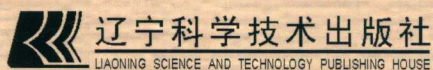




● 孟宪生 主编

食药本草应用精要

Essential and Application of Herbal Medicine for Both Medicine and Food



辽宁省优秀自然科学著作

食药本草应用精要

孟宪生 主编

辽宁科学技术出版社

沈阳

© 2018 孟宪生

图书在版编目 (CIP) 数据

食药本草应用精要 / 孟宪生主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2018.8

(辽宁省优秀自然科学著作)

ISBN 978-7-5591-0851-7

I. ①食… II. ①孟… III. ①食物本草 IV. ①R281.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第158531号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁鼎籍数码科技有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185 mm × 260 mm

印 张: 31.5

字 数: 700 千字

出版时间: 2018年8月第1版

印刷时间: 2018年8月第1次印刷

责任编辑: 寿亚荷 陈广鹏

封面设计: 李 嵘

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5591-0851-7

定 价: 98.00元

本书编委会

主 编 孟宪生

副主编 (以姓氏笔画为序)

王 帅 包永睿 关 欣 李天娇

杨欣欣 陈祥晖 赵 琳 黄忠钧

解世全 薛立平

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 帅 包永睿 关 欣 李天娇

杨欣欣 陈祥晖 孟宪生 赵 琳

黄忠钧 解世全 薛立平

前言

随着社会的进步与发展,饮食卫生和营养知识逐渐普及以及公众健康意识日益增强,人们对保健养生越来越重视,对生活质量与健康的要求逐渐向调理身体、维持健康状态、预防慢性疾病等方面转变。习总书记在2016年8月的全国卫生与健康大会上强调“没有全民健康,就没有全面小康”。全面提高国民健康水平,中医药将再次肩负起治病养生、未病先防的历史责任。

“药食同源”说法出现年代不详。20世纪30年代,我国已有“医食同源”的说法。伴随着人们养生保健的需要,20世纪80年代,国内开始出现了一些“药食同源”或“医食同源”的相关论述。“药食同源”这一概念实际是中国传统医学中食疗、药膳、养生等方面的思想反映,体现的是中国传统对药物和食物起源上联系的认识,在中医药中,药食同源,药食互补,是中医药的一个显著特色。“药王”孙思邈曾说过“用之充饥则谓之食,以其疗病则谓之药”,其在《千金要方》中专列有“食治”一项。“神农尝百草”的故事体现了人们在寻找食物中发现了药物,说明了早期食物和药物的界限是模糊的,周朝“食医”分工的出现促进了“食治”、“药膳”领域的出现和发展。东汉张仲景的《伤寒杂病论》和《金匱要略》在治疗上除了用药,采用了大量的饮食调养方法来配合治疗。其后出现了我国第一本食疗类专著《食疗本草》。宋代官方修订的《太平圣惠方》则专设“食治门”。

1987年版的《食品卫生法(试行)》规定了食品不得加入药物,但是按照传统既是食品又是药品的作为原料、调料的除外。与此同时还公布了“按照传统既是食品又是药品物品”(第一批),共列入33种物质。2002年,卫生部为进一步规范保健食品原料管理,根据《中华人民共和国食品卫生法》,印发了《既是食品又是药品的物品名单》、《可用于保健食品的物品名单》等相关文件,记载了87种既是食品又是药品的物品和114种可用于保健食品的物品。2014年国家卫生和计划生育委员会公布了《按照传统既是食品又是中药材物质目录管理办法》,记载了

试读结束,需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

百味（含新增品种）药食两用的物品。

本书将上述法规中所载 100 味“药食两用”的本草和 109 味可用于“保健食品”的本草，从药用角度对这 200 余味药品（食品）的别名、来源、性味归经、功能主治、性状、品质评价、主要成分、药理作用、使用注意等进行详尽整理与归纳总结。同时从食用角度对治疗不同病症的常用食疗方进行详细介绍，并整理了有历史渊源药品的民间传说。

