三大睡房，主人套房，樓下大部份完成，減，減，減！十二萬九千五，風景，方便，一手屋主。
▲樓上三睡房，和DEN，二十六街夾乃磨三萬五好按揭。屋內保養好，樓下有睡房，十萬零九
▲月淨入息五至七千，中式食品製作及推銷，一流管理，多年穩定生意，一星期六天工作，九至五時半、不怕炒魷魚，自做自發，好過打工。

UNITED REALTY LTD.
3879 OAK STREET.
VANCOUVER, B.C. V6H 2M6

A.E. LePAGE
梁君
PAT LEUNG
（梁兆明）
Bus: (604) 299-1451
Res: (604) 433-2558

投資買賣
房屋按揭
物業管理
免費估價
服務週到
零舍唔同

▲界限街二年新上下層完成十五萬。
▲溫東區九萬元之下屋數間。另有吉地多幅由六萬元至七萬元餘。
▲45X120大吉地，風景優美，開價九萬元。
▲西區豪華住宅，街角地大五睡房，二十餘萬元。
▲本拿比SEARS對面花店，租平批長，潛力大，取價萬八。
▲本拿比實淨三房大房地大，有風景十三萬。
▲本拿比全新大屋十六萬。
▲兩房另一廳一房土庫完成實淨屋九萬餘
▲兩房實淨屋有土庫。八萬九千。
▲溫東百老匯東街街角大地三層入息屋自住或投資。取價九萬餘。
▲水街商店出賣。
▲溫市中心柏文七萬三。

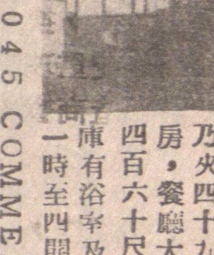
胡關誠 John Woo
電話：873-0507
688-1337
OCEANRIDGE RLTY
228-611 MAIN ST.
華埠文華大廈二樓
傳呼機524-8581叫3122

▲新屋多間，2040 E 25街，完成土庫，另間近展覽會，名德國建築，價錢相宜，接受換舊屋。
▲四年近埠新屋，319 E 19街，上下完成，首期祇需五萬，業主貸款，十四厘
▲經濟屋1449 PARKER街，八萬餘元。三房有土庫，十四厘。
▲4225 BALKAN街，近緬夾二十六街，八萬餘，44X120尺利息十四厘
▲西區上下層孖屋，九年新。8467 OSLSR街，取價十七萬餘。
▲中西餐室，四十座位另外賣，與利埠離雲埠三十咪，取四萬餘，租平批長。

買賣房屋　接受換屋
免費估價　接建新屋

BLOCK BROS.

Alfred (Alfie) Marr
馬耀儆
bus. 321-6881 res. 879-3765
5842 Cambie St. Van. B.C.



▲新屋1084 E 50乃夾四十九街新款式，三睡房，餐廳大客廳廚房，一千四百六十尺，一流設計，土庫有浴室及雙車房，星期日一時至四時開放。
▲6045 COMMERCIAL DR樓上樓下各兩睡房，十七年新，地大42X114。四十三夾域多利。
▲838 E 15夾菲沙，大三睡房，飯廳客廳，新裝修廚房，有土庫，及車房九萬九千。
▲426 E 28夾緬，三睡房，硬地板，十庫有二睡房，浴室，二十一年新，十一萬五千
▲廿一年新，三睡房有土庫41X118，四十三街夾乃。十二萬九。5848 CULLODEN ST 41X118

代理買賣地產物業
免費估價
楊偉玉 JULIA YOUNG
BLOCK BROS.
324-3034 或 736-1039

特價平屋

▲九百尺，有土庫近乃街及四十一街，八萬九。
▲四睡房，有土庫近域多利及四十九街八萬九。
▲兩睡房，近蘭大路及廿六街，八萬七。
▲四睡房，33X120，近菲沙街，九萬九。
▲一睡房，近緬及廿五街，當地價出售。
▲三睡房，書房，新廚房，有土庫近乃街及六十街，風景優美，十一萬九。
▲一睡房柏文，在七九層頂樓，二埠風景，七萬八
▲避暑勝地，美麗別墅，釣魚放船，近在咫尺，片打海港，十二萬四。

入息地產

▲仟屋，六年新，三睡房，各自車房，五十尺地，近京士威及乃街，廿二萬五。
▲裏外翻新，五十尺地，近緬及六十五街，十六萬

商業地產

▲華埠新樓川貨，緬及奇花街一流設計，一流建築
▲謝里埠，TRAILER COURT，牛畝地，每年入息一萬八，投資好機會。

宇宙地產公司
COSMOS REAL ESTATE CO. LTD.
509-1755 W. Broadway, Vancouver, B.C.
公司：(604) 733-9525 V6J 4S5
江耀章 RES. 324-4583
RICHARD KONG

商業樓、柏文、生意

▲24-UNITS柏文，BURNABY埠，只售八十餘萬，首期須付三十萬，有按揭十二厘接供。
▲26，34，41 UNITS，柏文售價相宜。
▲65-UNITS柏文HI-RISE，WEST END一百八十萬，首期百一十萬。
▲100X115商業地可建栢文在上，WEST 4 AVE。近ZELLERS STORE，投資者良機。
▲牛仔褲店，首期付三萬元，每月可淨入息五千餘元。

新興實業公司
陳若松 Francis Chin
ATLAS REALTY LTD.
片打東街164號
公司 682-7204 住宅 291-8165

餐館出賣

▲位於B.C. SQUAMISH市中心，七十一位，有工人住宅，生意連實業十三萬五千
▲亞拔是科唐餐館，五十位，長批，有停車場，三萬九千。3228 S. FRASER WAY

雜貨舖及物業

▲834 DENMAN 小型咖啡室二萬四千
▲6537 ROYAL OAK，有得住，日做七百，四萬九。
▲2225東喜士定，三千五百尺，日做一千，七萬九。
▲2309京士威夾乃磨，每月生意二萬七千，六萬八千。
▲3309東百老匯夾魯拔，年做二十四萬，價四萬九千。
▲本拿比80X122，四層，三十萬。