

食物的药用养生妙方

——教您用日常食物补养·理气·理血·消食
清热·祛湿·化痰·解表·驱虫

路新国 著
姚 颖

中国商业出版社

(京)新登字 073 号

责任编辑 黄琳

责任校对 宦青

食物的药用养生妙方

——教您用日常食物补养·理气·理血·消食·清热·
祛湿·化痰·解表·驱虫

路新国 姚颖 著

*

中国商业出版社出版发行

全国新华书店经销

新世纪印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 7.875 印张 168 千字

1995 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价:8.50 元

ISBN7-5044-1679-7/TS·213

目 录

第一部分

一、食物中药的概念及分类	(1)
1. 食物中药的概念	(1)
2. 食物中药的分类	(3)
二、食物中药的性能	(5)
1. 四气和五味	(5)
2. 升降浮沉	(8)
3. 归经	(9)
三、食物中药的产地与采集	(10)
1. 食物中药的产地	(10)
2. 食物中药的采集	(11)
四、食物中药的炮制与烹调	(13)
1. 炮制与烹调的目的	(13)
2. 炮制与烹调对食物中药性能的影响	(15)
3. 常用炮制方法	(16)
4. 食物中药的烹调原则	(17)
五、食物中药的应用	(19)
1. 配伍关系	(19)
2. 组方原则	(20)
3. 使用禁忌	(21)

第二部分

一、补养类食物中药	(24)
-----------------	------

1. 补气类食物中药 (25)

人参(26) 山药(28) 扁豆(附:扁豆衣、扁豆花)(29) 豇豆(31) 南瓜(31) 香覃(32) 番薯(33) 洋芋(34) 粳米(附:陈仓米、粳米泔)(34) 糯米(36) 大枣(37) 栗子(38) 樱桃(39) 鸡肉(附:雄)(39) 鹌鹑(40) 斑鸠(41) 鸽卵(42) 牛肉(附:霞天膏)(42) 驴肉(43) 猪肚(43) 猪肾(附:牛肾、羊肾)(44) 鹿肉(45) 熊掌(46) 鳊鱼(46) 鳝鱼(47) 鲟鱼(48) 带鱼(48) 鲚鱼(49) 鮑鱼(49) 鲛鱼翅(50) 石首鱼(50) 勒鱼(51) 魴鱼(51) 鲮鱼(51) 鲳鱼(52) 青鱼(52) 鲈鱼(53) 泥鳅(53) 章鱼(54) 甘草(55) 蜂蜜(附:蜂乳)(56) 饴糖(57)
2. 补阳类食物中药 (58)

胡桃仁(附:胡桃油)(59) 韭子(60) 冬虫夏草(61) 麻雀(附:麻雀卵)(61) 羊肉(62) 狗肉(63) 鹿尾(64) 黄狗肾(附:鹿鞭、驴鞭、牛鞭、羊外肾、豚卵)(65) 虾(66) 海参(67) 紫河车(附:牛胞衣、猪胞衣)(68)
3. 补血类食物中药 (69)

何首乌(70) 菠菜(71) 胡萝卜(72) 龙眼肉(72) 荔枝(73) 葡萄(74) 落花生(附:落花生油)(75) 鸭血(附:鸡血、鹅血、猪血、鹿血、狗血、羊血)(76) 鸽肉(77) 猪肝(78) 猪心(79) 猪蹄(附:牛蹄、羊蹄肉、鹿蹄肉)(79) 鹿筋(附:牛筋)(81) 乌贼鱼肉(81) 蚶(82) 塘虱鱼(82) 阿胶(附:黄明胶)(83)
4. 补阴类食物中药 (84)

黄精(85) 百合(86) 白木耳(87) 番茄(88) 苹果(附:苹果皮)(88) 杨梅(89) 桃子(90) 枸杞子(附:枸杞叶)(90) 桑椹(92) 海松子(92) 米油(93) 乌骨

鸡(94) 白鸭肉(附:鹅肉)(94) 鸡子(附:鸭卵、鸡仔蛋)(95)
 鼠肉(96) 猫肉(97) 燕窝(97) 猪肉(98) 猪脑(附:
 牛脑、兔脑、羊脑)(99) 猪髓(附:牛髓、羊髓)(99) 牛乳(附:
 羊乳)(100) 龟肉(附:龟血、龟板胶)(101) 鳖肉(附:鳖卵、
 鳖血、鳖甲胶)(102) 牡蛎肉(103) 鳗鲡鱼(103) 蛤蜊肉
 (104) 鳊鱼(105) 鱼鳔(105) 淡菜(106) 江珧柱
 (107) 蛭肉(107) 蛤士蟆(附:蛤蟆油)(108) 黑脂麻
 (附:白脂麻)(109) 白砂糖(附:冰糖)(110)