本书的编写过程中，课题组的硕士研究生：王焱、杨艺、曹落云、王晓娟、郑义博、解舒博、何磊、李晓天八位同学查阅大量文献，并对文献进行分类整理，对他们的付出表示感谢。

本书的主要特色在于科学性与内容的实用性。在当今社会回归自然的潮流下，人们的养生保健意识也逐步提高，更加重视日常自身的保健。而相关药学书籍，由于存在过强的专业性，对于非医药从业人员来说，难以快速理解与运用。本书从药用、食用等不同角度，对 200 余味具有药品进行详细介绍，通俗易懂，重在应用，整理本草应用精要，对“药食两用”本草日常合理应用具有重要参考价值。

孟宪生

2018 年 3 月于滨城大连

目 录

1 药食同源概述·····	001
1.1 药食同源的起源与发展·····	001
1.2 药食同源有讲究·····	003
1.3 我国药食同源食品行业现状与展望·····	004
2 “药食两用”本草应用精要·····	006
2.1 丁香·····	006
2.2 八角茴香·····	009
2.3 刀豆·····	011
2.4 人参·····	013
2.5 小茴香·····	017
2.6 小蓟·····	019
2.7 山药·····	020
2.8 山楂·····	024
2.9 山柰·····	028
2.10 山银花·····	029
2.11 马齿苋·····	032
2.12 乌梢蛇·····	034
2.13 乌梅·····	038
2.14 木瓜·····	041
2.15 火麻仁·····	044
2.16 代代花·····	045
2.17 玉竹·····	047
2.18 甘草·····	049
2.19 白芷·····	051
2.20 白果·····	053
2.21 白扁豆·····	055

2.22	白扁豆花	057
2.23	布渣叶	059
2.24	龙眼肉	060
2.25	决明子	063
2.26	百合	066
2.27	肉豆蔻	068
2.28	肉桂	070
2.29	西红花	073
2.30	当归	075
2.31	芫荽	080
2.32	余甘子	082
2.33	佛手	084
2.34	杏仁(苦杏仁、甜杏仁)	086
2.35	沙棘	090
2.36	牡蛎	092
2.37	芡实	094
2.38	花椒	096
2.39	赤小豆	098
2.40	阿胶	101
2.41	鸡内金	105
2.42	麦芽	108
2.43	昆布	109
2.44	枣(大枣、黑枣)	111
2.45	罗汉果	113
2.46	郁李仁	116
2.47	金银花	117
2.48	青果	119
2.49	鱼腥草	120
2.50	玫瑰花	123
2.51	松花粉	125
2.52	葶苈	127
2.53	草果	129
2.54	姜(生姜、干姜)	131
2.55	姜黄	135
2.56	枳椇子	138
2.57	枸杞子	139
2.58	梔子	142

2.59	砂仁	144
2.60	胖大海	146
2.61	茯苓	148
2.62	香橼	150
2.63	香薷	152
2.64	桃仁	154
2.65	桑叶	156
2.66	桑葚	158
2.67	粉葛	161
2.68	橘红(桔)	163
2.69	桔梗	165
2.70	益智仁	167
2.71	荷叶	170
2.72	夏枯草	172
2.73	莱菔子	174
2.74	莲子	176
2.75	高良姜	178
2.76	淡竹叶	180
2.77	淡豆豉	182
2.78	菊花	184
2.79	菊苣	186
2.80	黄芥子	188
2.81	黄精	189
2.82	紫苏	192
2.83	紫苏子(籽)	196
2.84	葛根	198
2.85	黑芝麻	200
2.86	黑胡椒	202
2.87	槐花、槐米	203
2.88	蒲公英	206
2.89	蜂蜜	207
2.90	榧子	212
2.91	酸枣(酸枣仁)	214
2.92	白茅根(鲜白茅根或干白茅根)	216
2.93	芦根(鲜芦根或干芦根)	219
2.94	蕲蛇(蝮蛇)	221
2.95	橘皮(或陈皮)	223

