

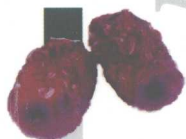
药食兼用

保健中药



YAOSHI JIANYONG
BAOJIAN ZHONGYAO

主 编 靳士英 魏 辉



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

药食兼用保健中药

YAOSHI JIANYONG BAOJIAN ZHONGYAO

主 编 靳士英 魏 辉

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

药食兼用保健中药/靳士英,魏 辉主编. —北京:人民军医出版社,2008.11

ISBN 978-7-5091-2143-6

I. 药… II. ①靳…②魏… III. 补益药—基本知识—中国
IV. R286.79

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 153418 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:谭 双 责任审读:黄栩兵

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9.875 字数:248千字

版、印次:2008年11月第1版第1次印刷

印数:0001~4500

定价:25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

本书由著名中医药专家编写,作者参考大量古今医药文献,结合自己丰富的实践经验,概要介绍了药食兼用保健中药的涵盖范围、发展简史和应用原则,重点阐述了102种药食兼用中药的历史回顾、传统经验、现代研究、临床应用、经验方和保健答疑,同时简述了保健凉茶、特别是岭南凉茶的发展简史和常用中草药等。本书内容丰富,资料翔实,阐述简明,对普及药食兼用中药知识,提高对此类中药的临床应用和日常保健应用水平,具有很好的指导性和实用性,适于各级医务人员、饮食行业人员、药膳保健品研制人员、中医药爱好者和广大城乡居民阅读参考。

前 言

中药是中医学伟大宝库的重要组成部分,是中华民族长期与疾病作斗争的经验积累。它内容丰富,并且都是在长期探索中筛选出来的品类,其中有不少是在人类历史上首次发现的,具有首创性。现在不仅我国在深入研究,其他国家的科学家也在研究,中医药正在为人类的健康作出愈来愈多的贡献。

保健中药就其所含成分来说,除少数外,本身即是一个复方,经配伍组合后则形成一个更大的复方。其定位多被认为处在食品与化学药物、生物制剂之间,其中不少是亦食亦药,可以广泛应用于健康、亚健康 and 疾病状态。它的特点是,着眼于整体,作用靶点多,通过调整机体的整体功能,使内部或与外部的不协调状态得以恢复到“阴平阳秘”的正常状态,绝大多数无毒副作用。

当前我国的保健食品产业正在兴起,其产品的原材料大都取自中药。它所以能快速发展,原因主要来自两个方面:一是来自中医学的优势领域,就是说,中医善于治未病,有良好的保健养生效果,且种类众多,资源丰富;

二是有广大的需求,就是说,随着物质生活、精神生活水平的提高,人们越来越关注健康,越来越多的人愿意使用。

写作此书的目的,旨在普及此类食品中药的知识,为提高人民的健康服务。所选药物主要是亦食亦药的中药,亦选部分效果较好而安全的常用药物,多数都在国家有关部门颁布的保健食品名单之中。在内容上既论述了中医相关知识,又介绍了现代研究的进展和临床应用的经验,以解释保健方面的用法,提高一般读者的保健知识,也可为医务工作者、营养师提供参考。

凉茶亦是保健食品中药的一部分,其品质优劣关乎健康,对其源流、组成和使用方法等,我们亦做了相关介绍。

衷心希望广大群众能科学地、正确地评价其效果,合理地、有目的地应用;也期望广大产、医、研业者,继承发扬,努力创新,不断提高保健食品中药的质量,为人类的健康作出更多的贡献。

