

药食同源

——中医养生之道

□ 撰文 / 郑帅



近年来，现代医学正由“生物学模式”向“生物-心理-社会医学模式”转变，显然这和中医“天人合一”整体观不谋而合。无论药物以何种方式发挥作用，人体最终都将依靠自身免疫力而获得康复。当前，在全球生态环境恶化、疑难杂症增多的情势下，人们寄希望通过食物来防病治病并能够养生、延年也就不难理解了。

“药食同源”探渊源

“药食同源”可以算是中医药养生的最基本理论之一，这一养生文化的最初萌芽可以追溯至战国时期我国第一本医学专著《黄帝内经》，其中“不治已病治未病”的防病养生谋略包括未病先防、已病防变、已变防渐等诸多内

容。《内经·素问·五常政大论》更是高度评价了饮食养生的作用，如“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也”。《内经·素问·脏气法时论》中更加明确地提出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的药治与食治相结合的重要思想。到了唐朝，《黄帝内经太素》所言，“空腹食之为食物，患者食之为药物”，将“药食同源”的理念进一步升华。

源于“药食同源”的中国药膳，最初形成于秦汉以后，成熟于唐宋，其真谛在于“三分医药七分养”、“药补不如食补”，它在有效保护与合理利用中药资源的同时，融入了饮食原料学、现代营养学、中国烹饪学、社会学、民俗学等诸多

学科,以其独特的魅力引起世人关注。中国药膳(饭食)寓医于食,在中医辨证配膳理论指导下,由药物、食物和调料三者精制而成,既有药物功效,又有食品美味,可以提高人体自身免疫力,使食用者在心理上感觉是一种享受,并在享受中滋补身体、配合疾病的治疗。“药食同源”的产生与成长,不仅是中国烹饪营养学和中医药学相结合的产物,是中华民族对全人类饮食文化的独特贡献,更是充分开发、利用中药资源的完美范例。迄今为止,可用于药膳原材料的中药就有300余种,其中大多为常用中药材。

同为药品与食品

近年来,“药食同源”的养生理念已经得到了我国政府现有政策的允许与支持,如2002年,在我国卫生部公布的《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》中,规定了既是食品又是药品的种类有:丁香、八角茴香、刀豆、小茴香、小蓟、山药、山楂、马齿苋、乌梢蛇、乌梅、木瓜、火麻仁、代代花、玉竹、甘草、白芷、白果、白扁豆、白扁豆花、龙眼肉(桂圆)、决明子、百合、肉豆蔻、肉桂、余甘子、佛手、杏仁(甜、苦)、沙棘、牡蛎、芡实、花椒、赤小豆、阿胶、鸡内金、麦芽、昆布、枣(大枣、酸枣、黑枣)、罗汉果、郁李仁、金银花、青果、鱼腥草、姜(生姜、干姜)、枳子、枸杞子、栀子、砂仁、胖大海、茯苓、香橼、香薷、桃仁、桑叶、桑椹、桔红、桔梗、益智仁、荷叶、莱菔子、莲子、高良姜、淡竹叶、淡豆豉、菊花、菊苣、黄芥子、黄精、紫苏、紫苏籽、葛根、黑芝麻、黑胡椒、槐米、槐花、蒲公英、蜂蜜、榧子、酸枣仁、鲜白茅根、鲜芦根、蝮蛇、橘皮、薄荷、薏苡仁、薤白、覆盆子、藿香。

“药食同源”有讲究

在使用种类繁多的中国药膳时,除了要处理好中药药性理论以及五味与五脏对应关系,同时还要根据不同季节、各人体质及症候等因素来选择升补、清补、滋补和温补等不同类型药膳。“注重整体、辨证施食;饮食有节、适度有恒;正确处理好药疗与食疗关系”是正确使用中国药膳的原则。复杂难懂的中医理论体系以及使用过程中众多配伍禁忌等使中国药膳平添

了几分“神秘性”。随着人们生活水平与生活质量的不断提高,“治未病”理念深入人心。根据中医药养生理论,无病者不必用药,但可适当食用养生保健药膳,尤其对禀赋不足、体质虚弱、年老者更是如此。若为患病者,尤其是急重疑难病人,应该用药治疗,并配合使用药膳治疗以提高疗效。疾病康复期或某些慢性病患者,更适合以药膳调治,同时适当配合药物治疗。必须指出,虽然中国药膳治疗范围较药物治疗范围广泛,但药膳的针对性、特效性远较药物治疗差,为此,仍需将药膳与药物配合应用。

“药食同源”广流传

据考证,现今仍流行于欧美的不少保健食品则是700多年前由意大利人马可·波罗传带过去的,其中包括由中药紫苏叶沏成的法国“哈姆茶”,以充分利用紫苏叶和胃理气并解食物毒性功效。又如,原配方见于孙思邈《千金方》、而今流行于意大利的“大黄酒”,其饭前开胃、饭后消食,以及次日通肠等特点,让去欧洲旅游并品尝过这种含大量泻药的苦酒的人津津乐道。被欧美人称之为“健酒”的“杜松子酒”,其成分并非“松子”,而是中药的“柏子仁”,此酒有很好的养心安神功效,并极适合大多数欧洲人饮用。在美、英、法、俄和日等国科学界的学术论文报道中,经常提到“芦笋抗癌、肉皮和猪蹄抗衰老、豆浆治哮喘、香蕉治胃溃疡、魔芋美容、海带减肥、燕麦可防治冠心病等”内容。除此之外,许多中国传统保健饮料和食品也被投放到欧美市场。韩国盛行以人参、桂皮、枸杞、五味子等为原料的各类保健茶。日本特别重视天然健康产品市场的开发,如滋养强壮、减肥、增强免疫等有关营养辅助食品和功能性的研发与零售始终保持在全球增长的前列。“药食同源”的理念得到各国友人的理解与支持,中国药膳“防治兼宜,效果明显;良药可口,服食方便”的特点广泛深入人心。■

(责编 林月惠)