

中医食养食疗知识

●食养与食疗有什么区别吗？

食养食疗是中医学的一大特点。

食养，即饮食养生，又称饮食调养。是按照中医养生理论合理摄取食物，以达到增进健康、延年益寿目的的方法。

食疗，又称食治，在中医理论的指导下，有目的的选择相关饮食，或将食物与药物配合制成药膳，来治疗或辅助治疗疾病，以助患者康复的一种治疗方法。

●食材与中医中药有什么样的联系？

古代医书《本草求真》说：“食物入口，等于药之治病，同为一理。”这句话有两层含义，第一层含义说的是食物与中药之间有着“药食同源”的关系，我们日常生活中许许多多的食物都可入药，如生姜、辣椒、红枣、红豆、绿豆、羊肉、狗肉、虾米、核桃仁等等。第二层含义说的是食物与中药有着相同的调整人体平衡、治疗疾病作用，称作“药食同理”。

药食同源、药食同理是中医食养食疗的基本原理。俗话说“药补不如食补”，就是指用药食同源的无毒副作用的中草药，进行个性化的对症调理，达到消除症状、恢复健康的目的，应当是医生首选的方法。

●这么说食物亦和中药一样，有四气五味之分吗？

是的。食物不仅提供生命活动所需的水谷精微，还能调整阴阳，协调脏腑，通畅气血，扶正祛邪。就是因为不同的食物各有不同的四气五味属性。

食物与药物一样，也有寒、凉、温、热等四个属性，寒凉温热之性中医理论称之为“四气”或“四性”，介于寒凉和温热性质食物之间为平性食物。

中医认为，可利用食物性味来调整阴阳。食物属性不同，作用有所不同。

平性食物：具有健脾、补益等祛病养生功效。常见食物有粳米、玉米、芝麻、黄豆、黑豆、牛奶、红萝卜、白菜、芋头、枸杞等。性平的食物各种体质人都可食用。

温热食物：具有祛寒、温中、补阳等祛病保健养生功效。温性食物有糯米、核桃、羊肉、虾、木瓜、荔枝、红枣、栗子、龙眼、洋葱、姜、何首乌等。热性食物有辣椒、胡椒等。性温热的食物可以扶助阳气，祛散阴寒之气，比较适合阳虚怕冷体质人食用。

寒凉食物：具有清热泻火，解毒养阴等祛病保健养生功效。寒性食物有西瓜、苦瓜、冬瓜、香蕉、紫菜、海带、柿子、蟹等。凉性食物有黄瓜、白萝卜、芹菜、茄子、绿豆、豆腐、梨、枇杷、菊花、鸭肉等。性寒凉的食物可以抑制内热，比较适合阴虚阳亢体质人食用。如果有阳虚体质倾向的人食用寒凉的食物，须控制食用量，尽量少吃；如食用就加辣椒、花椒、生姜等性温热的食物一起吃，否则就会损伤自身阳气，日久就会加重病情了

●你刚刚说了四气，那么五味是怎么回事呢？

“五味”指酸苦甘辛咸五种味道。

食物以甘味居多，甘味大多具有补益作用。

辛味食物：具有发散、行气、活血等祛病保健养生功效。常见食物有姜、大蒜、陈皮、佛手、胡椒、辣椒、韭菜、酒等。

酸味食物：具有收敛、固涩等保健养生功效。常见食物有番茄、木瓜、醋、赤小豆、柠檬等。

苦味食品是“火”的天敌。苦味食物之所以苦是因为其中含有生物碱、尿素类等苦味物质，中医研究发现，这些苦味物质有解热祛暑、消除疲劳的作用。最佳的苦味食物首推苦瓜，不管是凉拌、炒还是煲汤，只要能把苦瓜做得熟且不失“青色”，都能达到“去火”的目的。除了苦瓜，还有其他苦味食物也有不错的“去火”功效，如杏仁、苦菜、苦丁茶、芹菜、芥兰等，同样能清热解暑。