最后,对适时指导本书写作的出版社编辑、对给予协助支持的陈兴兴、韦丽萍、魏展庆、王小燕、靳朴、陈航、诸国志和本书所引用文献的作者表示衷心感谢。

靳士英 魏 辉

2008年8月1日于羊城

目 录

药食兼用中药概述	(1)
一、药食兼用中药的涵盖范围	(1)
(一) 中药的概念	(1)
(二) 保健食品中药的概念	(2)
(三) 可以作为保健食品中药的品类	(3)
(四) 保健食品中药的功能	(7)
二、中医食疗简史	(8)
(一) 先秦时期	(8)
(二) 汉晋隋唐时期	(9)
(三) 宋元明清时期	(9)
(四) 现代	(10)
三、保健食品中药应用的原则	(11)
(一) 三品分类	(11)
(二) 整体调适	(12)
(三) 食药兼行	(13)
(四) 食药有度	(13)
(五) 性味合宜	(14)
(六) 体质差异	(14)
药食兼用常用中药	(15)
阿胶	(15)
八角茴香	(20)
巴戟天	(22)
白扁豆	(24)
白果	(26)
白茅根	(29)
白芍	(32)
白术	(37)

白芷	(40)	枸杞子	(147)
百合	(43)	何首乌、首乌藤	(149)
柏子仁	(46)	莲子	(154)
鳖甲	(48)	花椒	(156)
龟甲	(52)	红花	(157)
薄荷	(57)	槐花	(159)
茶叶	(60)	黄芪	(161)
川芎	(64)	火麻仁	(164)
车前子、车前草	(66)	藿香	(165)
赤小豆	(72)	鸡内金	(168)
贝母	(77)	生姜	(169)
牛膝	(81)	绞股蓝	(172)
醋	(84)	金银花	(177)
黄豆	(94)	酒	(179)
黑豆	(95)	菊花	(186)
大黄	(98)	陈皮	(189)
当归	(107)	决明子	(191)
党参	(110)	龙眼肉	(193)
生地黄	(114)	芦根	(195)
熟地黄	(118)	鹿茸	(196)
丁香	(121)	罗汉果	(198)
灵芝	(124)	麦冬	(199)
冬虫夏草	(128)	麦芽	(200)
番泻叶	(131)	牡蛎	(202)
榧子	(133)	女贞子	(204)
蜂蜜	(135)	胖大海	(206)
茯苓	(138)	蒲公英	(208)
甘草	(141)	芡实	(210)
葛根	(144)	青果	(212)

人参·····	(214)	菟丝子·····	(254)
三七·····	(221)	五味子·····	(256)
桑叶·····	(224)	西洋参·····	(258)
桑白皮·····	(225)	小茴香·····	(261)
桑枝·····	(227)	苦杏仁·····	(262)
桑椹·····	(228)	益智·····	(264)
桑寄生·····	(229)	薏苡仁·····	(265)
砂仁·····	(230)	鱼腥草·····	(269)
山药·····	(232)	玉竹·····	(271)
山楂·····	(235)	黄精·····	(273)
山茱萸·····	(237)	大枣·····	(275)
石斛·····	(239)	泽泻·····	(278)
酸枣仁·····	(240)	栀子·····	(280)
太子参·····	(243)	枳椇子·····	(281)
桃仁·····	(246)	紫苏·····	(283)
天冬·····	(247)	紫苏子·····	(285)
天麻·····	(249)	黑芝麻·····	(286)
土茯苓·····	(251)	沙参·····	(287)
保健凉茶 ·····	(290)		
一、保健凉茶的涵盖范围·····	(290)		
(一)地区特色·····	(291)		
(二)组方特色·····	(291)		
(三)剂型特色·····	(291)		
(四)用法特色·····	(291)		
二、岭南凉茶发展简史·····	(292)		
(一)魏晋时期·····	(293)		
(二)唐宋时期·····	(293)		
(三)明清时期·····	(293)		
三、岭南凉茶常用中草药·····	(294)		

㊟ 药食兼用保健中药

广金钱草·····	(294)	崩大碗·····	(297)
火炭母·····	(295)	淡竹叶·····	(298)
布渣叶·····	(295)	五指柑·····	(299)
山芝麻·····	(296)	水翁花·····	(300)
岗梅根·····	(296)	地胆头·····	(301)
四、岭南凉茶品类·····			(301)