二、温里类食物中药 (111)

韭菜(附:韭根)(111) 鲢鱼(112) 鲮鱼(113) 鲋时(113)
 鳊鱼(114) 肉桂(114) 干姜(115) 花椒(附:椒目)(116)
 辣椒(117) 荜茇(117) 丁香(118) 小茴香(附:茴香茎
 叶、八角茴香)(119) 胡椒(120) 山奈(121) 赤砂糖
 (121)

三、理气类食物中药 (122)

薤白(123) 刀豆(124) 茺菁(124) 佛手柑(125) 芥
 麦(125) 橘皮(附:橘)(126) 橙子皮(附:橙子)(127)
 玫瑰花(127) 绿萼梅花(128) 茉莉花(128) 木香(129)

四、理血类食物中药 (129)

1. 止血类食物中药 (130)

小蓟(130) 藕节(附:藕、藕粉)(131) 木耳(132) 薤菜
 (132) 马兰(133) 茄子(134) 蒲黄(附:香蒲、蒲藕)(134)
 槐花(135) 花生衣(136) 蚕豆花(附:蚕豆叶)(136) 鸡
 冠花(137) 猪肠(138) 牛血(附:羊血)(138)

2. 活血类食物中药 (139)

菘菜根(附:菘菜)(139) 桃仁(140) 月季花(140) 红
 花(附:红花子)(141) 芸薹(附:油菜子油)(141) 地笋(附:
 泽兰)(142) 蟹(附:蟹爪)(143) 醋(143) 苏木(145)

五、消食类食物中药 (145)

山楂(146) 刺梨(147) 莱菔(附:莱菔子)(147) 番木瓜
(149) 黄皮果(149) 麦芽(附:大麦)(150) 谷芽(151)
锅焦(151) 鸡内金(附:鸭肫衣)(152) 猪脾(附:牛脾)
(153)

六、清热类食物中药 (154)

椿叶(154) 茭白(附:菰米)(155) 苋菜(156) 马齿苋
(156) 冬葵叶(157) 水芹(158) 蒲公英(159) 黄芽
白菜(159) 落葵(160) 苤菜(附:干冬菜)(160) 莧
(161) 苦瓜(161) 黄瓜(162) 西瓜(附:西瓜皮、西瓜子
仁)(162) 甜瓜(附:甜瓜子)(163) 香蕉(164) 甘蔗(164)
李子(165) 橄榄(附:橄榄仁)(166) 阳桃(167) 粟米
(附:陈粟米、粟米泔汁、粟芽)(168) 绿豆(附:绿豆皮、绿豆芽、
绿豆粉)(169) 猪肤(170) 蚌肉(171) 青蛙(171)
海螺(172) 蜗牛(172) 蚕蛹(173) 豆腐(附:豆腐浆、豆腐
皮)(174) 食盐(175) 茶叶(175) 桃榔面(177) 金
银花(附:金银花露)(177)

七、收涩类食物中药 (178)

乌梅(179) 石榴皮(附:酸石榴、甜石榴、石榴花)(180) 莲
子(附:荷叶)(181) 芡实(182) 山茱萸(183) 浮小麦
(184) 鸡肠(184) 猪脬(185) 乌贼骨(185)

八、祛湿类食物中药 (186)

1. 祛风湿类食物中药 (186)

榧榧(187) 五加皮(187) 虎骨(附:虎骨胶、虎筋)(188)
金环蛇(189) 鹿蹄肉(189)

2. 芳香化湿类食物中药 (189)

砂仁(附:砂仁壳、砂仁花)(190) 白豆蔻(附:豆蔻壳、豆蔻花)
(191) 草豆蔻(192) 厚朴花(192)

3. 利水渗湿类食物中药 (193)
- 茵陈蒿(193) 荠菜(附:荠菜花)(194) 苜蓿(195) 金针菜(195) 节瓜(196) 茯苓(附:茯苓皮、茯神、茯神木)(196) 玉米须(附:玉米轴)(198) 薏苡仁(198) 冬瓜(附:冬瓜皮)(200) 赤小豆(附:赤小豆花、赤小豆芽)(201) 蚕豆(附:蚕豆壳)(202) 田螺(附:螺蛳)(203) 鲤鱼(203) 鲫鱼(204) 鳊鱼(205) 蚬肉(206) 鲛鱼(206)

