

The background of the cover is a traditional Chinese ink wash painting. It depicts a landscape with a large, dark, textured rock formation in the center. In the foreground, a dark, ornate teapot sits on a small stand. To the left, several birds are perched on a branch, and others are in flight. The overall style is expressive and atmospheric, with varying shades of ink and wash on a textured, aged paper background.

# 药食同源

胡瑛君 著

《药食同源》是集中国传统医疗、饮食、养生保健等于一身，极具特色的生活方式，也是当今世界上独一无二的生活方式。是以《黄帝内经》为基础，从传统中医的角度阐述传统文化当中，《药》与《食》共同与区别关系的著作。

中医古籍出版社  
Publishing House of Ancient Chinese Medicine Press

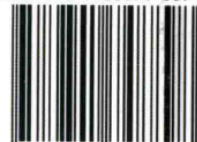
# 药食同源



责任编辑 刘婷

封面设计 韩博玥

ISBN 978-7-80174-889-8



9 787801 748898 >

定价:32.00元

# 药食同源

胡瑛君 著

中医古籍出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

药食同源/胡瑛君编著. -北京: 中医古籍出版社, 2016. 12

ISBN 978-7-80174-889-8

I. ①药… II. ①胡… III. ①食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 072666 号

## 药食同源

胡瑛君 著

---

责任编辑 刘 婷

封面设计 韩博玥

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 三河市华东印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 16.625

字 数 250 千字

版 次 2016 年 12 月第 1 版 2016 年 12 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 2000 册

书 号 ISBN 978-7-80174-889-8

定 价 32.00 元

## 胡瑛君简介

胡瑛君，亦称胡迎军，男，中医师，北京著名的中医正骨专家，宫廷正骨秘传第十九代传人，传统中医文化挖掘、继承、研究者。

胡瑛君先生祖籍河北行唐，出生于中医世家，自幼受家庭熏陶。其祖父胡老盘一九三八年秘密加入中国共产党，以医生的身份为抗日做出过特殊贡献；其父胡耀明原北京军区战友文工团随团医生，其高中毕业后自学中医，先后通过了国家的学历资格考试和医师资格考试，一九九四年七月开始独立门诊直到现在。

一九九零年三月，曾在中国中医研究院针灸研究所进修。

一九九一年八月，拜北京宫廷正骨第十八代传人王大昌先生为师。

一九九八年二月，首钢报焦点人物栏目对胡瑛君先生的治疗事迹和治疗范围进行过报道，文章名称《正骨按摩写春秋》。

一九九八年十月，在北京针灸学会《北京针灸治疗提高班》进修。

二零零五年，由中国科学技术出版社出版的《中国当代特色医疗、名医院概览》第二篇“特色医疗卷”中，将其治疗特色和治疗范围收录在内。

二零一二年五月，由北京中医古籍出版社出版了胡瑛君先生的巨著《医易同源》，全书完整的挖掘和阐述了传统中国医学的起源和理论基础。

二零一三年十月，由中国互联网新闻中心和中国文史出版社共同出版的《时代先锋》医疗与卫生篇中，以“《医易同源》为中医的事业插上翅膀”为题进行了采访。

今年出版的《异法归源》，则是另辟蹊径，从治疗八法的角度学习研究《伤寒论》的著作，而同时出版的《药食同源》，则是以《黄帝内经》为基础，从传统中医的角度阐述传统文化当中，“药”与“食”共同与区别关系的著作。

胡瑛君先生长期从事中医基础理论的研究，并把基础理论与临床实践相结合，二十多年来，经常深入民间，拜民间有真才实学者为师，深入挖

掘民间行之有效的传统治疗方法，先后得到河南原阳“接骨圣手”李志安老先生及“易水学派”传承人，河北行唐获有“黄老邪”“黄老怪”“黄半仙”称号的黄发斌老先生的指教。

通信地址：北京石景山香山南路168号1号楼3单元301室

邮编：100144

邮箱：huyingjundaifu@163.com

QQ：1572505803

微信：17701200994

## 老话题 新思路

刘建伟

误入码字队伍几十年，虽然写过几百万的文字，想来却是随写随忘的东西，由于是新闻职业的需要，所写内容大部分都是和文化艺术有关的文章。然而，给一位中医要出版的专著作序却是从来没有想到的事。

