

中国食疗养生

!!!! 第四编 粥与药粥

第一章 药粥概述

一、什么是药粥

粥，古时称糜、糜、酏，俗称稀饭。是东方餐桌上的主食之一。以适量的米谷和药物同煮，再加入一定的调味配料，即成了具有食疗作用的药粥。

药粥疗法是寓医于食，药食结合的一种比较好的食疗方法。它是将药物作为食物，又将食物赋以药的作用，药借粥力，粥助药威，相辅相成。既具有营养价值，滋补身体，又可防病治病、保健强身。因此，药粥不同于一般的中药方剂，又有别于普通的食疗方法，是一种兼有药物功效和食品营养的特殊膳食，因而受到群众的普遍欢迎。

供家庭应用的药粥，既有单味药粥，又有复方药粥；既有传统药粥，又有自制药粥；既有植物药粥，又有动物类药粥；既有治疗疾病的药粥，又有养生长寿的药粥。药粥品种繁多，功能各异，四季均可，老少皆宜，是居家养生治病的良剂。

二、药粥的形成与发展

药粥疗法是古老而独特的疗法，属于药膳疗法之一。是

祖国医学宝库中的一部分，具有悠久的历史。

（一）药粥的起源

粥为药粥的雏形，在我国已有数千年的历史，从商代遗址出土的甲骨文中就记载了禾、麦、黍、稷、稻等农作物，这些均是我国劳动人民煮粥的重要谷物。到了周代，我国已进入了奴隶社会，由于生产力的发展，医疗饮食业也随之改进，此时已有了煮粥的方法，《周书》中就有“黄帝始烹谷为粥”的文字记载。

但应用药物与米谷煮粥治疗疾病，最早见于汉代大史学家司马迁所著的《史记·扁鹊包公列传》中云：“齐王故为阳虚候时，病甚，众医皆为蹶，臣意（指西汉医学家淳于意）诊脉，以为痹，根在右胁下，大如覆杯，令人喘，逆气不能食。臣意即以火齐粥且饮，少日气下，即令更服丸药，出入六日，病已”。还从长沙马王堆汉墓中出土的十四种医学方技中，就有服食青粱米粥治疗蛇咬伤，用加热的石块煮米汁内服治疗肛门痒痛等方。据考证，这批出土的古医书约成书于春秋战国时期。我国最早的医书《黄帝内经》，是现存最早的一部重要医学著作，而且也是我国古代的百科全书。书中所说：“药以祛之，食以随之”，“谷肉果菜，食养尽之”，这种以药治病，以食扶正的精辟论述，正是药粥食疗方法最早的理论基础。

(二) 药粥的形成

继《内经》之后，汉代名医张仲景，著成《伤寒杂病论》。书中对米、药合用有明确的叙述。如“白虎汤”“桃花汤”“竹叶石膏汤”等方中都加有粳米。对此《本草蒙荃》称赞说：“粳米，伤寒方中，亦多加入，各取其义，未尝一拘。少阴证，桃花汤每加，取甘以扶正气也；竹叶石膏汤频用，取甘以益不足焉；白虎汤入手太阴，亦同甘草用者，取甘以缓之，使不违于下尔”。由此可见，仲景已经认识到药借食力，食助药威的道理。其善用粳米，且多妙义，实乃使用药粥之先驱。

唐代大医学家孙思邈所著《千金要方》一书，其中专列“食疗”一门，指出“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”。并收集了民间用谷皮糠粥防治因维生素B₁缺少所致的脚气病，羊骨粥温补阳气，防风粥“去四肢风”等药粥方，至今仍有沿用。唐代昝殷所撰的《食医心鉴》中，共收集药粥方 150 个，并按中风、心腹冷痛、五种噎病、七种淋病、小便数、五痢赤白肠滑、五种痔病下血、妇人妊娠诸病及产后、小儿诸病共九类，分别详细地介绍了各个粥方的组成、用量、煮制、功效等，为后世药粥疗法奠定了基础。

至宋朝，药粥的应用有了很大的发展。宋代官方编纂出版的《太平圣惠方》和《圣济总录》中，更加广泛地收集了宋代以前的药粥方。《太平圣惠方》中共载 150 个药粥方，涉及病种 150 类。《圣济总录》收集药粥方 150 个，并分门别

类地进行了详细介绍，如杏仁粥治疗咳嗽，酸枣仁粥治疗失眠，商陆粥治疗水肿，生姜粥治疗反胃呕吐，苦楝根粥治疗蛔虫症，这些粥方都是临床上确有奇效的食疗粥方，宋代老年医学家陈直还在《养老奉亲》书中收集了适合老年人养生延年的补养粥方 100 个，为药粥疗法在老年医学领域中的应用开拓了先河。