2.96	薄荷	225
2.97	薏苡仁	229
2.98	薤白	233
2.99	覆盆子	236
2.100	藿香	239
3	“保健食品”本草应用精要	243
3.1	人参叶	243
3.2	人参果	244
3.3	三七	246
3.4	土茯苓	250
3.5	大蓟	252
3.6	女贞子	254
3.7	山茱萸	258
3.8	川牛膝	261
3.9	川贝母	262
3.10	川芎	265
3.11	马鹿胎	267
3.12	马鹿茸	269
3.13	马鹿骨	272
3.14	丹参	274
3.15	五加皮	277
3.16	五味子	279
3.17	升麻	282
3.18	天门冬	284
3.19	天麻	285
3.20	太子参	288
3.21	巴戟天	290
3.22	木香	292
3.23	木贼	294
3.24	牛蒡子	295
3.25	牛蒡根	297
3.26	车前子	298
3.27	车前草	300
3.28	北沙参	303
3.29	平贝母	305
3.30	玄参	306

3.31	生地黄	308
3.32	生何首乌	311
3.33	白及	314
3.34	白术	316
3.35	白芍	319
3.36	白豆蔻	321
3.37	石决明	323
3.38	石斛	325
3.39	地骨皮	328
3.40	竹茹	330
3.41	红花	332
3.42	红景天	335
3.43	西洋参	338
3.44	吴茱萸	343
3.45	怀牛膝	346
3.46	杜仲	349
3.47	杜仲叶	353
3.48	沙苑子	355
3.49	牡丹皮	358
3.50	芦荟	361
3.51	苍术	363
3.52	补骨脂	366
3.53	诃子	369
3.54	赤芍	371
3.55	远志	373
3.56	麦门冬	376
3.57	龟甲	379
3.58	佩兰	381
3.59	侧柏叶	383
3.60	制大黄	386
3.61	制何首乌	388
3.62	刺五加	391
3.63	刺玫果	394
3.64	泽兰	395
3.65	泽泻	397
3.66	玫瑰茄	400
3.67	知母	403

3.68	罗布麻叶	407
3.69	苦丁茶	409
3.70	金荞麦	411
3.71	金樱子	413
3.72	青皮	416
3.73	厚朴	418
3.74	厚朴花	421
3.75	枳壳	424
3.76	枳实	427
3.77	柏子仁	429
3.78	珍珠	432
3.79	绞股蓝	434
3.80	葫芦巴	436
3.81	茜草	438
3.82	韭菜子	440
3.83	首乌藤	442
3.84	香附	443
3.85	骨碎补	445
3.86	党参	447
3.87	桑白皮	449
3.88	桑枝	451
3.89	浙贝母	453
3.90	益母草	454
3.91	积雪草	457
3.92	淫羊藿	458
3.93	菟丝子	460
3.94	野菊花	462
3.95	银杏叶	464
3.96	黄芪	466
3.97	湖北贝母	468
3.98	番泻叶	470
3.99	蛤蚧	471
3.100	越橘	473
3.101	槐实	474
3.102	蒲黄	476
3.103	蒺藜	478
3.104	蜂胶	480

3.105	酸角	482
3.106	墨旱莲	484
3.107	熟大黄	486
3.108	熟地黄	487
3.109	鳖甲	489

1 药食同源概述

药,是具有防治疾病效果的药物;食,是维持机体功能活动的物质基础。中药具有寒、热、温、凉、平的属性,是中医辨证用药的基础。传统中医食与药并没有明确界限,药疗中有食,食疗中有药。在中医中,药食同源,药食互补,药食互用,药与食之间并没有严格的界限,将二者配合起来,用以养生疗疾,是中医的一个显著特色。所谓“药食同源”即指药物和食物不仅有着相同的起源,而且有着许多相似的特点和性质,许多药物不仅能治疗疾病,还可以当作食物食用,而许多食物又兼顾有中药的性能^[1]。

1987年版的《食品卫生法(试行)》规定了食品不得加入药物,但是按照传统既是食品又是药品的作为原料、调料的除外。与此同时还公布了“按照传统既是食品又是药品物品”(第一批),共列入33种物质。2002年,原卫生部为进一步规范保健食品原料管理,根据《中华人民共和国食品卫生法》;公布了87种“既是食品又是药品的物品名单”、114种“可用于保健食品的物品名单”。2014年国家卫计委发布了关于征求《按照传统既是食品又是中药材物质目录管理办法》(征求意见稿)意见的函,将原有87种“药食两用”的品种增至101种。

