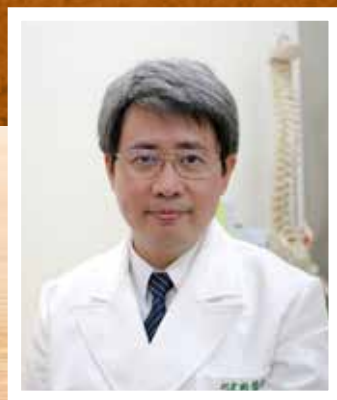


四物湯

男女都可以喝嗎？



口述 / 柯建新 花蓮慈濟醫院中醫部主任

有位年輕小姐因為最近有上火、突然便秘等等情況而來求診，經過詳細診問，判斷是四物湯造成的問題。

她驚訝地問：「不是說女生都應該喝四物湯嗎？不是說經期結束後都要補一補嗎？」因為牢牢相信這樣的說法，她連續喝了好幾天，身體卻感到不舒服。

其實這個說法似是而非，也不是錯，也不是完全對，原因就出在——體質。

四物湯適用在血虛症狀，所謂血虛相當於西醫講的貧血，但是不等於貧血，因為中醫指的血虛包括：頭暈、手腳麻、嘴巴比較乾、便秘、心悸等等症狀。符合這些症狀者才適用四物湯。

再者，四物湯只有四味藥：當歸、川芎、白芍、熟地。但是中藥店為了讓口感好喝，通常會加料，變成加味四物湯，像是加上黃耆、枸杞或紅棗、黑棗等等，不再是單純的四物，甚至加的分

量，又依據每家中藥店而不同，也就造成藥性的改變，讓原本就有溫補效果的四物湯，變得補上加補。

如果本身體質燥熱或有內熱情況，此時喝了四物湯，尤其是加味四物湯，等於是火上加火，身體當然會想要將這些火「發洩出來」，這就導致上火的情況，例如冒痘痘、嘴巴破，甚至便秘、小便變黃等等。

其實中醫在使用任何藥物時，絕對是「量身訂做」的，就是所謂辨證論治，先辨別體質驗證症狀，才來談怎麼治療。需要吃四物湯嗎？四物湯的分量多少？這都應該問診專業醫師，若是隨便去買補湯回家燉，難免有風險，因為藥不對症就會出問題。

在我詳細解說後，這位小姐才「啊」了一聲說：「原來是這樣喔！」

藥食同源 醫病合作

這位年輕小姐又擔心的問：「那我這個上火的情形怎麼辦？之前喝那麼多中藥會不會有副作用？」

這種情況只要停藥就沒事了，一來身體會慢慢自行調節，二來情況較嚴重的話，醫師會用最適當的方法調理，例如吃藥或針灸。最怕的就是有人跟患者說：「啊！那個是藥氣正在走，在排毒，過幾天就沒事。」真的會沒事嗎？吃錯藥用錯方式也就算了，但「一錯再錯」，不找醫師，寧可自己當醫生，結果衍生一堆問題再來求診，這才是最可怕的「副作用」。

中醫的四診（望、聞、問、切）、八綱（陰、陽、表、裡、寒、熱、虛、實）辨證，正是為了找出最根本的問題予以治療，絕對不是一個藥方眾人通吃，我常常會跟患者苦口婆心交代，不論是哪

個親朋好友推薦多有效的草藥、中藥，都不能隨便吃下肚，沒有經過醫師辨別體質，任意用藥太冒險，弄巧成拙，傷的是自己的身體，誰又能替你負責呢？

即使苦口婆心，行醫路上還是會擔心另一個可怕的「副作用」，就是患者依然把醫師的話當參考用，寧可聽信偏方；病患不跟醫師合作，拿生命做實驗，最後吃虧的終究是自己啊！

年輕小姐又問：「若是我不適合喝四物湯，可是又想進補，要吃哪一種呢？」

這個問題就簡單了，我替她把了脈，問診後確定體質，再「量身打造」一帖專屬的藥方，讓身體舒舒服服的補一補，自然就能達到調養身體的效果。尤其，藥食同源，注重日常飲食的營養均衡，更是身體健康的重要關鍵。

花錢事小，傷身事大，希望大家都要重視正確的觀念。



四物湯的藥材：當歸、川芎、白芍、熟地。一般中藥行可能會加其他藥材增加口感，例如：黃耆、紅棗、枸杞、桂枝、肉桂、故紙花等。攝影／黃昌彬

四物湯解疑

患者對四物湯的問題五花八門，也列出較常被問到的，回答如下給大家參考。

一、男生也可以喝四物湯嗎？

當然可以。大家誤會以為只適合女性吃，是因為女性在月經結束後需要補血，坊間也就用這樣的角度切入來販賣相關補品，可是若沒有血虛症狀，以及體質不適當者，其實並不適合，其實吃五穀雜糧、營養均衡更重要。

也就是說，四物湯是血虛的藥方，只要符合血虛的條件，男生女生都可以吃，大家長期被世俗觀念約束住了，才會誤以為只有女性可以吃，也造成醫師要開此藥方給男性患者時，會有一些阻力。例如曾有患者就說：「醫生，你怎麼開四物湯給我？這是女生專用，男生吃了會不會變娘娘腔？」

真是天大的誤解，四物湯在臨床上應用非常廣泛，包括皮膚癢、跌打損傷等等，都會有四物湯的基礎在藥方裡，平時進補的八珍湯、十全大補湯，裡面也有四物湯，此藥方可說是老少咸宜，只要符合症狀都可以使用。我也曾經在男性患者的藥方裡加上四物湯，將這四味藥搭配其他藥共用。

二、常常聽說女性在月經結束後，一定要喝四物湯或大補湯，才能把失去的血補回來，這是真的嗎？

女性經期結束後，因為流失大量血液，的確有需要調養一下，只是所謂的調養要個別評估，不是看個雜誌翻個

書，自己抄方去抓藥，這樣有風險。我遇過有患者自己當醫生自己去抓藥，吃到一直長痘痘，嚴重的還導致月經滴滴答答拖很久無法結束。所以如何調養，一定要依據體質，還是找專業的醫師來分憂解勞，不要自己當醫生，況且補養身體也不是只有四物湯一種。

遇到想要進補又適合補的患者，有藥粉、藥丸、水藥可以選擇，健保只能給付藥粉的費用，至於水藥或藥丸是屬於自費，而因為熬煮水藥比較費時，目前也有做成即飲包，只要回家加熱就能飲用。要選擇哪種用藥方式，一方面要衡量患者的意願，一方面也要由醫師依據體質提出建議。

三、四物湯單喝又不可口，加上各種豐富的食材燉成藥膳湯比較美味，加食材應該沒什麼禁忌吧？

當然有禁忌，藥有四氣五味（四氣即寒、熱、溫、涼，五味為辛、甘、酸、苦、鹹），食物也有自己的屬性，搭配食用時要以同屬性為主，例如四物湯藥性皆屬溫補，就不能用寒涼的食材如蘿蔔、竹筍等等來同時燉煮，會破壞藥性；如果體質不是偏寒者，也不宜加溫熱的食材如麻油、老薑等，補上加補，就形成燥熱。

食材不能亂加，說到底還是因為體質，不要小看吃錯食物造成的問題。其實問診時，我們也會同時衛教，患者更應該主動問清楚，因為只有自己知道在家裡吃了什麼，講清楚，才不會產生「藥開對了，吃下去卻沒有效，甚至反效果」的情況。（採訪整理／吳惠晶）🌿