药食兼用中药概述

一、药食兼用中药的涵盖范围

(一) 中药的概念

中药概念的形成有一个历史发展过程。开始所谓的“药”，《说文解字》解释为“治病草也”；《急就篇》进一步将“治病草”扩大了范围，包括“草木、金石、鱼虫之类，堪能愈疾者，总名为药。”《周礼·天官·疾医》：“以五味、五谷、五药，养其病。”汉代郑玄注：“五药，草、木、虫、石、谷也。”可以看出，我国古称的“药”，开始以植物药为主，所以在医学称为《本草》，实际上也包括一些木类、谷类、虫介鸟兽和矿物类。

过去有人简单地说：中医使用的传统药物就是中药，这未免失之笼统。较为准确的解释应该是：中医传统用以预防、诊断和治疗疾病的药物，通常包括天然的植物、动物、矿物，以及它们的复合体和部分提炼的化学和生物制品等。

中药是中华民族的原创，它不仅包括汉药，也包括少数民族的藏药、维药、蒙药、傣药、苗药等，是我国各民族长期积累的宝贵经验，是通过无数次人身应用而取得的经验，其珍贵价值被世界所公认，值得很好的研究开发。

随着西医传入我国，药物不仅有传统的药物，也有许多西药的出现。这样，为了区分两者本源的不同，我国传统的医生就称为中医，而与西医相区别；我国传统的药物就称为中药，而与西药相区别。但是，随着科学技术的进步，中药经过提纯、结构改造而形成

一种新药,甚至国际化。如青蒿经过多年研究开发已制出青蒿素、双氢青蒿素、青蒿琥酯等衍生物,它们与其复方,已成为全球抗疟的首选药物,逐步取代了常用的氯喹。这种新药既可以看为中药,以可以看为现代药物。随着中药的现代化和国际化,这种情况会愈来愈多。一些中药被外国人研究开发,一些中药专利被外国人抢注已是常见之事。我们应当珍惜这部分具有原创性的优秀文化遗产,深入研究开发创新,重视知识产权保护,使成果为我所有,为人类作贡献。

(二)保健食品中药的概念

近 20 年来,国际上兴起一种保健食品,它们处在药物与一般食品(包括所谓的健康食品)之间,包括特定的保健食品和营养功能食品(我国称为营养素补充剂)两个部分。前者是指对人体生理功能有所影响的保健功能成分,具有维持与增进健康的功能,可用于特定的保健用途的食品,但都需要效果与安全性证明,经国家相关部门批准。营养功能食品则指年高老人及其他特殊性人群,应用一般饮食物有困难,能补给不足营养成分和氨基酸、维生素、矿物质等的食物。

我国保健食品产业近十余年来发展很快,为了使之步向正规、规范,卫生部曾先后颁布《保健食品管理办法》《保健食品通用卫生要求》《保健食品标识规定》等文件。为了适应保健食品的发展与突出中国保健食品的特色,2002 年卫生部颁布了卫法监发[2002]52 号文件,规定了哪些中药可以用于制造保健食品;2005 年又颁布了《保健食品注册管理办法(试行)》;规定得更为明确,它对保健食品赋予的定义是:“保健食品是指声称具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的食品,即适宜于特定人群食用,具有调节机体功能,不以治疗疾病为目的,并且对人体不产生任何急性、亚急性或者慢性危害的食品。”

保健食品与一般食品、药品有本质的区别。保健食品是指具有特定保健功能的食品,作为食品的一个种类,它具有一般食品的

共性,既可以是普通食品的形态,也可以采用片剂、散剂、胶囊等特殊剂型形态,但是保健食品的标签可以标示保健功能,而一般食品的标签则不能标示保健功能。保健食品与药品的主要区别是:保健食品不能有任何毒性,可以长期食用;而药品应当有明确的治疗目的,应有确定的适应证和主治作用,可以有不良反应,有规定使用方法、时限禁忌。保健食品中药是指国家规定可以用于制造保健食品的中药,它可以久服,发挥保健食品的保健功能,而无毒性。