九、化痰止咳平喘类食物中药 (207)

1. 化痰类食物中药 (208)
- 桔梗(208) 荸荠(208) 丝瓜(附:丝瓜花、丝瓜叶)(209) 毛笋(210) 海藻(211) 昆布(212) 紫菜(212) 芥菜(213) 蒟蒻(213) 龙须菜(214) 梨(附:梨皮)(214) 柠檬(215) 冬瓜子(216) 海蜇(附:海蜇皮)(216)
2. 止咳平喘类食物中药 (217)
- 甜杏仁(附:杏子)(217) 白果(218) 枇杷(219) 罗汉果(219) 柿饼(220) 猪肺(附:羊肺)(221)

十、解表类食物中药 (221)

1. 辛温解表类食物中药 (222)
- 紫苏叶(222) 荆芥(224) 生姜(224) 香薷(225) 葱白(226) 胡荽(227) 白芷(227)
2. 辛凉解表类食物中药 (228)
- 薄荷(附:薄荷油、薄荷露)(228) 桑叶(229) 菊花(230) 灯笼果(231) 苜蓿(231) 葛根(附:葛粉、葛花)(232) 淡豆豉(附:大豆黄卷)(233)

十一、驱虫类食物中药及其他 (233)

- 槟榔(附:大腹皮)(234) 南瓜子(235) 榧子(236) 使君子(237) 酸枣仁(237) 柏子仁(238) 小麦(附:小麦麸)(239) 旱芹(240) 菊花苗(240) 向日葵子(241) 地

龙(241) 稽豆衣(附:黑大豆)(242) 大蒜(243)

第一部分

“医食同源”、“药食同用”是我国传统医学的一大特点，也是我国传统烹饪的一大优势。他们都将饮食与养生保健、防病治病紧密地结合在一起，溶医与食于一炉，并运用中医理论加以总结和提高，由此形成了食物中药的基本理论。数千年来，食物中药作为人们养生保健防病治病的有利武器，为我国的保健事业和中华民族的繁衍昌盛作出了巨大的贡献。

一、食物中药的概念及分类

1. 食物中药的概念

中药与食物同出一源。所谓食物中药，就是指既可食用，又可药用的一类动植物。其中食用是指各种动植物所具有的营养性、安全性和适口性；药用是指这类动植物在人体发生疾病的情况下能减轻或消除疾病的不良反应。一种动物或植物同时兼有食、药两种作用，是因为这类动植物属于天然物品，其组成成分具有广泛性、多样性和复杂性。其中不仅含有维持人体生命活动的多种营养物质，同时还含有具有治疗作用的化学成分，可用来治疗疾病，由此构成了食物药用或药用食物的物质基础。又由于这类动植物的应用是以中医理论为指导，有着独特的理论体系和应用形式，充分反映了我国自然资源及历史、文化等方面的若干特点，所以人们称之为“食物中药”。如生姜既是一种常用的蔬

菜和调味品，同时又是一种常用的中药材，具有发散风寒、温中止呕、解毒等功效，主要用于风寒感冒、胃寒呕吐、肺寒咳嗽以及解鱼蟹之毒。明代伟大的医药学家曾在《本草纲目》中给生姜以高度评价，谓“姜，辛而不荤，去邪辟恶，生啖，熟食，醋、酱、糟、盐、蜜煎调和，无不宜之，可蔬可茹，可果可药，其利溥矣。”其他如山药、大枣、蜂蜜、胡桃肉、羊肉、狗肉、海参、桂圆、落花生、白木耳、龟肉等，无一不是食、药两用的保健佳品。可以说，食物中药学既联系了食品学、烹饪原料学和中药学，但又与之不尽相同，它是取材于人们日常食用的饮食物，研究其食疗保健的药作价值的。

