

中藥與食療保健

中藥保健即是應用中藥以達到強身健體、無病能防、有病能治為目的的意思食療即飲食療法，或稱食物治療、食物療法，具體來講，是應用食物來治療疾病，當然亦包括預防疾病、強身健體，即食物保健在內。但人們往往在日常飲食中喜歡加入一些中藥，即將藥療與食療一起應用來進行保健的。實際上不少中藥也是食物。茲就中藥與食療保健的有關知識作一簡單介紹。

一、 什麼叫中藥與食療保健

中藥與食療保健主要是指根據人們的需要，選擇傳統習慣食用和又具有醫療作用的中草藥或食物，經過合理調配和烹調加工，起到無病能防、強身健體的作用，或對某些疾病起到輔助治療作用的一種保健方法。

二、 中藥與食療保健的歷史與地位

我國中藥與食療保健有着悠久的歷史，先秦的《周禮》一書曾將醫學分為疾醫、食醫、瘍醫、獸醫四科。其中食醫即食療，故食療保健自古有之。我國古代醫家對食療的應用是十分重視的。從西周開始至今三千多年的漫長時間中，食療的發展沒有間斷過，出現了不少有關食療的文獻和著作，如元代朝廷飲膳太醫忽思慧《飲膳正要》如唐代孟詵之《食療本草》、清代王孟英之《隨息居飲食譜》等，都是專收食品藥性的專書。介紹了不少食物療法，此外，歷代不少本草書籍如《千金要方》、《本草綱目》等等都有介紹食療的知識。其實歷代本草所收載食療使用之品種大都是現今使用之中藥，我國歷來就有“藥食同源”的說法。例如我國最早出現的藥物學專著《神農本草經》收載的 365 種中藥，有 50 多種是食物。《本草綱目》收載的 1892 種中藥有 500 多種是食物。有這樣豐富的飲食衛生治療文獻，在世界多國中也是少見的，因此，中藥與食療保健是我國中醫藥學的重要組成部份之一。

三、 中藥與食療保健應用的理論基礎

中藥是在中醫基礎理論指導下，結合藥物的性味、歸經理論辨証使用的。因為“藥食同源”的關係，因而食物亦有性味和歸經。在應用食物進行保健治療時，同樣是要在中醫基礎理論指導下，按照食物的形、色、氣、味對人體臟腑及致病因素的作用，即按食物的性味及歸經特點進行綜合分析，並結合天時地理的變化去選擇食物。使用同一食物因人的不同體質、不同年齡可以表現出不同的營養保健價值，例如雪

梨是一種水果食物，也是一種中藥，雪梨的性味是甘微寒，入肺胃二經。功效清肺潤燥、生津止渴，主治肺胃燥熱而見乾咳無痰，或口乾口渴，故最適宜於夏秋之交，天氣炎熱乾燥食用，或平素肺胃燥熱之人食用。如素體脾胃虛寒者則不宜食用；又如生姜也是食物，亦是中藥，性味辛溫，入肺胃經、功能溫中祛寒，溫肺化飲止咳祛痰，主治肺寒痰飲咳嗽、胃寒嘔逆作痛等証，如素體肺胃燥熱之人則不宜食用，夏季氣候炎熱亦不宜多食生姜。

四、介紹幾種常用的既是藥物，又是食物的性能和使用

(一) 谷豆類

1. 小麥肉

性味 - 甘平

歸經 - 入心、脾經

功效 - 養心安神，收斂止汗

食療：

①甘麥大棗湯

組成 - 甘草 2 錢，小麥肉 1 兩，大棗 5 枚，水煎服

主治 - 心氣虧虛所致之心悸、失眠，或精神恍惚

②小麥糯米粥

組成 - 小麥肉 1 兩、糯米 1 兩，煮粥食

主治 - 心氣不足所致之自汗不止

2. 黑芝麻

性味 - 甘平

歸經 - 入肺、肝、腎經

功效 - 滋養肝腎，補血潤燥

食療：

①烏髮湯

組成 - 黑芝麻、何首烏各 1 兩，枸杞子 5 錢，水煎服

主治 - 肝腎虧虛所致之頭髮早白、健忘

②黑芝麻止暈湯

組成 - 黑芝麻、熟地各 1 兩，天麻 3 錢，水煎服

主治 - 血虛所致之頭暈眼花、耳鳴

3. 赤小豆

性味 - 甘平

歸經 - 入脾、胃、大腸經
功效 - 健脾利濕，活血散瘀

食療：

①赤小豆鯉魚湯

組成 - 赤小豆 1 兩，鯉魚 1 條，水煮食肉、豆，飲湯
主治 - 脾虛濕盛所致之水腫(慢性腎炎浮腫)

