



从“神农尝百草”到国家清单 解密药食同源的千年养生智慧

民以食为天，中国饮食文化博大精深，特别是结合中医药后其食用性与药用性相辅相成。药食同源中药是当今共同应对老龄化以及慢病的日常物质基础，在抗衰老以及慢病防治等方面具有重要价值。千百年来，食养食疗理念是如何传承精华、守正创新的呢？

“药食同源”肇始于先民实践与哲学奠基

中医古籍中虽然没有“药食同源”这一直接表述，但其思想和理论在众多古籍中早已有相关论述。人类在寻找食物的过程中，逐渐发现了药物，于是有了“神农尝百草，一日而遇七十毒”的典故。《周礼》将“医”分为食医、疾医、疡医、兽医四类，其中食医列为首位。《黄帝内经》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”，确立了膳食平衡的理论。饮食五味（酸苦甘辛咸）与五脏（肝心脾肺肾）以五行学说（木火土金水）为桥梁，建立紧密联系，为膳食“调和”思想提供了依据。

“药食同源”成熟于医家实践与理论提升

《神农本草经》所载“上品”之药很多都为药食同源，如大枣、枸杞子、薏苡仁、生姜、百合等。“医圣”张仲景所著《伤寒杂病论》提出：“凡饮食滋味，以养于生，食之有妨，反能为害。”书中记载了多个食疗的经典方剂，如猪肤汤、苦酒汤、

当归生姜羊肉汤、甘麦大枣汤等，这些都是药物与食物精妙组方的典范，体现了“鼎鼐”中食药交融的实践智慧。“药王”孙思邈在《备急千金要方》中专设“食治”篇，强调“夫为医者，当领先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”，将食疗置于重要位置。孙思邈弟子孟诜所著的《食疗本草》是世界上现存最早的食疗专著，系统记载了众多食物的性味、功效、禁忌及配伍组合，标志着食疗知识体系的基本成型。

“药食同源”传承于宫廷养生与民间智慧

唐宋以降，药膳成为宫廷养生的重要方式。元朝忽思慧所著的《饮膳正要》，集宫廷食养大成。而《粥谱》《随息居饮食谱》等食谱著作，使食养食疗进入寻常百姓家。同时，食养食疗思想深深扎根民间，如“冬吃萝卜夏吃姜”“药补不如食补”等谚语，体现了“鼎鼐调和”思想的生活化与普适性。

“药食同源”发扬于中医事业与健康产业

我国药食同源中药名单一直处于发展中：1987年，收载33



种；1988年，增至61种；1991年，达到77种；2002年，公布87种；2014年，达到101种；2023年，新增9种；2024年，又增4种。因此，截至目前总共有114种药食同源中药。具体包括丁香、八角茴香、刀豆、小茴香、小茴、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、白果等。

近年来，国家相关政策大力支持药食同源产业发展，我国药食同源产业迎来了重要发展机遇，是促进中医药产业发展的新质生产力和重要增长极，也是助力全面乡村振兴的新动能，而且还是推动“一带一路”倡议、加强各国互联互通的重要载体。

湖南医药学院中医院
副院长 胡宗仁

秋防抑郁 常做穴位按摩和艾灸

秋季是季节性忧郁的高发期，为防范抑郁的发生，大家在日常生活中要保持心情舒畅，神志安宁，收敛神气，使自己不受秋季肃杀之气的攻击。

如果感觉心情不佳，可以通过十指梳头、敲打腋窝（极泉穴）、敲打按揉膻中穴来舒缓心情。喜欢艾灸的可常灸关元，可起到收敛阳气、养固肾气的作用。同时，每天按摩1次，每次5~15分钟，以有酸胀感为度。

