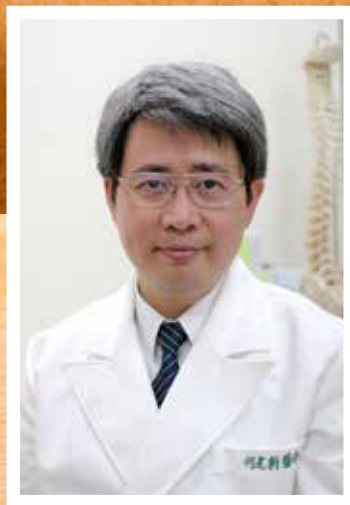


# 冬令進補 知多少



口述／柯建新  
花蓮慈濟醫院中醫部主任

天冷如何「補冬」？中醫講「補」，常說「春生」、「夏長」、「秋收」、「冬藏」。秋天要收、冬天要藏，在身體的需求上，是較內斂的、休息的、保養的、儲存的，應變來年需要！

## 秋收冬藏重調理

我們在秋、冬時，吃了一些較好食物，營養存在身體裡面，來年需用腦力、體力，便可派上用場。許多病雖在春、夏發生，但病根兒可能在秋、冬就已落下，所以常講「冬傷於寒」，若沒有妥善處置，「春必病瘟」。

「病母」（臺語）潛伏，衍生出「保養」概念。在秋、冬，人不著涼，不成為來年病根，這是中國人養身的基本想法。冬令要「補」，顯然人「虛」。臺語俗諺：「補冬補嘴洞。」吃點補品是可以的。

門診時，我碰到一些媽媽帶著孩子來轉骨，幫忙「補」，但孩子火氣很大、口渴、直冒痘痘、便秘、嘴巴破、嘴唇很紅，是一副火氣旺盛，處於發炎狀態。談「補」，火上加油，不適當！反之，退火、降火後，再談「補」，較不會有副作用。「補」的條件具備了，吃「補」才有針對性及實際療效。

古人講調理，考量戰亂多、太平日子少，平常多粗茶淡飯，逢年過節才可能吃點補品。吃血肉有情之品，調理身體，有其條件，但現代人完全不需要，因為都吃得太好了！現代人讓身體順暢，較為重要。

## 冬天蘿蔔夏天薑 不用醫生開處方

俗諺：「冬天蘿蔔、夏天薑，不用醫生開處方。」運用蘿蔔及薑，性質不在「補」，用途為「疏通」動作。

冬天，大家常「補」過頭，吃了太多難消化的東西，尤其是一些肉類。宴客、婚喪喜慶等，民眾常吃得不消化、腸胃不通暢。這時，煮個蘿蔔湯或烹調時使用蘿蔔，能達成「消食」效果，幫助食物消化。

通就是補，因為通暢了，人才會舒服，不通暢則百病叢生，所以，如何讓它通暢，這對病人非常重要。冬天時，民眾可吃點蘿蔔，讓腸胃避免積滯、不消化、悶著。蘿蔔是冬季當令食材，甜又多汁，盛產又便宜，呼應了這節氣。

那又為何要在夏天吃薑？炎熱夏天，因民眾貪食寒涼，愛吃冰的、冷的、不消化的，所以腸胃就結冰了、噁心了、脹了、悶了，造成不舒服。老一輩的人常說，要喝薑湯、薑茶，尤其女孩子月經來肚子痛，要喝薑茶。薑屬於熱的東西，可以緩解平滑肌的痙攣，讓疼痛改善，使身體受寒位置，因血液循環改善而溫暖起來，所以夏天時，因過食寒涼，要喝一點薑茶、吃一點薑湯，改善寒涼。

我覺得民眾可不吃「補」，但偶爾吃點薑片，或吃點蘿蔔煮湯，可讓腸胃通暢、心頭溫暖，對現代人是比較好的保養。現代人與古代人相比，攝取得太營養、太有福氣了。現代人要做的，反而是怎麼樣少吃點，或如何消耗、保持通暢、讓身體順適，而不是處在一種過度積累、累贅、重擔的狀態，這是現代人要學習控制、節制的一個地方。



柯建新醫師提醒，冬天蘿蔔夏天薑，運用蘿蔔及薑，性質不在「補」，用途在「疏通」。冬令進補，是把身體顧好，應付來年所需。如果體質冷的人，偏寒涼的食材要適量食用。

## 清淡忌冰 量少顧身

我的中年感觸，年過四十歲，吃得要清淡一點，量少一點，才不會讓身體的負擔越來越重。您能夠吃得少、清淡一點、維持身體的順暢、通暢，這種「補」是很健康的，不會過頭的。

另外，建議吃素的人，有時候可以吃點薑、用點麻油。像我父親吃素三十年了，他偶爾有點咳嗽，好不了，我母親會弄個麻油，炒個蛋或菜給他，就是吃點熱的，讓身體回暖，那咳嗽莫名其妙就好了。很多吃素的人，可能身體會較寒涼一點，吃點熱的，就很對症。但是，很多民眾不吃素，身體屬於燥熱或較油膩的痰濕體質，要順暢，吃點蘿蔔湯就有用。

該如何判定自己體質呢？民眾跟自己相處久了，心裡有底。譬如什麼叫體質熱，舉例來說，大家都穿長袖時，只有您一個人穿短袖並還嫌熱，顯示您的身體不太冷。或者，大家喝冰的飲料，都沒事，唯獨您喝就胃痛，顯然您的身體偏冷了。

您只要細心觀察己身的變化，很快就能知道身體較偏哪一類。如果實在不清楚，最好還是找中醫師詢問，為您把脈，評估一下究竟是冷還是熱？或所謂的冷熱不調？不同的情況，用藥當然迥異。

若長期偏食，體質也會跟著改變，這是「同化」的概念。食物要是一天到晚吃薑黃、喝薑母茶、吃薑製品，吃久了，身體當然會熱起來，因為這些都是熱的。同樣的，若一天到晚吃瓜果類，又吃了一堆水果，越吃越多，身體慢慢地變得較冷，但可以矯正回來，停用或利用一些食材，能讓整體飲食較正常。

冬令進補，是把身體顧好，應付來年所需。若家人的體質，先天上便差很多，不妨研究一下食材，像蘿蔔、番茄、空心菜、竹筍等，皆較偏寒涼，遑論奇異果、火龍果、西瓜，都是很涼的！民眾如果體質冷，食用時就「量力而為」。現在橘子也開始當道了，若民眾體質偏冷，絕招就是橘子烤來吃，但口感可能不佳。

我常跟病人道德勸說：看了不吃，很難過，但吃下去更難過。究竟要選哪一種難過，自己想清楚就好，祝福病人。明知故犯，難道不覺得辛苦？建議您要做一些衡量及評估了。

（整理／黃昌彬、聽打／羅意濃，內容選自大愛廣播節目「大愛醫生館」）