

# 中医食疗药膳的应用及发展趋势

项平\*

(\* 澳门科技大学中医药学院澳门函仔伟龙马路)

关键词 中医学; 食疗(中医); 药膳

中医食疗和药膳是中医学宝库中的重要组成部分, 发展历史悠久, 内容丰富。现就食疗药膳的应用及发展前景略述个人见解, 以就正于同道。

## 1 中医食疗的应用

食疗, 又称食治, 是泛指利用饮食来治疗或辅助治疗疾病的活动。中医食疗则是指在中医理论指导下, 运用不同的饮食来治疗或辅助治疗相应的疾病。中医食疗取材容易, 方法简便, 副作用小, 只要运用得当, 都能有一定的疗效, 因而历来很受人们的欢迎。例如, 1400多年前的《千金要方》就载有“食治篇”, 之后又有中医食疗的专著如《食疗本草》等问世。

中医食疗与药疗在实际应用中的作用原理是基本一致的, 主要体现在扶正与祛邪两个方面。二者的主要不同点在于药疗中药性一般比较强, 有的较刚烈, 甚至还有一些副作用。食疗则作用平和, 副作用小, 便于长期食用。孙思邈《千金要方》指出“为医者当先洞晓病源, 知其所犯, 以食治之, 食疗不愈, 然后命药”。这是指食疗单独应用于药疗之前, 也有将食疗单独应用于患者康复阶段的。食疗还可与药疗结合应用, 不仅能提高疗效, 还有利于减少用药量, 减轻药物的副作用。

中医食疗的内容涉及到中药学、方剂学和临床大多数学科, 食疗的方法方剂也相当丰富。在具体应用中, 食疗的作用主要有三个方面: 一是补益脏腑。中医主张对体质虚弱和慢性虚弱的患者, 可用血肉有情之品来滋补, 如鸡汤治虚劳, 羊肉汤治产后血虚等。二是泻实祛邪。对某些邪实作祟的病证, 可选用相应的食物来泻实祛邪, 以达到治疗的目的。如食滞患者, 可选用山楂以消食积; 脾虚水肿患者, 可食用薏苡仁粥以利水消肿。三是调理阴阳。一些食物的性味也有偏阴偏阳之不同, 中医食疗法正是利用食物性味之所偏, 来达到调理阴阳, 维持阴阳平衡的目的。如牛肉、羊肉、狗肉甘温能扶助阳气, 可用于阳气虚弱, 畏寒肢冷的患者; 海参、甲鱼咸寒可养护阴精, 每用于阴精不足, 形体消瘦的病人。只要选用得当, 就能充分发挥中医饮食疗法的优势, 取得较满意的疗效。

## 2 中医药膳的应用

药膳, 是以食物为主体, 配以滋补药物或其他具有特定功效的药物, 经精心烹调而成。药膳将药食相配, 取食物之味, 用药物之性, 俾食借药力而疗病, 药助食效以强身, 二者相辅相成, 相得益彰, 因而深受海内外民众的欢迎。中医药膳是建立在中医理论基础之上的, 着眼于整体, 注重辨证, 用于治疗 and 辅助治疗某些疾病, 往往有较好的疗效。我国中药资源丰富, 为制作药膳提供了良好的条件。据统计, 目前常用的中药材中, 可供作药膳的就有500种左右。

目前实际应用中的药膳以具有补益强壮功效的为主, 而且有四季五补之分。如春季宜平补, 可用人参米肚、首乌肝片等; 夏季宜清补, 宜取当归墨鱼、二仁全鸡等; 秋季宜平补, 可用参麦团鱼、贝母雪梨等; 冬季宜滋补, 常服双鞭壮阳汤、返本牛肉汤等; 其他如豆蔻馒头、茯苓包子等, 则属于四季通补类药膳。此即中医“据时施膳”原则的具体应用, 此外还应注意因人施膳, 因地施膳, 因病(证)施膳等。对有邪气留滞者, 则当取有祛邪功效的药膳, 如泽泻香菇等, 俾邪气渐去, 病体康复。

在具体应用中, 还应明确药膳是寓药于食, 它与药剂还是有很大区别的。药剂重在去病救疾, 药量一般偏大, 见效较快; 药膳以食为主, 药量一般较小, 作用往往较缓。药膳在保健、养生、康复中有重要地位, 但从临床疾病治疗的角度来看, 药膳在很大程度上还不能替代药剂, 特别是对一些急重患者的治疗, 仍应以药剂为主, 即使用药膳, 也只是辅助作用, 切不可因强调药膳的长处而延误了急重患者的病情。

## 3 中医食疗药膳的发展趋势

随着经济社会的发展, 民众生活水平的提高, 健康和长寿已成为人们普遍关注的问题。食疗与药膳在养生保健、防病治病、延年益寿方面的功效正是其越来越受广大民众欢迎的原因所在。但当前食疗、药膳的应用多是照本宣科, 缺乏针对性, 而且价格较昂贵, 因而还难以普及。食疗、药膳著作虽多, 但这些书本的内容多是以往文献的罗列, 缺乏深入的对制作工艺、作用机理及疗效的研究。可以说, 食疗、药膳的应用

(下转第57页)