记得，最初和胡瑛君大夫相识，是经一位书画家卢鸿杰的介绍。当时，正是胡瑛君大夫那本《医易同源》出版不久。奇怪的是，我们的交流没有最初认识的客气和寒暄，就轻而易举地进入到探讨世纪话题的领域。胡瑛君大夫没有想到我对传统中医的极大热情，我也没有想到一位中医谈起哲学，易学、文学、武学、饮食等，无不信手拈来，上天入地之间，足见胡瑛君大夫知识面涉猎之广泛。在我们的多次交流中，也经常发现，尽管意识不一，但聊到最后却又不谋而合，即使观念不同仍然可以殊途同归，如此太多的碰撞，自然也就乐得遵命，情愿勉为其难了。

记得，在我们的任性交谈中，往往是从传统中医聊到中外哲学；从天文节气聊到自然生态；从传统太极武术聊到大小周天互动；又从人性的本质聊到诗词歌赋——就是在这样不着边际，无所不及的遨游中，我忽然明白了，胡大夫之所以能够撰写完成《医易同源》这样几十万字的专著，不仅是情之所系，意之所归，更有内心熬制多年的一种不吐不快的释放。因此，明察胡瑛君大夫完成《医易同源》之得心应手，我更热切期望胡瑛君大夫的《异法归源》和《药食同源》尽快面世，由此构成他的“三源”三部曲。

至于序文以“老话题、新思路”为题，意在向读者传递一个信息，这就是胡瑛君大夫与众不同的地方。

——那就是明确的初衷和明确的针对性。

大家都知道，近些年来在媒体的鼓噪下，全国掀起了一波又一波的养



生时尚潮，或是食物药用，或是药物食用。各类专家在电视台和网络搭起的平台上演绎得风生水起，头戴各种光环，身披耀眼职称，言之凿凿，各说各的理，主观推论得不可质疑，唯此为大，听的人却是云里雾里，无所适从。

对此，胡瑛君大夫一直耿耿于怀，每每谈到那些相互矛盾和自以为是的说法时，他都掩饰不住自己内心的感慨，常常激动地说“医生说话怎么能这样偏执，不仅误人而且误己。”

胡瑛君大夫还曾给我讲过一个普通人往往不注意的状态。“一个中医专家在电视节目里讲中药和传统饮食保健，不讲五运六气和四气五味，反而大谈特谈药食的化学成分等现代医学理论。相反，一个现代营养学专家在讲养生时不谈细胞结构，却是大谈特谈脾虚、肾虚、气血不通等传统医学理论”。于是乎养生界就出现了一种奇特的风景，即所谓的“中西医结合”。胡瑛君大夫认为：“这种把两种不同理论基础的医学，不加分辨的糅合在一起说，不但没有起到普及医学保健的作用，反而起到了‘妖言惑众，混淆视听’的不良效果，中国传统医学这本经，就这样被念歪了。”

我还曾和胡瑛君大夫探讨过中医治病效果快和慢以及治未病的问题。

“古人曰：‘大兵之后有大疫’，又曰：‘大灾之后有大疫’，中华民族是一个多灾多难的民族，几千年来战争和自然灾害连绵不断，而今天中华民族的后裔却占世界人口的五分之一，这是谁的功劳？别忘了在我们这个地球上又有多少个优秀的民族灭绝于‘大疫’？说到治未病，对于古人来说这是最高、最理想的境界；对于当下来说，我只能认为：一是中医界丢掉了治病的灵魂，给自己找的红地毯；一是商家的遮羞布，仅此而已。”胡瑛君大夫如是说。

