

浅析“药食同源”与中医养生

申 瑜

达州市达川区中医医院 635000

【中图分类号】R21

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 05-077-02

自古以来, 中医就有“药食同源”的理论, 认为很多食物不仅是食物, 还是药物, 这些食物吃了能够防治很多疾病, 这是中医养生一个很重要的组成。那么, 哪些食物能入药? 怎么吃才能治病? 下面我们就来看一看、学一学, 如何把食物中的“药材”吃出生生防病的新高度。

一、什么是“药食同源”?

顾名思义, 药食同源就是指很多食物也是药物, 食物与药物之间界限并不明显, 甚至起源相同。我们所摄入的食物中, 基本都源自于自然界中的动物、植物或矿物质, 而中药的来源也多为天然药物, 包括动物、植物与矿物质。所以, 中药与食物的来源相同, 也就是我们说的“药食同源”。

唐代《黄帝内经太素》中记录: “空腹食之为食物, 患者食之为药物”, 体现出了“药食同源”的思想。《淮南子·修务训》中称: “神农尝百草之滋味, 水泉之甘苦, 令民知所避就。当此之时, 一日而遇七十毒。”可见, 神农时期药食部分, 有毒避之, 无毒则食。

但随着中医药的发展及经验积累, 药物与食物逐渐分化, 只作饮食用者, 为“食物”, 可治病者, 为“药物”, 但很多食物两者兼具, 为“药食两用”, 比如桑葚、枸杞、龙眼肉、山楂等, 既是大家经常吃的有营养的食物, 又属于中药, 具有良好的治疗功效。因此, “药可为食, 食亦可为药”, 很多时候食物与药物的界限并没有很清楚, 反而二者的关系更加密切。

二、中药与食物的密切关系

因为中药与食物之间有共同的来源, 早在原始社会, 人们对食物寻找的过程中, 就发现了药物与食物的功效与性味, 也认识到了很多食物可药用, 很多药物也可食用, 很难将二者分开。

第一, 中药与食物, 既有同处, 亦有异处。在中医药学中, 食物与药物都有防治疾病的作用, 但治疗效果却有明显差异。不能作为食物的中药, 治疗效果上比较突出, 药效也更强, 但副作用比较明显, 如果使用不当, 会导致不良反应的发生; 而具有药用的食物, 虽然在治疗效果上不及药物, 但效果温和, 即便配食不当, 也不会立即出现副反应, 副作用更小。

第二, 中药与食物, 在“治未病”方面效果差异明显。在“治未病”方面, 中药与食物都有一定防治作用, 但防治效果差异明显。尽管中药的作用比较强, 但人们并不会长期服用, 所以对于人们的健康而言, 益处并不大, 主要用于治病; 但食物则不同, 虽然药效作用比较弱, 但人可以每天食用, 日积月累下, 对人的生理机能、身体健康等方面会产生有益的影响, 疾病防治作用也更显著。有调查显示, 在防止疾病方面, 中药只能起到 8% 的作用, 但“药食同源”类食物的防治效果达到 13%, 特别是在高血脂、高血压等慢性病防治方面, 防治效果可达到 47% 以上。

三、“药食同源”与中医养生

纵观中医典籍中对养生保健、延年益寿的方药记载, 食疗

之多、数以千计, 其中以健脾补肾二法居多。因为调和气血、扶正固本是抗衰老、保养生命的治则。后天之脾、先天之肾的生理活动协调、平衡, 精髓足以强中、水谷充以御外, 自然益寿延年。

“药食同源”与养生保健, 既有食物与药物的综合作用, 又能满足保健与养生的需求。因此, 中医传统“药膳”开创了养生保健之先河。

何谓“药膳”? 指的是将与某些有药用价值的食物与中药相配伍, 在饮食烹饪技术的加持下, 制成色香味形俱全的美味食品, 比如食养、食疗等。药膳的特点主要有以下几方面:

第一, 作为祖国医学的组成部分, 药膳不管是在施膳原则上, 还是组方配伍上, 都是以中医基本理论为基础, 体现出辨证施膳的理念。比如《内经》中记录“药以祛之, 食以随之”、“治病必求其本”、“人以五谷为本”。并总结出膳食配伍原则, 即“毒药攻邪、五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充、五味合而服之, 以补精益气”。