(三)可以作为保健食品中药的品类

我国的保健食品一个很大特点是以中药为制造原料者多。为了明确中药可使用的范围,卫生部规定了3类名单。

1. 既是食品又是药品的物品名单(按笔画顺序排列) 丁香、八角茴香、刀豆、小蓟、山药、山楂、马齿苋、木瓜、乌梅、乌梢蛇、火麻仁、玉竹、甘草、龙眼肉、代代花、白芷、白果、白扁豆、白扁豆花、百合、肉桂、肉豆蔻、决明子、麦芽、赤小豆、花椒、芡实、杏仁(甜、苦)、牡蛎、佛手、余甘子、沙棘、阿胶、陈皮、鸡内金、青果、枣(大枣、酸枣、黑枣)、郁李仁、昆布、罗汉果、金银花、鱼腥草、茯苓、胡椒、枳椇子、栀子、枸杞子、砂仁、香橼、香薷、胖大海、姜(生姜、干姜)、莱菔子、莲子、荷叶、桔梗、桃仁、高良姜、益智、桑叶、桑椹、黄精、黄芥子、菊苣、菊花、淡竹叶、淡豆豉、葛根、紫苏、紫苏子、黑芝麻、蒲公英、槐米、槐花、蜂蜜、榧子、酸枣仁、鲜白茅根、蝮蛇、蕤白、薏苡仁、薄荷、橘红、覆盆子、藿香。

从名单中可以看出,这些中药多半是食品、饮料用品、调味品,偏于药物方面的不多。但是有几味需要注意。白果已是食品,中医认为它甘苦涩平,能敛肺定喘,止带缩尿,有毒,不可生食。有毒成分是氰苷。动物实验证实喂小鼠以较多白果粉,60天后可见肝损害、肾小球肾炎,甚至死亡。所以食白果,宜久煮并适量。苦杏仁和郁李仁都含苦杏仁苷,水解后产生氰氢酸,过量能麻痹呼吸中枢。胖大海主要从东南亚诸国进口,常用于沸水泡饮治疗咽喉病,此药有引起过敏反应者,先皮肤瘙痒潮红,尔后出现胸闷、恶

心、口唇水肿等问题,应注意忌之。芝麻则只用黑芝麻。传统入药的黑芝麻与作为食品的白芝麻,其含有成分与生理作用确有差别。如黑、白两种芝麻每 100g 含蛋白质各为 19.1g、18.6g,脂肪各为 46.1g、39.6g,糖类各为 24.1g、31.5g,不溶性纤维各为 14.0g、9.8g,维生素 E 含量各为 50.40mg、38.28mg,微量元素铁含量各为 22.7mg、14.1mg,锌各为 6.13mg、4.21mg,硒各为 4.70 μ g、4.06 μ g,锰各为 17.85mg、1.17mg。其品质黑芝麻确比白芝麻为优。黑芝麻已入《药典》,是正式的中药。

2. 可用于保健食品的中药名单(按笔画顺序排列) 人参、人参叶、人参果、三七、土茯苓、大蓟、山茱萸、川芎、川贝母、女贞子、马鹿茸、马鹿骨、马鹿胎、天冬、天麻、木香、木贼、五加皮、五味子、太子参、车前子、车前草、牛蒡子、牛蒡根、升麻、丹参、巴戟天、石斛(须提供可使用证明)、石决明、平贝母、北沙参、生地黄、生何首乌、白及、白术、白芍、玄参、地骨皮、西洋参、当归、竹茹、红花、红景天、麦冬、远志、赤芍、苍术、芦荟、杜仲、杜仲叶、豆蔻、吴茱萸、牡丹皮、龟甲、沙苑子、怀牛膝、诃子、补骨脂、青皮、玫瑰花、苦丁茶、刺五加、刺玫果、罗布麻、制大黄、制何首乌、知母、侧柏叶、佩兰、金荞麦、金樱子、泽兰、泽泻、珍珠、茜草、萆薢、枳壳、柏子仁、厚朴、厚朴花、韭菜子、骨碎补、香附、姜黄、首乌藤、绞股蓝、党参、积雪草、益母草、浙贝母、桑枝、桑白皮、黄芪、菟丝子、野菊花、银杏叶、淫羊藿、越橘、胡芦巴、蛤蚧、番泻叶、湖北贝母、蒺藜、蒲黄、槐角、蜂胶、酸角、墨旱莲、熟大黄、熟地黄、鳖甲。