正是一个医者的正义和仁心，始终激励着胡瑛君大夫的医德和责任感，使他常常心潮翻滚，夜不成寐。每次谈及至此，胡瑛君大夫便难以控制自己的激动情绪。我曾开玩笑说，“放眼当今物欲占领的医疗界现状，你的寻根溯源与现实背道而驰了，你想告诉人们的往往是物美价廉，提供的是小药治大病，无疑就要成为医者中的稀有动物了。如果你的《药食同源》《异法同源》一面世，这个稀有动物的名义可就落地了。”

古往今来，医者，本来就是大医有德，医术，必然是仁心仁术，医者医术，其固有的悬壶济世的普世价值观也是不言而喻的。然而，在人们欢呼的三十多年来，医者、医术方面发生了太多太多的问题。在诸多令人眼花缭乱的怪象中，颠覆性最大的事情都呈现着一个共同的特征。这就是所



有原来清晰的事物变得模糊了，所有原来有定论的事物一再被质疑。只要打出改革，创新的旗号，什么石头都可以乱摸，眼看着医者医术一再被强暴，可受尽凌辱的医者们却在大呼快哉；眼看着各种各样荒唐至极的说法、做法，只要穿上时尚的外衣，就可以肆无忌惮地胡说八道，让社会变得无可奈何。

任何时代，每当人们的思想被搞乱了的时候，人性中的投机性、奴性、犬儒性都会争相出笼，去选择走捷径的行为方式。

君不见，走捷径俨然成为各行各业精英们趋之若鹜的必修课，群起而纷纷仿效。走捷径者的 DNA 都惊人的相似，或是选择一个影响力比较大的名人或定论予以否定；或是选择一个影响力比较大的名人或定论予以肯定，然后使自己或成为继承者或成为批判者，然后更是创新者。

若干年以前，一个人不懂某些道理，那可能是真的不懂，一旦懂了就不会重蹈覆辙，故都会以拥有仁义礼智信为荣。当代人在翻天覆地的变化中，各种各样的利益太多地介入各个行业，并乐此不疲的变态向往。

现在几乎所有的大医院，隔三岔五便推出所谓以新发现，新成果、新举措等创新项目招摇于世，尽管令人诧异，匪夷所思，仍然会如雨后春笋，争奇斗艳。所有的创新，并不需要给众生带来福祉，它唯一的作用就是满足医者对高级职称的要求和对权力的渴望。

在关乎人们生命安全至关重要的治疗和养生的环境里，胡瑛君大夫对已被搅浑，真假难辨的现实，表现出的无可奈何。

面对着黑白颠倒、信口雌黄给人们造成的伤害，一个医者的良心在胡瑛君大夫心中愈跳愈烈，他再也不能视而不见，那个在心中冲撞了无数次的目标终于破壳而出，这就是胡瑛君大夫《药食同源》《异法同源》显题之中的隐题——正本清源。

作者沿着溯本寻源道路，力图让读者从根本上理解“同源”的真相，进而了解和领悟传统医学和现代医学的差异，从而实现“知源头、明方法、会使用”的目的。

不同于当前社会上流行的迎合附会，自我推理，相互否定，唯我独尊等大量断章取义而为我所用的行为。胡瑛君大夫坚持从传统医学的源头开始梳理，试图沟通人体与自然万物的关系，发掘药食的产生，以及与五行、五味、五脏之间千丝万缕的联系，同时为人们呈现出各种食材的偏性和功能，读者尽可遨游其间，随意选择。

通览胡瑛君大夫的专著，真可谓源之有头，流之有因，选之有依，用

之有据，且胡瑛君大夫对于专著的把握颇具匠心，其整体结构环环相扣、层层递进，在通向传统医学既神秘又写实的后花园中，我们可以有机会一而再，再而三地领略到传统文化带给我们美不胜收的快感，这就是我们的国学，这就是我们的国粹，正如胡瑛君大夫所说“这就是中国特有的、也是当今世界上独一无二的生活方式。”