极泉穴：可调畅气血，养护心肺。取穴：腋窝顶点，腋动脉搏动处。

膻中：可宽胸理气，定惊安神。取穴：横平第4肋间，两乳头连线的中点处。

关元：可培元固本。取穴：下腹部前正中线上，脐下3寸。

攸县中医院内一科
易海波

中医实用护肝妙招，在家就能做

日常养肠护肝:吃动结合，心情舒畅

1. 补充膳食纤维 它是肠道有益菌的“口粮”。可多吃全谷物（燕麦、糙米）、豆类、薯类、新鲜蔬菜（芹菜、西兰花）和水果（香蕉、苹果）。

2. 巧用益生元与益生菌 益生元能促进有益菌生长，可多食洋葱、大蒜、芦笋、豆类等。益生菌，即直接补充有益菌，如酸奶、开菲尔、泡菜、豆豉等发酵食品，宜选择低盐、低糖产品。

3. 规律运动 散步、太极拳等缓和运动能促进肠道蠕动，改善微循环，对肠肝均有益。

4. 保持情志舒畅 肝喜条达，情志抑郁会影响肝疏泄，进而波及脾胃。老年朋友可通过聊天、培养兴趣爱好等方式，放松心情。

5. 避免久坐 少给肠道“增添负担”，如避免食用油腻食物、久坐不动等，也是在为肝脏积累健康。

湖南中医药大学第一附属医院
肝病/感染性疾病科 詹敏

中医多法联合治疗 盆腔炎性疾病

盆腔炎性疾病是女性生殖道感染引起的一组疾病，包括子宫内膜炎、输卵管炎、输卵管卵巢脓肿和盆腔腹膜炎。其典型症状有下腹痛、发热、阴道分泌物增多、月经异常等。

西医治疗盆腔炎性疾病，多采用抗生素及对症治疗，时间长了易产生耐药性。中医常采用中药内服、中药外治等多种方法联合治疗，能起到优势互补、提高疗效的效果。

1. 中药内服 根据患者的症状，中医医师会辨证施治，开具个性化治疗的中药。如针对气滞血瘀证，可采用活血化瘀、散结止痛的中药；针对湿热蕴结证，可采用清热利湿、理气活血的中药；针对气虚血瘀证，选用益气健脾、化瘀止痛的中药。

2. 中药灌肠 由于直肠与子宫附件相邻，盆腔脏器静脉系统具有联通性，故中药提取液能经直肠黏膜吸收渗入盆腔，直达病灶。

3. 中药外敷 通过辨证施治，合理选择温经通络、祛寒止痛、清热解毒利湿、软坚散结的中药，热敷于少腹部或特定穴位上，药物经穴位渗透吸收发挥双重作用，实现活血、化瘀、清热、止痛、散结的目的。

4. 中医定向透药 将特定的中药通过专用理疗电极片直接从皮肤定向直透到相应穴位，能获得药物与穴位双重治疗效果，起到祛风除湿、温中散寒、活血通络、消炎镇痛的效果。

此外，还可用隔物灸、扶阳罐、刮痧等中医疗法，可起到激发阳气、排毒祛瘀、疏通经络等功效，从而有助于调整机体活动，改善盆腔炎性疾病的各种症状。

汨罗市中医医院 刘佳蓉

老年肌少症 可服红景天

老年肌少症，是一种与增龄相关的肌肉量减少、肌肉力量下降和/或躯体功能减退的老年综合征。临床观察发现，红景天对老年肌少症有明显防治效果。现介绍几则治疗方，供选用。

1. 红景天茶 红景天10克，冲入沸水，纳入白砂糖，浸泡10分钟后代茶饮服，或水煎取汁代茶饮服，每日1剂。

2. 红景天酒 红景天30克，白酒500克，蜂蜜30毫升。将红景天择净，放入白酒中，每日摇动数次，密封浸泡1周后即可饮用，每日2次，每次30~50毫升。

3. 红景天粥 红景天15克，大米100克，白砂糖适量。将红景天择净，放入药罐中，加冷水适量，浸泡10分钟后，水煎取汁，纳入大米，煮为稀粥，待熟时调入白糖，再煮一、二沸即可服食，每日1剂。

若为方便，也可选用中成药红景天片、红景天口服液，在有经验的医师或药师指导下服用。

湖北省远安县中医院
主任医师 胡献国