食物中药是中医饮食养生和饮食治疗赖以存在和发展的物质基础，在祖国医学中占有极其重要的地位。唐代名医孙思邈在《备急千金要方》中指出：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔”，即治疗疾病，应首重食物治疗。食物中药之所以受到历代医学的重视，其原因在于它具有安全无毒、疗效确切、作用缓和、无副作用、经济简便、取材广泛的优点，且通过烹饪加工后味美适口，易为人们认识和接受。近代已故名医张锡纯在谈到食物中药治病时也曾指出：“病人服之，不但疗病，并可充饥，不但充饥，更可适口。用之对证，病自渐愈，即不对证，亦无它患。诚为至稳善之方也。”不仅如此，食物中药在老年医学、小儿医学及妊娠期疾病的医疗保健上还具有其特殊的意义。如《寿菜养老新书》指出：“凡老年人有患，宜先以食治，食治未愈，然后命药，此养老人之大法也”，认为老年人体衰多虚，不耐药物毒性和攻伐，尤应以食疗为宜。这也是在现代医药发达进步之时，食物中药仍被重视和深受欢迎的关键所在。不仅国内如此，国外近年来也十分重视食物中药的研究，并针对随着现代医药发展而带来的药

物毒副作用的增加、药源性疾病的增多,以及使用上的严格条件限制、价格上的昂贵等,提出了“返回大自然,用天然动植物食品治疗疾病”的口号,一个研究食物中药的热潮正在兴起。

应当指出的是,在目前人们饮食观念逐步向保健型转变的过程中,在当前研究食物中药的热潮中,有些人对食物中药的认识还存在着不正确的认识,以为把药物当作食品食用,或在食品中加入药物制成药膳就是“食物中药”,这些作法都是对食物中药概念的歪曲。因为构成食物中药的先决条件在于他首先是食物,同时又可药用,是食物的中药,而不是非食物的中药。也正是由于食物中药首先在于他是食物,所以人们又称食物疗法为“无药疗法”。如果借药为食,不仅药味太浓,与吃药无异,而且从根本上失去了食物中药在食疗保健上的优势,因而也就失去了食物中药的意义。1983年,在国家颁发的食品卫生法中,在第四十三条以法律的形式对食品的概念作出了明确的规定,指出食品是“指各种供人食用或者饮用的成品和原料以及按照传统既是食品又是药品的物品。”这里强调的“传统”二字和“既是食品又是药品”的两个方面是我们正确理解食物中药的法律前提,也是中医饮食养生和饮食治疗赖以存在和发展的根本前提。

我国疆域广阔,海岸线绵长,境内高山平原鳞次栉比,江河湖泊纵横交错,加之地跨寒、温、热三带,自然资源十分丰富完备,也是世界资源大国。其中分布着种类繁多、量大质优的天然食物中药资源,对之开发和利用,构成了食物中药最雄厚的物质基础。

2. 食物中药的分类

在自然界里,可供人们用作食物中药的动植物种类很多。据

近年的初步统计,总数约在二千五百种左右,其中常用的食物中药亦在三百到四百种左右。因此,对如此种类繁多的食物中药必须依照一定的方法进行分类,才能便于人们学习、研究和应用。

我国现存最早的中医经典著作《黄帝内经》在论述食物养生保健作用时指出:“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。”把食物中药分为谷、果、畜、菜四类,这是有关食物中药的最早分类方法。此后,历代有关食物本草学著作多按此分类,并在《黄帝内经》的基础上有所发展和完善。如《备急千金要方》食治篇分食物中药为谷米、果实、菜蔬、鸟兽(附虫、鱼)四类;《随息居饮食谱》分食物中药为水饮类、谷食类、调和类、蔬食类、果实类、毛羽类、鳞介类等。现代出版的一些食物中药学著作出多以此原则进行分类。如《食物中药与便方》分食物中药为全草类、根茎类、花、种子、瓜果类、加工类和动物类。这种分类方法与食品学分类方法相似,其缺点主要在于不能体现食物中药的性能和功效,因而也就不便于人们的学习、掌握和应用。

不同的食物中药,由于他们的性能不同,作用也就不同。为此,根据食物中药的性能和作用把食物中药分为若干类,不仅是可能的,也是必要的。采用这种分类方法的主要优点在于不但便于学习和研究其共同点,掌握其规律,而且也便于比较他们的不同点,从而能够更好地指导人们进行食疗保健实践。本书即以食物中药的性能和作用作为分类依据,将食物中药分为补益类、温里类、理气类、理血类、消食类、解表类、清热类、祛湿类、化痰止咳平喘类、收涩类、驱虫类及其他。

二、食物中药的性能

食物中药是中药学的重要组成部分。它之所以能够对人体起到医疗保健的作用,乃是因为各种食物中药各自具有若干特性和作用。食物中药的性能就是指食物中药所具有的特性和作用,前人也称为食物中药的偏性,即以食物中药的偏性为补充或纠正人体的偏盛或偏衰,是中医用来指导饮食养生和饮食治疗的主要依据。每一种食物中药都具有一定的性能。中医用以说明食物中药性能的,主要有四气、五味、升降浮沉、归经等方面,这些统称为食物中药的性能,古代简称“食性”、“食气”和“食味”等。它是前人在长期的医疗保健实践中,将逐渐积累起来的经验用中医基础理论加以概括和总结出来的,并用以指导人们医疗保健的实践。