从名单可以看出,绝大部分是入载《药典》的正式中药;少部分是属于地区性的中草药。例如百合科的贝母就列有川贝母、平贝母、湖北贝母、浙贝母 4 个品种。《药典》中川贝母的基源就包括川贝母(青贝)、暗紫贝母(松贝)、甘肃贝母(岷贝)、梭砂贝母(炉贝)4 个品种,都可以作为川贝母使用。平贝母的学名是 *Fritillaria ussuriensis* Maxim,主产于东北吉林省、黑龙江省的临江、五常、桦甸、抚松、尚志。湖北贝母的学名为 *F. hupehensis* Hisao et

k. c. Hisia, 原为野生, 主产于湖北北部和四川东部。由野生逐步转为家种, 是一个新品种。有些地区 1985 年前作为川贝母使用, 后来湖北省根据它的外形类似浙贝母, 而味苦于川贝母而另立名为“湖北贝母”, 不属川贝母类, 而近似浙贝母类。此外新疆的伊犁贝母(伊贝、生贝)产量较大, 野生, 也作为川贝母应用。名单中没有生大黄。生大黄在中药中属于峻下药, 主含蒽醌类化合物, 有很强的泻下作用, 而且是一个广谱抗菌药物。它能活血祛瘀止血, 保护肝肾功能, 在临床上有很好的治疗作用。中医称它为“大将军”。在保健食品中药名单中有熟大黄与制大黄两种, 这是炮制上的区别。熟大黄指大黄切片, 用 20% 白酒拌匀, 闷润 1 夜, 蒸 4~5 小时, 至大黄片呈深褐色, 断而呈淡棕红色, 略有酒香气。制大黄又分酒制大黄(大黄片用 10% 白酒拌润, 待酒吸尽后, 置锅中用文火炒至呈黑褐色为度, 然后取出放凉)、醋制大黄(大黄片用 20% 醋闷润, 待醋吸尽后, 置锅中用文火炒至身干, 转为深黄色, 取出放凉)。大黄生用有很强的泻下通便、清热破滞作用; 熟用则能减轻其攻下作用而发挥其清热解聚作用; 制用, 酒制则使其药力变缓, 借酒的升提性能, 引药上行, 以清上焦实热, 醋制后则能减轻泻下作用与腹痛, 而加强活血化瘀通经的作用。

总之, 我们应当很好地理解名单中所列的保健食品中药的基源、性味、炮制、主治功能、活性成分、生理药理作用、临床经验, 这样会有利于广开思路, 研究开发利用。

3. 保健食品禁用物品中药名单(按笔画顺序排列) 八角莲、八里麻、土青木香、山莨菪、千金子、川乌、广防己、马钱子、天仙子、水银、长春花、六角莲、巴豆、甘遂、生天南星、石蒜、生半夏、生狼毒、生白附子、白降丹、夹竹桃、朱砂、羊角拗、羊躑躅、关木通、农吉利、红粉、红升丹、红豆杉、红茴香、丽江山慈菇、青娘虫、昆明山海棠、鱼藤、京大戟、闹羊花、河豚、草乌、牵牛子、砒石(白砒、红砒、砒霜)、香加皮、鬼臼、洋地黄、洋金花、骆驼蓬、莽草、铁棒槌、铃兰、黄花夹竹桃、雪上一只蒿、斑蝥、硫黄、雄黄、雷公藤、罂粟壳、颠茄、藜