第二, 药膳属于一种特殊的食品, 是药物与食物的综合利用, 具有药物的功效与食物的美味, 既能治病、抗衰老、强身, 又能满足保健与营养需求。

第三, 药膳的制作方法比较独特, 是在中医理论及用药要求基础上, 结合药物性能、药物加工炮制技术及食品烹调技术形成的一套特殊制作方法。

第四, 具有治病、强身、抗衰老的作用, 药膳遵循“因人、因时施膳”的原则, 要实现抗衰老, 药膳是重要措施。

中老年人养生保健中, 除了饮食起居、生活方式、生活环境及精神卫生以外, 更重要的一点是对机体的生理功能利用食物来营养与调节, 达到预防疾病的目的。因为所有的生物都有分解外来物质、合成自身物质、排除异己、维持机体正常生理活动的作用。而“药食同源”与这种保健理念正好相符。

“药食同源”的功能, 与现代营养免疫学理念相符, 包含四个方面: ①调节内分泌腺, 使内分泌功能正常, 均衡人体; ②具有自然清静功效, 无副作用; ③提供矿物质、维生素及其它营养物质; ④为免疫系统供给营养。

四、常见“药食同源”的药/食物

1. 暖胃止呕专家——生姜

我们日常生活中, 生姜是非常常见的调味品, 性微温、味辛。归胃、脾、肺经。具有温中止呕、解表散寒、解毒、温肺止咳的功效。在空调病、风寒感冒对付中, 姜茶则可驱散所有的寒冷。孙思邈将生姜誉为“呕家圣药”, 对脾胃有较好的调理作用。如果早晨起来有恶心呕吐、浑身发冷的感觉, 可口含一片生姜。坐车前, 将生姜切小片, 用透气医用胶带贴于右侧内关穴上, 有预防晕车呕吐的作用。生姜也可预防冻疮, 皮肤易发生冻疮处, 反复涂擦生姜汁, 有增加抗寒能力的作用, 从而对冻疮进行预防。推荐吃法: 红糖姜茶、生姜桔皮水、生姜汁等。

(下转第 78 页)

新生儿第一天注意事项及护理

杨 菊

南充市中心医院儿科 637000

【中图分类号】R473.72

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 05-078-01

一个新生命带着期待降生到这个世上，爸爸妈妈们小心翼翼地呵护着这个脆弱的小生命。因为如果爸爸妈妈们稍不注意，一些小小的失误就可能影响新生儿的发育，甚至在无意中对新儿造成伤害。新生儿期是指宝宝从脐带结扎到出生后的 28 天时间。这个时期的宝宝们还有一些特殊的生理特点，需要特别注意。宝宝的器官还没有发育成熟，各项能力都还比较弱，那应该注意哪些方面，才能做到科学、细致的护理呢？因此要了解新生儿的护理方面的各种注意事项。才能更好的护理宝宝，才能保证宝宝的健康。

一、新生儿注意事项

1. 环境变化

新生儿长期生活在母体子宫内，当他们离开母亲温暖的子宫，开始与外部世界进行交流时，这中间就需要一个缓慢适应的过程。子宫内相较于外界，温度较高，过渡时期的外界温度应与宫内温度条件尽量一致且温度恒定。一般为 22℃～24℃为宜。过低容易引起新生儿感冒等疾病的发生，过高导致新生儿出汗多也容易着凉，并且易长痱子而发展为痱毒。为了保持室内的健康状态，建议将环境湿度控制在 55%～60% 之间。此外，还需要定期对室内环境进行消毒，以确保其卫生安全。例如，建议每天用湿布擦拭二次，并在发现污染物时立即采取消毒措施。此外，如果条件允许，还可以使用紫外线消毒器消毒三十分钟。为了确保环境的宁静，请尽量减少噪声干扰。

2. 光线变化

新生儿长期生活在母体子宫内，所以有些人就认为室内光线不能太亮，会对新生儿的眼睛造成刺激。其实新生儿已经开始接触世界，宝宝需要有自己感应世界的方式，应该让宝宝适应昼夜交替变化，形成良好的外界感知，从而培养新生儿良好的作息习惯。而我们需要注意的是避免阳光直接照射新生儿的眼部，导致新生儿患病。