因使用方便更受欢迎。此外中药在临床上的应用范围也正在扩大,其中包括:癌瘤、关节炎、骨质疏松症、运动创伤、高脂血症、前列腺肥大、糖尿病、花粉过敏症、哮喘、肥胖症、周围性神经性炎和心理障碍等许多疾病。应当承认,美国公众对保健食品及食品添加剂的认可程度正在逐渐加强。在美国公众的传统理念中,美国的草药一直属于不可登大雅之堂和不能被接受的“非科学”,这种心理在相当程度上影响了中医中药在美国的应用和发展。中药和草药制剂要在目前和将来的临床应用中去其糟粕,留其精华。尽管中医中药的发展尚有大量的工作要做,但作为补充和替代医学的中医中药在美国将会成为西方医学和文化中不可缺少的组成部分。根据2002年美国白宫补充替代医学医政委员会的统计,包括中药制剂在内的食品添加剂早已受到美国广大消费者的支持。仅2001一年,美国就有1亿5千8百万人自费购买,服用包括中草药在内的保健品,共花费170亿美元。这一消费正在逐年增加。

#### 6 美国西医界对补充替代医学的承认态度有助于中医的发展

我们高兴地看到,美国西医界承认补充替代医学的有识之士正在增加。在过去的十来年中,不少西医对补充替代医学的负面态度已发生了不小的改变。他们从“拒绝”到“建议”,他们建议病人“可以试一试(CAM)”的态度受到了病人的普遍拥护。而在临床中采用中西医结合治疗,往往取得更好的疗效,使病人大为受益。这些西医和中医的协作配合,使美国医疗保健的现状发生了可喜的进步。例如,在美国华盛顿中华医学治疗中心,十年前治疗的病人只有少数来自西医推荐,而目前治疗的病人则有一半以上都是西医推荐的。而向该中心推荐病人的西医已从过去的十几位逐年增加到几百位之多。我们可以预期越来越多的西医和病

人会更多的了解并接受中医针灸和其它的补充替代医学疗法。西医队伍中更有对中国针灸情有独钟者,干脆学起中国针灸,亲手为病人做治疗。美国病人在接受中医针灸治疗的同时,还自然而然地学习到中医的博大精深和哲学理念。通过西医和中医相辅相成的配合,美国正有更多的病人和他们的家属更真切地了解和学习到中华民族传统文化的精华。

#### 7 发展中医中药的任务艰巨,尚存不少问题

在美国的中医中药研究和开发尚缺乏充分和可靠的科研数据,特别是双盲法的临床结果。一些中草药制剂有重金属和农药残余的污染,或含有有害成分,一旦查出就往往引起舆论方面的负面影响。中药和草药制剂在美国缺乏信得过的好品牌。有关中草药的科研资料 and 最新发展信息在美国医学界和公众中推广得不够得力。在美国和世界范围内的中医中药专业人材的培训和提高需要加强。在美国需要形成广泛的中医支持网,包括西医界、补充替代医学界、新闻媒介、各种专业学会、疾病基金会和广大的病患界。在美国需要新闻媒介长期不断地对中医中药作客观的报导和支持。美国对中药的研究仍在初始阶段,范围亦较窄。所以目前应研制出一些新中药,专门治疗那些西医西药束手无策的疑难病症,同时还可开发减轻西药副作用的新中药。

结语:如果说针灸在美国的发展已是“春风正绿江南岸”,那么中医中药的目前状况则是“小荷才露尖尖角”。我们应该说,世界上凡是能治疗和预防疾病的医学和疗法,都属于人类文化的瑰宝。可以预见,中医和中药今后的发展一定有很大的潜力。但中国传统医学作为完整的医学体系,全面地被美国和世界各国所接受尚需要一个较长的过程,可谓任重道远,大家仍须共同努力。

(2006-09-20 收稿)

(上接第41页)

与研究还处在初级阶段。

笔者认为,对食疗、药膳的应用与研究应着重做好以下几方面的工作:(1)做好食疗、药膳的文献整理工作。食疗、药膳的内容分散在古今大量的文献中,要在已有的文献整理的基础上,去粗取精,对那些组方合理,功效确切的食疗、药膳方,分类归纳,建立数据库,以便进一步深入研究。(2)重视食疗、药膳方组方规律的研究。在食疗、药膳的实际应用中,仅依靠书本记载的一些方子是远远不够的。因年龄、性别、体质、地域、环境等的差异,人们对食疗、药膳的需求应该说是千变万化的。因此,要提高食疗、药膳的功效就要求我们加

强对其组方规律的研究,创造出针对个体特点的食疗、药膳新方来。(3)进行食疗、药膳方制作工艺的研究。食疗、药膳需精心制作,对其制作工艺的研究显得尤为重要。对常用而疗效确切的食疗、药膳方的制作工艺要进行规范化研究,以便推广普及。(4)开展食疗、药膳方的作用机理及疗效分析研究。可通过实验研究及临床观察等途径,对食疗、药膳方的作用机制、临床疗效进行系统观察和研究。(5)开发食疗、药膳方便剂型。随着社会的发展,人们的工作、生活节奏加快,为了适应这种快节奏,有必要开发一些食疗、药膳的方便剂型,这是食疗、药膳走向大众化的必由之路。

(2006-09-02 收稿)