

冬令進補 藥知道

冬令進補時節，使用的中藥材好壞與進補方式也是相當重要的，應把握中醫「虛者補之，寒者溫之」辨證施補的原則，選擇合適中藥材或膳食，也要注意是否有藥物交互作用的風險。



撰稿者 | 林管暉 · 林森中醫昆明院區藥師

天氣漸涼，11月即將迎來冬令時節，華人大多習慣在寒冷時節選擇中藥進補來養生，但現代人由於物質基礎提升，大多是營養過剩或營養不均衡的體質，不宜使用過多肥甘厚味之品，否則不當進補反而傷身。三高的慢性病患者亦不宜隨意使用補性太強的藥材，以免造成血壓過高、血糖控制不佳。應把握中醫「虛者補之，寒者溫之」辨證施補的原則，選擇合適中藥材或膳食，也要注意是否有藥物交互作用的風險。

常見的三種進補方式

冬令進補時節，使用的中藥材好壞與進補方式也是相當重要的，臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區藥劑科藥師林管暉，特別說明常見的三種進補方式：

1 溫補

溫補又稱熱補，適合虛寒體質的人。怕冷、手腳冰冷的陽虛體質者，可使用牛肉、羊肉、烏骨雞、桂圓等溫性食材，搭

配山藥、生薑等藥材燉煮，用以改善寒性體質。若是容易頭暈、疲倦無力、面色蒼白的氣血兩虛體質，則適合使用黃耆、當歸等組成補養氣血，可搭配烏骨雞或排骨燉煮。

2 平補

平補使用溫和的藥膳進行調養，適合一般無特殊體質的人群。四神湯是一個不錯的選擇，既不會太過燥熱，又能增加消化功能，適合大多數人在冬天進補時使用。

3 涼補

燥熱體質的人應選擇涼補，適合食用螃蟹、牡蠣、紫菜、蓮藕等食材，有助於降火清熱。如果容易出現口破、便秘等燥熱症狀，可以使用百合、銀耳、蓮子搭配食材料理，達到養陰清熱的效果。

避開三誤區，安全進補好過冬！

1 避免補過頭的風險：進補時的藥材劑量需控制，並非「越多越好」，過量進補



可能對身體造成負擔、導致上火、消化不良等問題。

2 購買正品中藥材：應選擇合法的藥局或中藥商，品質與安全才有保障。藥品應有完整的包裝標示，如品名、有效期間、保存方法及使用注意事項等。避免購買品質不良或來源不明的中藥材。

3 留意藥物交互作用：慢性病患者如長期服用西藥，在使用中藥或藥膳進補時，應注意是否有不適或異常症狀發生，並因定期量測血壓及監測相關檢驗數值，以免發生不良反應。

進補前應先了解個人體質才能安心的享用補品，由於體質因人而異，建議可先諮詢中醫師進行體質評估，並配合調整藥膳與配方，且不宜購買與濫吃坊間補品。此外輔以均衡飲食、規律作息和適度運動，

都能有助提升免疫力，讓藥膳養生吃的健康又補的安心。



(圖片由臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區提供)