芦、蟾酥。

从上述名单中可以看出，它集中了大量的有毒中药。临床应用于治病也要审慎考虑，掌握好适应证与配伍、剂量、用法、禁忌；作为保健食品，因其含有剧毒物质则属于明文禁用之例。

认识毒药也有一定规律可循。植物药从科属与有毒成分来分析：夹竹桃科的夹竹桃、黄花夹竹桃、羊角拗均含强心甘，长春花则含生物碱；百合科的铃兰、玄参科的洋地黄叶、萝藦科的杠柳皮，也均含强心甘，过量严重危害心脏。毛茛科的川乌、草乌、铁棒槌、雪上一支蒿、生白附片；茄科的山莨菪、颠茄、天仙子、洋金花；罂粟科的米壳；马钱科的马钱子；蒺藜科的骆驼蓬；石蒜科的石蒜；豆科的农吉利，均含有生物碱，毒性都很强。大戟科的巴豆（含毒蛋白）、狼毒（含泻下性树脂）、甘遂、大戟（含苷类）都具有强烈的泻下作用。马兜铃科植物马兜铃（果实）所含马兜铃酸对肾脏可致严重损害，引起肾小球肾炎、肾衰竭、尿毒症，严重者可致死亡。我国1964年曾报道一产后妇女，与赤小豆同煎1次用66g致尿毒症死亡。本名单中对其木质茎土青木香（亦称青木香、关木香）和另一种异叶马兜铃广防己（*Aristolochia fanchia* How）也都在禁用之例。与木兰科八角属八角茴香同科同属，果实外貌类似八角茴香的莽草、红茴香均为有毒植物不能使用。八角莲、六角莲、鬼臼为小檗科八角莲 *Dysosma pletha* (Hance) Woods [*Podophyllum pleiantha* Hance] 或八角金盘 *D. chengii* (Chien) kongf. [*Podophyllum chengii* Chien] 的根和根茎。它含有鬼臼毒素和脱氧鬼臼毒素。羊躑躅、闹羊花、八里麻都是杜鹃花科的黄花杜鹃 *Rhododendron molle* G. Don 的花、叶、果等不同部分入药，花含桉木毒素、石楠素，叶含黄酮和杜鹃花毒素，果称八里麻也有毒。矿物药主要禁用汞、砷重金属及其化合物；动物药主要禁用河豚、蟾酥、斑蝥、青娘子，它们都是含有剧毒的药品。另外中草药原料要特别警惕混入有毒药物，如曾有金银花中混入马钱科含有剧毒钩吻碱的钩吻，服后造成严重后果的事故发生。

(四)保健食品中药的功能

保健食品应当是有 3 种属性,一种是食品属性;一种是功能属性即必须具备特定的功能;一种是非药品属性。以中药为原料的保健食品也不例外。保健功能国家现在规定有 27 种,每个保健食品不能超过两个功能。

1. 增强免疫力功能
2. 改善睡眠功能
3. 对化学性肝损伤有辅助保护功能
4. 增加骨密度功能
5. 提高缺氧耐受能力
6. 对辐射危害有辅助保护功能
7. 缓解体力疲劳功能 #
8. 缓解视疲劳功能 ☆
9. 祛痤疮功能 ☆
10. 祛黄褐斑功能 ☆
11. 改善皮肤水分功能 ☆
12. 改善皮肤油分功能 ☆
13. 辅助降血脂功能 *
14. 辅助降血糖功能 *
15. 抗氧化功能 *
16. 辅助改善记忆功能 *
17. 促进排铅功能 *
18. 清咽功能 *
19. 辅助降血压功能 *
20. 促进泌乳功能 *
21. # 减肥功能 *
22. 改善生长发育功能 *
23. 改善营养性贫血功能 *
24. 调整肠道菌群功能