除上述规定的“药食同源”品种外,与人们日常生活密切相关的米、蔬、果、鱼等食品,如若得到合理食用,亦可起到吃出营养、吃出健康、养生保健的作用。

1.1 药食同源的起源与发展

中国的饮食文化源远流长,在膳食结构上倡导均衡饮食观。《素问·藏气法时论》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”,是中国食疗的指南。民间信奉“药补不如食补”,至今流传着“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”的养生谚语^[2]。

药食同源,据资料记载已有三千年以上的历史。《淮南子·修务训》记载: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。此其尝百草为别民之可食者,而非定医药也”,其实描述的是一个食物发现和筛选过程,药物只是这个过程中的副产品,并在后来逐渐发展壮大的一個分支而已,故有“药食同源”之说^[3]。在漫长的原始社会中,我们的祖先逐渐把一些天然物产区分为食物、药物和毒物。到了奴隶社会,随着生产力的发展,烹饪技术逐渐形成,出现了羹和汤液,发明了汤药和酒,并进而制造了药用酒。由酿酒技术的推行而制作成了醋、酱、豆豉、饴糖等加工食品,大大丰富了食物和医药的内容^[4]。《战国策》曾记载了夏禹时代仪狄制酒,献酒于夏禹以为其健体。至商代宰相伊尹著有《汤液经》,以烹调之法疗疾。这时已经不自

觉地利用了食物的药理功效,把食物与药物合二为一,用于防治疾病、强壮身体,这就成了中医“药食同源”理论的发端和起源。至于《神农本草经》收集了上、中、下三品的动植物 365 种之多,其上品都是药食通用的日常食物,食之可使人健康长寿。

到周朝时,就已设立了专职掌管皇宫食疗的“食医”,《周礼》同时还记载了“五味、五谷、五药养其病”;“以酸养骨、以辛养筋、以咸养脉、以苦养气、以甘养肉、以滑养窍”等理论,明确了食与药相辅相成、共同治疗和保养身体健康的关系,为食疗原则奠定了坚实的基础。成书于战国时代的《黄帝内经》是我国出现的第一部医学理论专著,更明确地指出了“治病必求其本”“人以五谷为本”的思想,它不仅奠定了食疗的理论基础,而且收集了许多食疗方剂。在《素问·五常政大论》中指出了“大毒治病,十去其六;常毒治病,十去其七;小毒治病,十去其八;无毒治病,十去其九;谷肉果菜,食养尽之,无使过之,伤其正也”。汉代的《神农本草经》是我国第一部药物专著,收有许多药用食物;张仲景的《伤寒论》《金匮要略》载有“猪肤汤”“当归生姜羊肉汤”等食疗方剂。

唐代是我国食疗学发展的重要阶段。《黄帝内经太素》所言,“空腹食之为食物,患者食之为药物”,将药食同源的理念进一步升华。唐代著名医学家孙思邈更是尊古而不泥古,采集古方而又用于新的实践,在理论和临床两方面都卓有创见,他的杰出思想是主张“治未病”,是“以食疗疾”学说的倡导者和实践者,他特别强调“安生之本,必资于食”“用之充饥则谓之食,以其疗疾则谓之药”。在其所著的《千金要方》中列出专篇《食治卷》,共收载药用食物 164 种,同时指出“食能排邪而安脏腑,悦情爽志以资气血”;“凡欲治疗,先以食疗,既食疗不愈,后乃用药耳”;“若能用食平病遣疾者,可谓良工”;“夫为医者,当须先洞悉病源,知其所犯,以食治之”。孙思邈在此精辟地论述了食与药的辨证关系,并把食疗放在首要的位置,指出食疗平和稳妥却有疗疾之效,而无伤正之忧;认为善用食疗者才是良医。以孙思邈及其后人孟诜为代表的唐代医家及其著作明确提出了“食疗”的概念:对食疗和营养学说的发展做出了杰出贡献。孙思邈的《千金要方》和孟诜的《食疗本草》是我国最早的食疗著作。宋代官方修订的《太平圣惠方》专设“食治”,记载有食疗方剂 160 首可以用于治疗 28 种疾病。其将食疗的作用总结为“病时治病、平时养生”,也进一步明确了食疗的适用范围。元代宫廷饮膳太医出身的忽思慧在前人经验的基础上,发展了“药食同源”中“食养”的内容,其所著《饮膳正要》所列每一张处方,有明确的食疗方针和具体的使用指导,堪称我国历史上第一个真正的营养学专著。