除了“性味”，食物还有“功效”，下面谈谈活血化瘀食物：河里的泥沙堆积在河床，会导致河道淤塞。人的血管也一样，如果血液处于高凝状态、血流迟缓或血管壁不光滑，就会导致淤血阻滞、血管狭窄或闭塞。淤血阻滞于脉管中，组织器官得不到血液供给，就会产生相应的疾病。

体内淤血阻滞常表现为身体特定部位的疼痛，痛处固定，以刺痛为主。主要表现为头痛、头晕、失眠、健忘；胸痛、胸闷、心悸；肢体发凉、麻木、疼痛；女性月经不调、痛经等。在体征上可见面色发黑、没有光泽；口唇、舌头颜色紫暗；皮肤干枯、粗糙、脱屑、瘙痒；体内有肿块，疼痛且长期不能缓解。对于淤血体质的人，要尽早引起重视。尤其是高血压、糖尿病、高脂血症患者，须调节饮食，加强锻炼，控制危险因素，防止进一步发展。

现代人一直在不断地补，常常导致体内“交通堵塞”。血脂高、血糖高、血压高，都是堵塞的结果。所以要把“补”改正为“通”。下面给大家介绍几种具有活血化瘀功效的食物，常吃能促进血液循环，减少血栓形成：

黑木耳：它能抗血栓、降血脂、抗脂质过氧化，从而降低血液黏稠度、软化血管，使血液流动通畅，减少心血管病的发生。黑木耳还有较强的吸附作用，有利于将体内的代谢废物及时排出体外。

洋葱：洋葱有温阳活血的作用，具有良好的降脂作用。洋葱含有的前列腺素 A，是较强的血管扩张剂。它含有的葱蒜辣素，能抗血小板聚集，因而能降低外周血管阻力与血液黏稠度，并降低血压。

生姜：性温，味辛。姜有促进血液循环、健脾和胃、杀菌解毒的作用。研究表明，生姜能降低胆固醇、血糖、血液黏稠度，减少血小板凝集，预防心脑血管梗塞。

大蒜：《本草纲目》里说，大蒜“其气熏烈，能通五脏、达诸窍……”大蒜素有抑制血小板聚集、抗凝、抑制血栓形成的作用，还能降低“坏胆固醇”，升高“好胆固醇”。

黄酒：有通血脉、御寒气、行药势的功效。但是每天控制在一小杯为宜。

醋：有活血散淤、消食化积、消肿软坚、解毒疗疮的功效。《本草求真》里说：“醋主敛，故书多载散淤解毒，下气消食。”用于淤血所致胃腹疼痛、食欲不振、吐血、便血。但外感者忌食，且不宜与茯苓同吃。

玉米油：玉米油内含丰富的亚油酸、亚麻酸等必需脂酸，对于调节血脂、软化血管、防止血栓形成有一定的辅助作用。玉米油富含抗氧化剂维生素 E，对于清除氧自由基、保护血管内皮细胞也有一定作用。

鱼：无论是深海鱼、浅海鱼，还是淡水鱼，都含有对抗血液凝固和血栓形成的 EPA、DHA 两种不饱和脂肪酸，因此吃鱼有预防心脑血管病的功效。

西红柿：西红柿含有多种活血化淤的成分。果胶，可降低胆固醇；黄酮素，有抗凝作用；籽粒周围的黄色胶状物质含番茄因子，能防止血小板聚集，维持血管壁的弹性，防止动脉粥样硬化，改善血液循环。

山楂：《食鉴本草》里说，它能“化血块，气块，活血”。山楂有消食健胃、行气活血散淤的功效，所含的黄酮类物质能舒张外周血管，具有缓慢而持久的降压作用，并能扩张冠状动脉、降脂、强心。

血脉要通、气要通畅、心气要通、胃肠要通，要达到吃得下，睡得着，拉得净，放得开人才健康。