1. 四气和五味

四气和五味,一般简称为“气味”,又由于四气也称四性,所以通常更多地简称为“性味”。性味是构成食物中药性能的主要部分。历代中药学著作都在论述药物时首先标明其性味,这对于认识各种食物中药的共性和个性,以及具体应用,都具有实际意义。

四气是指寒、热、温、凉四种药性。其中寒和凉、温和热只是程度上的差异,而不是质的不同。凉次于寒,温次于热。因此,四气主要是说明寒凉和温热两种对立的性质。对于某些食物中药,有时还标以大寒、大热、微寒、微温等,以进一步区别其程度。凡属寒凉性质的食物中药,多具有清热、泻火、解毒作用,能够减轻

或消除人体的热证，主要用于热性体质和热性病证。凡属温热性的食物，多具有散寒、助阳作用，能够减轻或消除人体的寒证，主要用于寒性体质和寒性病证。食物中药的寒热温凉性质，是从食物中药作用于机体所发的反应经反复验证后概括出来的，是与人体的寒、热性质相对而言。如发热、口渴等属于热性的病人，在食物黄瓜、香蕉、鸭肉等食物中药以后，这种热象得以减轻或消除，从而表明这种食物中药是寒凉性质的食物中药。反之，一个怕冷、腹痛、口淡不渴等属于寒性的人，在食用羊肉、干姜、肉桂等食物中药以后，这种寒象得以缓解或消除，从而表现这种食物中药属于热性食物中药。“疗寒以热药，疗热以寒药”，以及“寒者热之，热者寒之”的医疗保健原则，正是在这个基础上建立起来的。中医饮食养生和饮食治疗，必须明辨食物中药的寒热性质，才能根据人体的需要进行选择，才能达到满意的效果。此外，还有一些食物中药寒热之性不显著，作用比较缓和，称之为“平性”。平性的食物使用广泛，并可随配方不同用于寒证或热证。综上所述，中药学实际上是将食物中药分为寒凉、平、温热三大类。据初步统计，在人们日常食用的食物中药中，平性食物中药居多，温热性食物中药次之，寒凉性食物中药更次之。

《金匱要略》说：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。”所谓“味”既是指各种食物中药所具有的不同滋味，不同口感，同时又是对食物中药作用的一种概括。它是前人在反复实践中所发现的各种食物中药不同滋味与医疗保健作用之间若干规律性的联系，并由此产生了五味理论。五味是指辛、甘、酸、苦、咸五种味。不同的味具有不同的作用，味相同的食物中药其作用也有相近或共同之处。它和四气同样是作用于人体的反应而表现出来，进而为我们所认识的。辛味具有发散、

行气、行血以及健胃的作用，主要用于治疗表证（如生姜、胡荽），或气血运行不畅及气血瘀滞证（如陈皮、木香），以及胃纳呆滞，食欲不振（如辣椒、胡椒等）。甘味具有补养、缓和、润燥的作用，主要用于体质虚弱的滋补强壮或治疗虚证（如山药、大枣），或缓和拘急疼痛，调和食性（如饴糖、甘草），或润肠通便（如蜂蜜、甜杏仁等）。苦味具有泄降、燥湿以及健胃的作用，主要用于壅塞和上逆的病证（如桔梗苦泄以治痰咳气逆），或湿证（如陈皮），以及健运脾胃等（如苦瓜、黄皮果等）。酸味具有收敛、固涩的作用，主要用于体虚所致的滑脱性病证（如乌梅、酸石榴用于涩肠止泻）。咸味具有软坚、润下的作用。主要用于瘰癧、痰核、痞块等病证（如海带），或大便燥结（如海蜇、淡盐汤等）。除上述五味外，还有淡味、涩味以及芳香味。淡味具有渗湿利尿的作用，主要用于水肿、小便不利等病证（如茯苓等）。涩味具有收敛固涩的作用，与酸味的作用基本相同。芳香味具有醒脾、开胃、行气、化湿、化浊、辟秽、爽神、开窍、走窜等多种作用。其应用也十分广泛（如肉桂用于阴寒胸痹等）。由于五味是最基本的味，所以一般仍然称五味。据初步统计，在日常人们食用的食物中药中，甘味食物中药最多，咸味与酸味次之，辛味更次之，苦味较少。此外，两种不同的食物中药配合食用，还可产生新的作用，如辛甘助阳、酸甘化阴等。五味的阴阳属性为：辛、甘、淡属阳，酸、苦、咸属阴。