2015年12月于北京望京

## 医者意也

“医者意也”，其医源远流长，上古之际，从巫、从卜、从祝。人生悲苦，生离死别，医者之道，尤为慎重。

昔西王母为周天子谣曰：“白云压天，丘陵自出，道理悠远，山川间子，将子无死，尚复能来。”可见乎？神仙列班的西王母亦悲死别，医者重乎？救人一命，胜造七级浮屠，杏林中浮屠多矣。

“医者意也”，其医体察患者之心，明白患者之苦，其用岐黄之术，治患者于无形。扁鹊、孙思邈、叶天士，能医者，皆具父母之心，人无高下，体无贵贱，其心悯，其术高，医道必高也。

神农氏尝百草，福荫子孙，炎黄后人自是有福。《史记》司马公对扁鹊亦有传记，可见古之医之至重。反观今朝，中医至伪、中医无用、中医太慢，嗟乎。有假药、假酒铺天盖地，有政策之拘拌，即华佗复生，亦无用武之地。中医一道，非关乎真伪，而关乎人心。

祖国医学，医理至深，医书众多，名医辈出。观今之际，弊端有二；一曰坐而论道者众，二曰不精其技夸夸其谈者众。今有胡瑛君先生，勇于实践，勇于探求，亲力亲为，不作茧自缚，所著之书，从自然、从医理、从实践、都有独到的理解，读后受益匪浅。

有曰：女人是一部让男人永远读不懂的书。书读不懂亦有二法：接着读或者干脆不读。读不懂的书，是未用心读。

“医者意也”，“医者父母心”，乃医之精髓。医有意；意在其术、意在其技、意在患者，如斯可谓得道矣。医有父母心；父母对儿女有不尽心乎？有不倾全力乎？有心、有意，中医之道才可长久矣。

读胡瑛君先生所著之书，所感受到的即是“心”“意”二字。

益友许卫东  
2014年3月于北京

## 药食同源释

“药食同源”是集中国传统医疗、饮食、养生保健等于一身，极具特色的生活方式，也是当今世界上独一无二的生活方式。

随着国力的增强，人们的生活水平不断提高，健康意识也在不断地提高，电台、电视台不断地请专家、教授传授健康知识，传统医学中关于养生保健方面的知识丰富多彩，在得到健康知识的同时，人们也知道了“药食同源”这个词，然而药食如何同源？同源于什么地方？似乎并没有人解释清楚。

当下所谓的“药食同源”，基本都是说水果、蔬菜、农作物含有什么什么营养元素，人们食用后会有保健治疗的作用，于是就产生了“豆你玩”“姜你军”“蒜你狠”等怪异现象。同时也产生了一些“著名”的养生专家，在讲现代养生学时却用心、肝、脾、肺、肾等许多传统医学的概念；而讲传统养生保健时又大谈特谈细胞、分子结构等等这种现代医学理论。

我愚钝，实在搞不清楚这些“著名”的专家怎么能把传统医学的功能说和现代医学的物理、化学说揉到一起，传统医学说不明白了就用现代医学解释，现代医学解释不清楚的就用传统医学打马虎眼来糊弄听众呢？这种“眉毛胡子一把抓”的行为，毫不客气地说就是“妖言惑众、混淆视听”，是对传统医学和现代医学都没有学明白的、不懂装懂的半吊子。

比如像“癌症”，现代医学还没有搞清楚它的病因、病机和有效的治疗方法呢，你们凭什么说茄子、黄瓜等食物当中的什么什么成分可以治疗“癌症”？既然你们已经知道食物当中的什么什么成分可以治疗“癌症”，那你们直接把它们的有效成分提纯投向市场多好呀，像青蒿素的提取方法发现者，诺贝尔奖获得者屠呦呦女士及其团队那样，既方便了患者，你们也得到了应得的名誉和利益，你们为什么不做呢？所以说你们是混淆是非的“妖”一点都不过分。

