

人生於世，難免要承受一些身體的折磨，既然病痛的苦難是免不了的，就應該勇敢地去面對。然而，很多時候我們都會誤以為，只要咬緊牙根，病痛很快就過去了，可是往往就因為一時的疏忽，而造成更嚴重的後果，其中最明顯的例子就是「貧血」。

「貧血」這個名詞經常出現在日常生活中，可是我們卻不一定對它有正確的認識，而且通常就因為不當的認知，所以我們都會採取置之不理的態度，然而，往往不可收拾的大火都是源於星點般的小火苗。

## 您有貧血嗎？

漢昇中醫診所的醫師彭文光指出，中醫稱貧血為「血虛」，人之所以會罹患貧血的原因很多，通常是因為身體過勞過度，而沒有獲得充分的休息；或是，由於操煩擔憂、心神不寧，以及思慮過度，也會造成貧血。倘若你經常在夜裏，翻來覆去且輾轉難眠，也要小心貧血的拜訪；而且，有偏食習慣的人或是腸胃吸收功能較差的人也很容易貧血；還有，因為意外傷害、消化道潰瘍、或是月經量過多而大量失血的人，經常都是罹患貧血的高危險群；另外，腸道生有寄生蟲的疾病也會導致貧血。

彭醫師同時表示，患有慢性痔瘡或是體溫長期低於攝氏三十八度以下的人，也都會產生貧血的症狀；此外，有些人因為嚴重瘀血而阻礙血路暢通，導至舊血不去、新血不生，也會罹患貧血。

彭文光進一步說明，患有貧血的病患經常會被人家說：「你的臉色好蒼白喔。」或是「你的唇色很淡。」而病人自己則會感到心臟跳得很快、手腳發麻，以及頭暈目眩，而且吃起東西來會覺得比較沒有味道，晚上睡覺也容易失眠；若是比丘尼或是女性患者，則會有經量明顯減少或是經期縮短的現象，有時她們的月經也會來得比較晚，甚至不來。此外，醫師在診斷貧血病患時，也會感到他們的脈搏特別細弱。

以上種種症狀都是貧血的主要病徵，彭文光特別提醒，若是貧血患者一定都會具備上述所列症狀，假如你身上只出現嘴唇發白、手腳發麻等少數幾樣病徵，不一定就表示已罹患貧血，因此最好的處理方式就是尋求醫師的協助，千萬不要自行診斷而亂服藥，否則不但不會改善病情，反而還會使病況更加嚴重。

## 貧血不只是貧血，還得要對症下藥

彭文光醫師表示，不同病因造成的貧血被分為許多種類，不同種類的貧血有不同病徵及不同的藥方，倘若沒有對症下藥，很可能會使病情加重。

他指出，一般常見的貧血有：

一、**心血虛**——患有心血虛的病人除了會出現面白無華、唇色淡、頭暈目眩、心悸、失眠、手足發麻、舌淡、脈細，以及經量少或延期，甚至經閉等主要症狀以外，其中又以心悸、失眠、多夢與脈細等病徵特別明顯。彭醫師建議，此類患者可以服用歸脾湯或養心湯，來改善病情。

**二、肝血虛**——罹患肝血虛的患者在貧血的種種主要症狀中，會特別感到頭暈、耳鳴、月經不順或經閉，以及手麻等病徵。彭醫師認為，患者可以服用四物湯予以治療，並且依特別明顯的症狀，酌量加減四物湯的成分。

**三、心脾兩虛**——心脾兩虛的病人經常會在勞累過後發作或加重貧血的病情，而且此類患者的病徵以頭暈為主，並連帶出現貧血的主要症狀，同時也會產生食慾不振與睡眠不佳等情形。因此患者應以能安神、提振食慾及補充體力的藥材為主，歸脾湯是最好的選擇。他特別提醒：切記不能服用四物湯，因為四物湯不但不能提振食慾，還會有礙睡眠。

**四、氣血兩虛**——此類患者的心肺功能及腸胃功能較差，他們除了有貧血的主要症狀外，還會特別感到容易疲倦、全身無力與頭痛，而且食量也不多，通常這些病徵會在勞動過後發作。彭醫師建議，患者可以服用八珍湯來改善病情。

**五、脾血虛**——患有脾血虛的病人也還會出現貧血的主要症狀，但是他們的食量會特別的少，甚至只有吃一點點就會感到腹脹，同時他們也會出現腹泄的情形，由此可知，他們的腸胃吸收功能相當地差，因此絕對不可服用補血藥，尤其是四物湯與八珍湯，因為這兩種藥方都會使患者腹泄。因此他建議：患者應該改服四君子湯或參苓白朮散。他還進一步說明，一般而言，人體對於藥的吸收比五穀雜糧還差，所以病人如果無法消化吸收五穀雜糧，藥的療效也無法對人體產生作用。

除了上述五種常見的貧血種類外，還有兩種與貧血有關的病症：

**一、經痛**——在通常的情況下，彭醫師認為，可以服用四物湯，同時也能依症狀的輕重加減四物湯的成份，但是有些出家人如果平時腸胃就不太好，而且容易感到疲倦，則應該考慮改服當歸芍藥散。

**二、月經過多**——彭醫師建議，比丘尼可以服用歸脾湯或當歸膠艾湯來改善體質。

此外，他進一步表示，對於同時患有血虛（貧血）與氣虛（體力較差或全身無力）的人，應該在補血藥中加入補氣藥，如此藥效才會顯現出來，例如：八珍湯、當歸補血湯與聖愈湯。他還補充說明，由八珍湯中的四君子湯就是補氣的藥方，而四物湯則是用來補血的；當歸補血湯中的當歸也很補血，其中的黃耆則是補氣用的；而聖愈湯則是由四物湯與人參、黃耆組成，因此也頗具補血與補氣的療效。

彭醫師還建議，患有貧血的人可以多吃菠菜、髮菜、紅糯米、龍眼乾、紅麴（即紅糟）、豆漿、牛奶、蓮藕及羊奶等食品，平時也可以搭配服用當歸、熟地、白芍、何首烏、桑椹、紅棗、枸杞及淮山等中藥材。