素食的二姐去年跟團到日本旅遊，帶回兩件健康食品，其中一件自家有在賣，她花了比台灣多上 12 倍的價錢買回來；另一件在看清楚說明書後竟含有海馬，從此束之高閣。她還說她這是小 Case，她們那團還有人刷了四十萬元！這就是中國人的習性，自己不懂，但別人說好，就一窩蜂地跟著買，尤其是維他命，往往一掃而空，也不管有效日期，更不知，食用過多維他命是會中毒的！而且還很迷信補品，認為補品越多越好，孰不知萬物過猶不及，過多和不足都不好。

然而，為什麼健康食品的市場還是那麼大呢？先說明一下，人體的生活形態其實可以分成「健康期」、「疾病潛伏期及健康恢復期」、「疾病期」。我們在健康的時候要吃食物來解除飢餓，在生病的時候要吃藥治病。但是在疾病潛伏期及健康恢復期時，若能調節抵抗力，則不會發病或病會好得快，而這段時間所吃的就是健康食品。所以在食品與藥品之間，確實有健康食品的存在空間。

前陣子，有三位法師同時服用「百 X 寶典」，這是四神湯加紅麴、納豆的保健飲品，很像奶粉，後學也拿它來當早餐的飲料。結果，其中就有一位師父食用後上火了，這真的是很少有的現象。所以沒有哪一種藥物或保健食品，可以適合全世界的人的，只能說每個人的體質真的各有特異。

在二十世紀末，世界醫學交流討論會召開一次學術會議，討論的議題是：「群體化的治療方案」與「個體化的治療方案」，哪一個更先進，哪一個更優化。

所謂「群體化的治療方案」是指同一個病，用同一種治療方法，不管男女老幼強壯羸弱，都用規範統一的治療方案。而所謂「個體化的治療方案」就是針對每一個病人感受邪氣之後，根據他具體的反應狀況，也包括他的身體素質及心理素質，制定一個非常符合這個病人具體情況的治療方案。研討結果，大家一致認為，「個體化的治療方案」，在當代仍然是最先進的。而最早用這種方法的，是中國人（張仲景的《傷寒論》），也就是「個體化的治療方案」其實就是中醫的「辨證論治」。因此，無論是藥物或健康食品，甚至食物，對的「體質」來食用，才是最合適的。否則花錢又傷身，多划不來。

體質與飲食

至於中醫所說的體質，在疾病的發病、傳變、轉歸、治療、預後都有著極重要的作用，以下約略有幾種，分述之：

一、正常質：形體胖瘦適中，面色紅潤，頭髮烏黑，精神活潑，表情自如，聲音響亮，肌肉結實，飲食、二便均可，睡眠安寧，平時較少生病，舌苔正常，脈有力。

平時只要注意天氣冷熱變化與飲食正常即可，一般不必再多服其他藥物，以免造成體質上的變化。像多服溫補，則容易生內熱；過用寒涼，則易傷陽氣。

二、痰濕質：形體偏胖，肌肉鬆軟，面色白或蒼白少華，表情較淡漠遲鈍，畏寒易汗，四肢末梢欠溫，喉中常有痰鳴，睡時痰鳴加劇，多涎滯頤，食慾較差，易作腹脹，大便多溏，尿清，易患感冒咳嗽，痰多，或素有哮喘，舌淡白，苔多滑膩，脈細濡。

平時可常服健脾化濕之劑，如二陳湯。少食滋膩難化、水份過多及易生痰飲之食物，像酒、任何冰品、油膩、瓜類水果、茶、咖啡等。

三、氣虛質：形質較弱，面白氣弱，精神萎靡，目光少神，肌肉不豐，四肢乏力，形寒畏冷，四末欠溫，納少腹脹，大便溏稀，小便清利，或有遺尿，易自汗出，易感冒，唇色淡白，舌淡苔少，脈細弱。