当代营养保健学，是建立在现代细胞分析和化学成分理论基础之上，你在研究、宣传食物或药物养生保健作用的时候，完全可以以食物、药物的细胞结构和化学成分来进行解释、宣传以及食用后所能达到的目标。比

如像屠呦呦。

传统营养保健学，是建立在中国传统阴阳五行文化理论基础之上，那你在研究和宣传食物或药物保健作用的时候，就必须严格按照传统理论把食物或药物的性能、作用归纳到阴阳五行当中去研究和宣传才对。

总不能让交通工具汽车和火车交叉使用道路，当马路堵了就让汽车到铁道上跑，当铁轨断了就让火车到马路上跑吧。

马路堵了汽车在铁道上跑，铁轨断了火车在马路上跑这种事情将来能不能实现，吾不得而知，最起码当下吾知道是无稽之谈，是异想天开，是痴人说梦，是不懂装懂。

中国传统医学和养生学与现代医学和养生学就如同汽车和火车一样，虽然都是治疗疾病、保证健康的方法和理论（运载工具），但它们运用的却是不同的理论基础（铁轨和马路），所以谁也不要说谁不好，因为各有长处。但也不要混在一起说，因为你还没有那个高度、水平和能力让汽车和火车混道运行。

请中医人在给大众讲养生的时候尽量用中医的语言吧，请现代营养专家在给大众讲养生的时候尽量用现代医学的语言吧，不然时间长了，都不知道自己是誰了。

2015年9月18日星期五  
于北京西山枫林

## 序

著名书法家刘建伟先生在阅读完吾之由中医古籍出版社出版的拙作《医易同源》后，向吾提出一个建议或者说要求，问能否把《医易同源》中关于《药食同源》的内容单独、重点地从新做一下梳理？以便于广大读者能够真正地认识传统医疗与养生保健的相关知识，而不被“人云亦云”地搞昏了头脑。

因为当下电台、电视台的养生节目当中，中医的专家们在讲中药或饮食的时候，不去讲五运六气、阴阳五行、四气五味与疾病的关系，而是大谈特谈药食的化学成分等现代医学理论；现代营养学的专家们在讲养生的时候，不去讲细胞结构、出胞入胞，却大谈特谈“脾虚”“肾虚”“气血不通”等中国传统医学理论，于是乎，中国传统医学这本经，就被这些所谓的专家们念歪了。

传统医学之所以出现目前的尴尬局面，就是因为头戴光环的“专家”们不去深入研究传统医学的基础理论，盲目地搞“中西医结合”的结果。毛主席所倡导的“中西医相结合”是要求“洋为中用”，是把洋人的“术”应用到中国的“法”当中，而不是“削足适履”的去用“法”来迎合“术”；也不是把中医、西医两个半吊子混合起来，搞一加一等于二的大杂烩。

中国传统医学与现代医学的关系应该是哲学与政治经济学的关系，哲学指导政治经济学，政治经济学印证和充实哲学，这样理解才应该是毛主席“中西医相结合”的本意。

吾学历不高，亦无名头，知识积累亦很浅薄，只是性格倔强、做事认真，丁是丁、卯是卯，出于对传统文化的热爱和对传统医学负责的态度，不自量力的站出来，决定把对传统医学的理解说出来，以回馈社会。

本书以《黄帝内经》为基础，从中寻找《药食同源》的理论基础，通过寻找源头的方式让广大读者了解和领悟传统医学与现代医学的差异，把古人提供给我们的方法展现给广大读者，当你真正明白了传统医学当中的“药食同源”同源在何处，你就可以随时调配出符合你自己的健康食品，而不被“砖家”们所忽悠。

在传统医学文化当中，药物和食物的最大区别是什么呢？前人说过：药物和食物最大的区别在于寒、热、温、凉四气的差别。偏性大的为药，偏性小的为食。偏性越大，毒性越大，治病的效果越明显，越容易出危险；偏性越小，毒性越小，治病的效果越不明显，越不容易出危险。