②赤小豆薏苡仁湯

組成 - 赤小豆 1 兩，薏苡仁 1 兩，蒲公英 5 錢，甘草 3 錢，水煎服
主治 - 腸癰(急性爛尾炎)

4. 綠豆

性味 - 甘寒

歸經 - 入心、胃經

功效 - 清熱解毒，消暑止渴，利尿消腫

食療：

①綠豆消暑湯

組成 - 綠豆 1 兩，冰糖適量，煮湯食，或加入金銀花、薏苡仁各 5 錢，煎水飲

主治 - 夏天暑熱所致的心煩口渴，常飲亦可預防中暑，解瘡毒。

②綠豆消腫湯

組成 - 綠豆 2 兩，赤小豆 2 兩，冬瓜半斤，共煮湯，飲湯食豆
主治 - 急性腎炎浮腫，亦可用於糖尿病口渴煩熱

(二) 瓜果類

1. 西瓜

性味 - 甘寒

歸經 - 入心、胃經

功效 - 清熱解暑，生津止渴，利尿消腫

食療：

①天生白虎湯

組成 - 西瓜，隨量緩食，或取汁隨量緩飲
主治 - 夏天感暑，或胃熱煩渴、舌燥口乾

②二皮飲

組成 - 乾西瓜皮、冬瓜皮各 1 兩，水煎服

主治 - 急性腎炎水腫，亦可用於糖尿病口渴

2. 山楂

性味 - 酸甘微溫

歸經 - 入脾、胃、肝經

功效 - 健脾開胃，消食導滯，降脂降壓

食療：

①健胃消食湯

組成 - 山楂 5 錢，陳皮 3 錢，炒麥芽 5 錢，水煎服

主治 - 消化不良，脘腹飽脹

②降脂降壓湯

組成 - 山楂、草決明、菊花各 5 錢，稍煎當茶飲

主治 - 高血脂症、高血壓病屬於火偏亢者

3. 紅棗

性味 - 甘平

歸經 - 入脾、胃、心經

功效 - 益氣健脾，補血潤燥

食療 -

①紅棗健脾粥

組成 - 紅棗 10 枚，蓮子 1 兩，芡實 1.5 兩，大米 1 兩，煮粥食

主治 - 脾虛食少，倦怠乏力

②紅棗補血湯

組成 - 紅棗 4 兩，濃煎，吃棗飲湯，每天 2 次，或加雞血藤 1 兩，水煎服

主治 - 血小板減少，或缺鐵性貧血

(三) 土產類

1. 羅漢果

性味 - 甘涼

歸經 - 入肺、脾、胃經

功效 - 清肺潤燥，止咳祛痰，解暑消渴

食療：

①羅漢果茶

組成 - 羅漢果 1 個，打碎，泡開水當茶飲

主治 - 暑熱煩渴，或糖尿病口渴多飲

②羅漢果清肺湯

組成 - 羅漢果 1 個，柿餅 2 個，水煎服

主治 - 肺經燥熱所致之咽痛、聲嘶，或咳嗽痰多，反覆不愈。

2. 百合

性味 - 甘平

歸經 - 入肺、心經

功效 - 清潤肺燥，寧心安神

食療：

①百合寧神粥

組成 - 百合 1 兩，大米 1 兩，煮粥食用

主治 - 心胸煩熱，心悸不眠

②百合潤肺湯

組成 - 百合 1 兩，黨參 5 錢，豬肺半斤，共炖，調味，飲湯食豬肺

主治 - 肺虛咳嗽，經久不愈

3. 合桃肉

性味 - 甘溫

歸經 - 入肺、腎經

功效 - 補腎強腰，溫肺定喘

食療：

①黨參合桃湯

組成 - 黨參 5 錢，合桃肉 1 兩，水煎服

主治 - 肺腎兩虛所致之久咳氣喘

②合桃補腎湯

組成：合桃肉 1 兩，杜仲 5 錢，巴戟天 5 錢，瘦肉適量，煲湯食肉飲湯

主治 - 腎虛腰痛，骨關節退行性變，或腎虛夜尿頻多

由香港中文大學中醫學院 - 梁頌名教授提供