二、新生儿护理

1. 新生儿脐部护理

新生儿出生第一天，助产士减掉脐带，意味着新生儿与母亲之间身体的联系也就此斩断。助产士为了减少剪脐带的出

血量将留在新生儿肚子上的脐带残端用线结扎两道。这个减掉脐带的伤口就成了新生儿的第一个伤口。

脐部残端一般在出生后 3～7 天脱落，在脐带脱落前、脱落后的一周，需每日用消毒棉签沾取 75% 的酒精或 0.05% 碘伏液擦拭，消除脐轮、脐窝内的分泌物，保持脐部清洁干燥。如果脐轮周围红肿，脐部分泌物有恶臭，提示厌氧菌感染，及时到医院就诊。

2. 新生儿臀部护理

新生儿皮肤稚嫩，在选用尿布时，应优先考虑透气尿布，在使用过程中勤换尿布，保证尿布清洁。新生儿每次大小便后用温水清洗臀部，柔软布擦干即可，保持臀部清洁，臀部干燥时使用护臀霜进行涂抹，并按摩片刻，促进局部血液循环。

3. 新生儿口腔护理

新生儿娩出后，口中可能存留有羊水及秽液，应及时用消毒纱布擦拭，以免污秽物吸入肺部。在日常护理中，每日应补充水分，保持口腔湿润。加强奶具的消毒，保持乳母乳头的清洁。从而保证新生儿口腔健康。

4. 新生儿眼部护理

新生儿娩出后 1～2 天，眼角可能会有分泌物出现，此时一定不能直接用手进行擦拭，可以用柔软亲肤的面巾纸进行擦拭。如果持续有分泌物，可遵医嘱使用抗炎滴眼液及 0.9% 氯化钠注射液点眼。

5. 新生儿皮肤护理

新生儿期要注意皮肤清洁护理，新生儿的皮肤对外界细菌或感染原的屏蔽能力相对较差，容易出现皮肤感染而继发疾病。

三、结语

养育一个新生宝宝，最重要的是护理，现在很多人对于新生儿的护理有疑问，其实，新生儿护理的目的是什么？新生儿护理的目的是为了避免新生儿患上疾病，因为新生儿免疫功能低下，体温调节功能较差，因而易感染，所以要特别对孩子进行护理。0-12 个月的宝宝是生长发育最快的一年。对于新手妈妈来说，也是充满挑战的一年。护理新生儿宝宝需要父母的细心和耐心，一点也不能马虎，所以这些护理要点和方法，希望能够帮助爸爸妈妈们更好的带好宝宝的宝宝。

(上接第 77 页)

2. 消食降脂高手——山楂

山楂，性微温，味酸、甘。归肝、胃、脾经。有行气散瘀、消食健胃、化痰降脂的功效。现代社会，人们的生活水平不断提高，日常饮食中大鱼大肉已经成为家常便饭，人们在享受美食的同时，可喝一杯山楂饮有帮助消化的作用，山楂对肉食之积效果尤为明显。血脂高、形体胖的人，常吃山楂可降低甘油三酯与胆固醇水平，对动脉粥样硬化可起到预防作用。需注意的是，容易反酸、胃溃疡、胃炎人群，忌山楂；特别注意：孕妇忌山楂，因为山楂有破血散瘀的作用，对子宫收缩可产生刺激，可能诱发流产。推荐吃法：山楂茶、山楂饼、

山楂银菊饮等。

3. 补气健脾养胃——山药

山药，性平、味甘。有健脾、固肾、补肺、益精的功效。对于脾胃虚弱者而言，通常伴有疲倦乏力、食欲不振、腹泻等症状，常吃山药对此类症状能有效改善。现代药理研究显示，山药成分中，含有大量多酚氧化酶、淀粉酶，有改善胃肠功能、促进消化的作用，但大便干燥者要少食或禁食。作为一种常见的粗粮，含有大量的淀粉，可以替代主食食用，其升糖指数在 50-60 之间，明显低于馒头、米饭等主食，所以对糖尿病患者更适合。推荐吃法：山药小排汤、山药炒木耳、蓝莓山药汤等。