平時可服玉屏風散、四君子湯、異功散之類以健脾益氣。當然運動最好，注意汗出要避風。飲食要節制，宜營養易消化的食身，不要使脾胃負擔過重。

四、血虛質：面色無華或萎黃、爪甲蒼白、頭昏眼花、心悸，舌質淡白略乾，苔薄白略乾，脈細無力。

平時可以吃四物湯。藥是不分性別的，所以它不是女性的專利，若是男生也有貧血者，仍舊可以服用。

五、內熱質：形體偏瘦，唇面多赤，脾氣急躁好動，精神亢奮，口乾口渴，食少便結，或食多易汗，睡眠不寧，輾轉反側，骱齒咬牙，夜驚夢多，或潮熱盜汗，或遺尿，手足心熱，皮膚較乾燥，小便黃而臊臭，口中氣臭，易患感冒發熱，熱勢往往較高，或見高熱驚厥，舌質偏紅，苔黃燥，脈數。

平時飲食宜清淡，忌滋味肥甘，宜多吃蔬菜，保持大便通暢，胃腸功能正常，才不會使毒素堆積過久而化熱。

六、氣陰兩虛質：形質瘦弱氣怯，面色蒼白，目睛少神，表情淡漠或急躁，精神不振，納少，口乾，皮膚乾燥，盜汗潮熱，手足心熱，睡眠不寧，唇色淡紅或乾紅，舌淡紅或紅而少津，脈細數。

平時可服生脈散，益氣養陰。飲食宜易於消化，注意避免受寒感冒和過於疲勞。

上述幾種體質是比較常見的，但這些體質也會有相兼並見的，也就是同時兼見二種類型的體質。而這些體質也不是一成不變的，可以互相轉化。比如痰濕質往往容易轉成氣虛，氣虛也可兼見痰濕；內熱質則容易變成氣陰兩虛，氣陰兩虛也可轉而兼見內熱。所以平時做好保健，調節免疫使其平衡，才可達到預防疾病的作用。

體質與健康食品

知道體質後，但往往不知健康食品到底是與哪種體質最合拍？又該如何知道健康食品是否真的服後有效……等等，這些都是問題。以下列出幾點，希望令大眾對健康食品的選擇能有充分了解。

1.到底有沒有效，自己感受最清楚。像精神、體力和情緒有沒有變好？睡得好不好？健康狀況有沒有改善？如果症狀還是存在，但整體朝向正面的發展，那表示還是有改善的跡象，值得繼續使用。

2.健康食品仍是食品，廣告若標榜「立即見效」，請別相信。

3.天然不等於安全！天然物也可能含有毒素，並不能說絕對安全。健康食品對部分的人有效，對體質不同的其他人可能就不一定有效，因此請別盲目相信。

4.經衛生署依法正式核發健康食品許可證的，僅只有 68 件而已！（至 2005 年 8 月 11 日止，見附表「衛生署核發健康食品許可證一覽表」）所以市面上充斥千百種以上的「健康食品」，可要看清楚喔。

5.提出「治好癌症」等治療或治癒的事例。若您相信，那為什麼諾貝爾獎得主是台灣人的占極少數呢？癌症絕對要找醫師診治，不要耽誤病情，若有人吃健康食品而復原，並不保證對其他人同樣有效！

6.「有效瘦身的○○茶（特許字第××號）」：「特許」並不表示承認其效果。

7.「服用○○後，約 3 天可能出現濕疹，這是排毒的暫時性現象，也是體質獲得改善的象徵，請繼續服用」，這種服後反應，需請醫師鑑別，可別傻傻地吃到皮膚嚴重潰爛還說那產品好啊！

8.健康食品與藥物同時服用，有可能會起交互作用，像服用抗凝血劑的人，則應避免使用月見草油和紅花苜蓿等產品。月見草油和紅花苜蓿也不能同時使用。所以有需要一定請先詢問醫生，請醫生診斷與評估。

9.選擇大廠才有品質保證的產品，並看看有效成分的標示和內容是否相符，注意廠商的信用與製造品質，產品的價格也應該在合理範圍，不應該是驚人的大錢。

10.短期使用，定期追蹤。最保險的做法是短期使用，症狀緩解就好，別長期依賴。能定期評估更好，若發現任何傷害，應立即停止使用，將傷害減到最小。

綜合以上，認清楚自己的體質，若覺得需要用到保健食品，也先跟您的家庭醫師諮詢，有了正確的診斷評估，並且小心謹慎地使用，再定期追蹤，這樣才能確保自己的健康。

參考資料：

財團法人中華民國消費者文教基金會