气（性）与味是食物中药性能的两个方面，每一种食物中药都具有气和味。因此，气与味必须综合起来看。如两种食物中药都是寒性，但是味不同，一是苦寒，一是辛寒，其作用就不相同。同理，味同性不同，其作用也有差异。所以，不能把气与味孤立起来看。气与味各显示了食物中药的部分性能，只有认识和掌握每一食物中药的全部性能，以及性味相同食物中药之间同中有异

的特点,才能全面准确地了解和使用食物中药。

2. 升降浮沉

升降浮沉是从食物中药作用的趋向来说明食物中药性能的一种理论。在正常情况下,人体的功能活动表现为有升有降,有浮有沉,升降浮沉的相互协调和平衡,构成了人体的生理过程。反之,升降浮沉的相互失调和不平衡,又构成了机体的病理变化,表现为相应的病势趋向,如向上(呕吐、咳喘等)、向下(泻利、崩漏、脱肛等)、向外(自汗、盗汗等)、向内(病证不解等)。因此,能协调人体升降浮沉的生理活动,或针对病势趋向,改善或消除这些病证的食物中药,相对说来也就分别具有升降浮沉的作用趋向。食物中药的这种性能,可以调正机体功能的失调,使之恢复正常,或因势利导,有助于祛邪外出。

升和降、浮和沉是相对的两种作用。其中升是上升或升提,如补气升阳类食物中药能治疗病势下陷的病证。降是下降或降逆,如降逆止呕类食物中药能治疗病势上逆的病证。浮是轻浮或发散,如发散表邪类食物中药能治疗病邪在表的病证。沉是泄利,如利尿渗湿、消食导滞类食物中药,能治疗病邪在里的病证。总之,凡升浮的食物中药主上行而向外,沉降的食物中药主下行而向内。此外,也有部分食物中药升降浮沉的性能不明显或存在双向性,如生姜既能发汗,又有降逆止呕、止咳。

食物中药的升降浮沉作用与其本身的性味和质地有着不可分割的关系。有升浮作用的食物中药大多具有辛、甘味和温热性,如葱、姜、花椒等;有沉降作用的食物中药大多具有酸、苦、咸、涩味和寒、凉性,如杏仁、梅子、莲子、冬瓜等。花叶及质轻的食物中药大多升浮,种子及质重的食物中药大多沉降。据初步统

计,在人们日常食用的食物中药中,呈沉降趋向的食物中药多于升浮趋向的食物中药。此外,食物中药升降浮沉的作用,还受到烹调炮制的影响,而在配膳中,一种食物中药的作用趋向,还可能受到其他食物中药的制约,这在使用时应加以注意。如食物中药的烹调炮制,经酒炒则性升,醋炒则收敛,盐多则下行,姜汁炒则能散等。可见各种食物中药所具有的升降浮沉作用,在一定条件下,是可以加以人为控制而转化的。

3. 归经

食物中药对于人体的作用是有一定范围的。归经就是指食物中药对于机体某部分的选择性作用——主要对某经(肺腑及其经络)或几经发生明显的作用,而对其他经则作用较小或没有作用。如同属寒性的食物中药,虽然都有清热的作用,但就其作用范围来说,或偏于清肺热,或偏于清肝热,各有其作用部位。再如同属补益食物中药,也有补肺、补脾、补肾等的不同。因此,将各种食物中药对于机体各部分的治疗作用作进一步归纳,使之系统化,便形成了归经理论。

归经是以脏腑经络理论为基础,以所治病证为依据的。如咳嗽、胸痛、咽痛是肺经病变的反映,桔梗、杏仁能治疗这些病证,故桔梗、杏仁归经为肺。又如脾经病变,每见腹泻、食欲不振等症,山药、茯苓能治腹泻、食欲不振,故山药、茯苓归入脾经。由此可见,归经理论是具体指出效应的所在,也是人们长期从临床疗效观察中总结出来的使用规律。此外,食物中药的五味与五脏也有一定的联系。其中辛能入肺、甘能入脾、酸能入肝、苦能入心、咸能入肾,这对指导医疗保健也具有一定的意义。

归经是说明食物中药性能的一个方面。因此,在使用食物中