



聊聊生活中的“药食同源”

◎柳州市柳江区中医医院 曾燕婷

大家有没有发现，日常生活中很多上桌的食物，同时也是中药房里面的药物。这些既为食物又是药物的东西，就是我们要讲的“药食同源”，它们之间并无绝对的分界线，在中国传统医学中，这一理念被广泛应用。例如我们厨房里常用到的姜、葱白，在中药处方作为佐使药物存在。

从古代开始，我们的老祖宗就有“食疗”的观念，认为通过食用某些食物可以达到预防或治疗疾病的效果。许多中草药在民间也被当作食材来使用，如枸杞、大枣、蜂蜜、山楂、山药、莲子、生姜、葱、龙眼（桂圆）、花椒等。这些食材不仅具有丰富的营养价值，同时也具有一定的药用价值，可以用于调理身体和辅助治疗某些疾病。

此外，中医还强调“药补不如食补”，认为通过日常饮食的调整和搭配，可以达到滋养身体、增强体质的目的。例如，根据季节和气候的变化，选择适合的食物来调养身体，以达到阴阳平衡和身体健康。

下面给大家介绍一些常见“药食同源”的食物。

枸杞：枸杞子是一味常用的补肝益肾中药，其色鲜红，味香甜。有滋补肝肾，益精明目的功效。可用于虚劳精亏，腰膝酸痛，眩晕耳鸣，内热消渴，血虚萎黄，目昏不明。中医常用它来治疗肝肾阴亏、腰膝酸软、头晕、健忘、目眩、目昏多泪、消渴、遗精等病症。现代医学研究证实其含有甜菜碱、多糖、粗脂肪、粗蛋白、胡萝卜素、维生素A、维生素C、维生素B₁、维生素B₂及钙、磷、铁、锌、锰、亚油酸等营养成分，对造血功能有促进作用，还能抗衰老、抗突变、抗肿瘤、抗脂肪肝及降血糖等作用。

大枣：也称为红枣，有着极高的营养及药用价值，含磷、铁、钙等人体所必需的微量元素。有补虚益气、养血安神、健脾和胃等功效。现代医学研究表明枣肉所含单宁、硝酸盐、酒石酸可入西药，所含维生素P是治疗高血压的特效药物。红枣含有三萜类化合物及环磷酸腺苷，有较强的抗癌、抗过敏作用。大枣能润肺止咳、补五脏、治虚损、除肠胃癖气，还能安中养脾、平胃气、通九窍、助十二经等，可用于治疗脾虚食少、乏力便溏、妇人脏燥等病症。

生姜：作为常见的调味品，生姜也有一定的药用价值。主要功效包括解表散寒、温中止呕、解毒、润肺止咳等。生姜中的姜辣素进入体内后，能产生一种抗氧化酶，它有很强的对付氧自由基的能力。生姜的提取物能刺激胃黏膜，引起血管运动中枢及交感神经的反射性兴奋，促进血液循环，振奋胃功能，达到健胃、止痛、发汗、解热的作用。姜的挥发油能增强胃液的分泌和肠壁的蠕动，从而帮助消化；生姜中分离出来的姜烯、姜酮的混合物有明显的止呕吐作用；生姜提取液具有显著抑制皮肤真菌和杀来头阴道滴虫的功效，可治疗各种痈肿疮毒。

山楂：为蔷薇科植物山里红的成熟果实。性味酸、甘，微温。归脾、胃、肝经。具有消食化积，行

气散瘀的功效。主治饮食积滞证，泻痢腹痛，疝气痛，瘀阻胸腹痛，痛经等。山楂中的黄酮类化合物具有扩张冠状动脉、增加冠脉流量、改善心脏活力、兴奋中枢神经系统、降低血压和胆固醇、软化血管及利尿和镇静作用。

蜂蜜：为蜜蜂科昆虫中华蜜蜂或意大利蜜蜂所酿成的蜜。性味甘，平。归肺、脾、大肠经。具有补中，润燥，止痛，解毒功效。主治脾气虚弱及中虚脘腹挛急疼痛，肺虚久咳及燥咳证，便秘证等。蜂蜜需要在干燥、阴凉、通风的环境中保存，避免变质。

需要注意的是，“药食同源”并不意味着所有食物都可以随意食用或替代药物。在应用“药食同源”的理念时，还需要根据个人的体质、病情和医生的建议来进行合理的选择和搭配。同时，对于某些具有明显药用价值的食物，如某些中草药，还需要注意其用量和使用方法，以避免不良反应和药物相互作用的发生。

总的来说，“药食同源”是中国传统医学中的一个重要理念，它强调了食物与药物之间的密切联系和相互作用。通过合理的饮食搭配和食疗方法，可以达到滋养身体、预防疾病的目的。但在实际应用中，还需要根据具体情况进行选择和调整。☺