在明清时期,有关饮食保健的著作大量涌现,同时还出现了一些野菜类著作,这进一步扩大了食物的来源。明代杰出医药学家李时珍的《本草纲目》也收集了 200 多种可用作药物的食物。

近现代的食疗研究基本上遵循了中国几千年的优秀传统,并深入挖掘我国食疗学的理论,运用先进的科学技术手段,融入现代医疗、营养、保健思想,大大地推动了具有中国特色的食疗科学的发展^[5]。

1.2 药食同源有讲究

随着人们对养生保健的日益重视,很多食物会因为具有一定的治疗作用而被认为对人体“有好处”。而事实上,和药物一样,这些有治疗作用的食材也需要经过选择取舍。人的体质千差万别,根据五行来分类,可以归做金、木、水、火、土五型人;而从寒热温凉来看,有些人体质偏寒,就不适合多吃苦瓜、大蒜、芦笋等性寒的食物,而体质偏热的人如果盲目地多吃生姜、羊肉、辣椒等性温热的食物,就等同于火上浇油,对身体弊大于利了。

《神农本草经》序录云:“药有酸咸甘苦辛五味,又有寒热温凉四气。”气与味是药性性能的重要标志之一,这对于认识各种药物的共性和个性以及临床用药都有实际意义。从五味来讲,《黄帝内经》中有记载:食物的酸味与肝相应,有增强肝脏的功能;苦味与心相应,可增强心的功能;甘味与脾相应,可增强脾的功能;辛味与肺相应,可增强肺的功能;咸味与肾相应,可增强肾的功能。但是,在选择食物时,必须五味调和,这样才有利于健康;若五味过偏,会引起疾病的发生^[6]。如:酸味太过容易造成肝气太旺而克制脾胃功能(木克土);苦味太过又很容易造成心火太旺而克制肺气(火克金);甘味太过很容易造成脾胃过旺而克制肾气(土克水);辛味太过容易造成肺气过盛而克制肝气(金克木);咸味过多很容易造成肾气过盛而克制心气(水克火)。酸味食物有增强消化功能和保护肝脏的作用,常吃不仅可以助消化,杀灭胃肠道内的病菌,还有防感冒、降血压、软化血管之功效。以酸味为主的乌梅、山萸肉、石榴、西红柿、山楂、橙子等均富含维生素C,可防癌、抗衰老,防治动脉硬化。古有“良药苦口”之说,中医认为苦味食物能泄、能润燥、能坚阴,具有除湿和利尿的作用。像橘皮、苦杏仁、苦瓜、百合等,常吃能防止毒素的积累,治疗各种疮症。性甘的食物可以补养气血、补充热量、解除疲劳、调胃解毒,还具有缓解痉挛等作用,如红糖、桂圆肉、蜂蜜、米面食品等都是补肝食物的不错选择。中医认为辛味食物有发汗、理气之功效。人们常吃的葱、蒜、姜、辣椒、胡椒,均是以辛味为主的食物,这些食物既能保护血管,又可调理气血、疏通经络,经常食用,可预防风寒感冒。但患有痔疮便秘、神经衰弱者不宜食用。咸为五味之冠,百吃不厌。中医认为咸味食物有调节人体细胞和血液渗透、保持正常代谢的功效。咸味有泻下、软坚、散结和补益阴血等作用,如盐、海带、紫菜、海蜇等属于优质的咸味食物。

《素问·四气调神大论》提出“春夏养阳,秋冬养阴”的四时顺养原则,饮食调理方面也应遵守这一规律。春天养肝,夏天养心,秋天养肺,冬天养肾。春季阳气生发,饮食宜升补阳气养肝,用辛甘发散之品以助人体阳气。五谷可选黑米、燕麦、高粱米等,黑米健脾胃,滋肾水,止肝火,养颜色,乌须发;燕麦益肝和胃。蔬菜可选韭菜、芹菜、菠菜、荠菜等,韭菜温阳,益肝健胃;芹菜平肝,清热;菠菜滋阴平肝,助消化;荠菜凉肝明目,益胃。大枣味甘能安中,养脾气,平胃气;枸杞子滋补肝肾,益精明目。另外,葱、姜、蒜等辛散升发可助阳升散。夏季天气炎热,人体新陈代谢旺盛,宜耗气伤津。饮食宜清补养心,淡补利湿。蔬菜可选苦瓜、黄瓜、冬瓜、苦苣等,