顺便说一下当下争论很大的关于中药有毒无毒的问题。在传统医学当中，药物有毒无毒有广义和狭义之分。所谓狭义的药物有毒，就是所有人都知道的，吃了就会有不良反应的药物，如：砒霜、马钱子、川乌、草乌、蟾酥……

广义的有毒，就是指没有遵循中医的基础理论“寒则热之、热则寒之、虚则补之、实则泻之”，把药物用反了。如有实热证，应当石膏、知母、栀子、黄连等清热药，而反用东北人参、干姜等大温大热之药，人参和干姜虽平日为补品，但此时就是“毒药”，清热之药就是补药。

如有实寒证，人参、干姜即是补品，哪怕是附子、川乌、草乌等所谓“有毒”之品，运用得当亦为补品，而石膏、知母、栀子、黄连等清热之药绝对就是“毒药”。所以简单地说中药有毒或无毒，都是片面的理解了中医药，都是不科学、不全面的。

传统医学认为：人之所以会生病，是因为人体的寒、热、温、凉四气出现了偏差，及饮食物当中的酸、苦、甘、辛、咸五味出现了太过或不足，要想解决这个问题，就从自然界当中找气味、功能与其相反物质进行校正，使之达到相对的平衡，人体的阴阳（太过或不足的偏性）恢复了平衡，疾病也就自然而然的消除了。

药物有寒、热、温、凉和酸、苦、甘、辛、咸的差异，食物也有寒、热、温、凉和酸、苦、甘、辛、咸的差异。机体的生命活动需要寒、热、温、凉和酸、苦、甘、辛、咸作为动力，故疾病的治疗和保健也需要用寒、热、温、凉和酸、苦、甘、辛、咸来进行调整，故曰：“药食同源”。

有曰：“内经有论无方”。谬也。准确地说：“内经有论有方而无药”，之所以不给出像《伤寒论》那样现成的“药方”，一是不想束缚后人的思想，二是出于物流的不方便，三是因为在《黄帝内经》旁边还有一部伟大的著作《神农本草经》。

有方无药，方有何用？“安宫牛黄丸”是一个治疗脑出血极好的方子，若是没有了犀角、麝香、牛黄，此方还有何用？若是犀角、麝香、牛黄都用人工制品，其作用是不是大打折扣？临床需要验证。若是连人工制品都没有，是不是就不治疗了？古人的智慧，古人的良苦用心，岂是凡夫俗子



所能领会。

本文也将列出《黄帝内经》中经常被引用，但却从来没有被人直接点明的“方”，并用几个有药的“方子”加以说明。

对于想研究食疗养生的读者，可以通过本文的提示，然后在参考阅读唐·孟诜《食疗本草》、唐·咎殷《食医心鉴》、元·忽思慧《饮膳正要》、元·贾铭《饮食须知》、元·倪瓒《云林堂饮食制度集》、明·卢和《食物本草》等人的著作，你也可以成为饮食健康专家。

2015年2月16日星期一

## 目 录

第一章 内经之百病始生 .....	(1)
第一节 饮食与疾病的关系 .....	(2)
第二节 风邪与疾病的关系 .....	(3)
风向的测定及居留时间 .....	(3)
太乙居宫之变 .....	(4)
正风的名称与功能 .....	(6)
特殊之风 .....	(8)
贼风伤人的原理及症状 .....	(9)
第三节 寒邪与疾病的关系 .....	(12)
外感 .....	(13)
内伤 .....	(15)
寒邪引起的病症 .....	(16)
诊断治疗 .....	(22)
第四节 热邪与疾病的关系 .....	(23)
热病在面部的反应及治疗 .....	(25)
发热注意事项 .....	(29)
酒 .....	(29)
病机简论 .....	(31)
第五节 湿邪与疾病的关系 .....	(35)
第六节 暑邪与疾病的关系 .....	(35)
第七节 阴阳气血与疾病的关系 .....	(36)
阴阳与疾病 .....	(36)