苦瓜清热解毒；黄瓜清热解毒，生津止渴；冬瓜清热、利水、消痰、解毒、润肺化痰；苦苣清肝利胆，健胃消食，利尿消肿；番茄生津止渴，健胃消食。绿豆清热消暑，利水解毒。秋季天气肃杀干燥宜伤肺，耗伤津液，故饮食上应滋阴润燥养肺。可选用百合养阴润肺，清心安神；杏仁降气止咳平喘；黑芝麻补肝肾，益精血，润肠燥。苹果生津润肺；梨养阴生津，滋润肺胃，清热化痰；葡萄补气血、益肝肾、生津液、强筋骨、止咳除烦；石榴生津止渴，收敛固涩。冬季气候寒冷，是一年中最好的进补季节。饮食宜滋补温补，敛阴护阳，使人体阴阳平衡。黑芝麻补益肝肾，养血益精；枸杞子补益肝肾，明目；栗子养胃健脾、补肾强筋；核桃补肾益精，温肺定喘；羊肉健脾温中，补肾壮阳，益气养血；鸭肉补气益阴，利水消肿^[7]。

人体五脏的保养就来自于药食同源巧用膳，所以重视食疗药膳滋补强身的饮食原则，就能吃出美味，吃出营养，吃出健康。

1.3 我国药食同源食品行业现状与展望

我国药食同源食品尽管起源较早、种类多，但是能形成规模、走出国门的较少。据统计我国以国家规定的药食同源中药为原料的食品达 400 多种，但是销售额较小。造成此现状的主要原因是技术含量低，基础研究薄弱。由于产品科技含量低，企业不注重新产品的开发，造成我国功能食品品种结构失调，产品生存周期短，生存能力差，低水平重复现象严重。而发达国家往往更重视产品的研发和创新，美国、日本等发达国家的药食同源食品类食品大企业，都会投入巨额的研发费用，不断开发创新产品。随着世界经济的发展，国际交流合作增强，国外知名药食同源食品已打入我国食品市场^[8]。

现代营养学和中药药理都证实了祖国医学的许多中药，不仅含有对人体具有营养作用的营养素，同时还含有治疗疾病的有效活性成分，由此构成了“药食同源”的物质基础。因此可以说，营养素与活性成分的并存是药食同源有力的佐证^[9]。运用食物和其他天然营养品进行食事活动的具体做法，也是人类在同大自然不断斗争、不断发展中创造出来的经验。可是，对于上述千百年来才逐渐积累起来的有益经验，现今的人们在营养身体、保健养生、防治疾病的过程中，并未引起足够的重视，导致众多现代文明病的产生，而且发病率正呈低龄化的趋势。“百病生于气血、气行血行、气缓血滞、血滞久则成痞”。这包括现今各种癌症，均属气血经毒邪侵入演变而成。如果能将部分草药和食物经过科学合理的炮制，配制成各种食品，并根据不同季节、气候、环境和不同人群的生理状况，长期合理使用，能达到补虚、理气、化痰、化湿、清邪、排毒等目的。至此，我们完全有理由认为“药食同源”将永远是我们人类的“生存之说”“生命之说”，它在我们中华民族的中医宝库中将永远生机勃勃，永放光芒^[10]。

参考文献

- [1] 曹宁.《伤寒论》药食关系初探[J]. 现代中医药, 2005, 3 (3): 14-15.
- [2] 钱静庄. 药食同源话食疗[J]. 检察风云, 2010 (22): 94-95.
- [3] 郑帅. 药食同源——中医养生之道[J]. 生命世界, 2011, 8 (3): 54-55.
- [4] 杨守和. 药食同源话食疗[J]. 绿色中国, 2006 (6): 6.
- [5] 荣瑞芬. 中医食疗营养学及保健食品研发探究[J]. 亚太传统医药, 2007 (3): 22-27, 30.