元朝宫廷饮膳太医忽思慧，还把一些药粥方应用于宫廷皇室，他在《饮膳正要》中记载了不少滋补强壮、延年益寿和防治疾病的药粥方。如用于“补脾胃，益气力的”乞马粥，有“治阳气衰败，五劳七伤”的枸杞羊肾粥；还有“治虚劳、骨蒸久冷”的山药粥等，使药粥的应用更加广泛。到了明朝，李时珍在《本草纲目》中又收载了药粥 100 方，并列专节论述。尤其是明代周王朱橚等编撰的《普济方》中，专列食疗一门，并以病为纲，详细论述了 100 个药粥方，是明以前记载药粥方最多的一部书籍。到了清代，研究药粥的医家和学者较多，黄云鹄所著的《粥谱》一书，使药粥疗法系统专著问世，书中收载药粥方 100 个，是记载粥方最多的一份资料。曹庭栋则根据老年人养生治病的特点，编撰了《老老恒言》，选择了药粥方 100 个，并将其分为“上品”、“中品”和“下品”三大类。费伯雄的《食鉴本草》按风、寒、暑、湿、燥、火、气、血、阴、阳、痰等项进行分类，介绍药粥方 100 个。此外章穆的《饮食辨录》，何克谅的《养生食鉴》，尤乘的《寿世青编》等，均对药粥的应用做了详细的记载，从汉初到清末，有关记载药粥应用的著作，已有近 100 部，逐步形成了药粥疗法的应用体系。

（三）药粥的发展

员爱药粥经验方的新发展

近些年来，随着药膳业的振兴，药粥的应用更是广泛和普及。各地采用古粥新用，或新创药粥，均取得显著效果。如当代著名老中医蒲辅周先生用芫花根皮煮粥治疗疯狗咬伤的粥疗经验；岳美中教授用“复方黄芪粥”治疗慢性肾炎的经验；还有邹云翔教授用荷叶粥治疗高血脂和高血压的经验；沈中圭教授应用神仙粥治疗感冒的经验等等，都有很好的效果，是临床上难得的经验和方法。

圆爱药粥的社会化

随着药粥应用的推广，认识的深入，药粥作为一种食疗的方法，已从医疗走向保健，从家庭走向社会。为了适应药粥向社会化、大众化发展，各地开设了众多的粥店，粥的花色品种也比较丰富，而且冬夏有异，品种有别，功能不同。例如：春天吃菜粥，夏喝绿豆粥，秋吃藕粥，冬令吃羊肉粥等。广东地区供应的粥品，名目更多，风味特殊。如猪骨粥，生菜粥，皮蛋粥，明火白粥，水蛇粥，鱼片粥，跖蹠粥（癞蛤蟆粥），竹蔗粥，生滚粥，及弟粥等等。不仅品种繁多，而且味道鲜美，深受广大市民的欢迎和喜爱。

猿爱药粥的商品化

为了适应广大人民群众的需要，便于旅行携带和贮藏，目前有些地区已将滋补保健的粥品纳入工业化发展之路，使药粥成品商品化。目前，华南地区上市的“营养八宝粥”、“美味八宝粥”、“健脾八宝粥”、“椰汁八宝粥”、“绿豆爽”

“芝麻糊”等等，美味可口，补身健体，而且食用方便。投放市场后，大有供不应求之势。

源暖药粥的国际化

随着中国的改革开放，药粥产品的商品化、工业化发展，越来越加深了外国宾客对药粥的了解和认识。在欧美一些发达国家，很多追求健康长寿的人也来学习，自制一些药粥服食。在日本、东南亚各国以及港澳地区，开设了许多药膳厅和粥店，供应多种花色的粥品，使中国药粥在国际社会中大放光彩，为人类的健康服务。

三、药粥的作用

药粥以中医辨证施治为基础，具有调节脏腑功能，驱除病邪，滋补强身，延年益寿的功效。是防治疾病和病后调理的好方法。因此，药粥的作用甚大，范围很广。

（一）药粥适应于慢性病及病后调理

慢性久病患者，由于抗病能力低下，往往不能速愈。长期采用中西药物治疗，不仅服用麻烦，而且有些药物还有一些副作用，有些慢性疾病还不能单纯依靠药物来解决问题。所以往往达不到预期的治疗效果。对此若能按中医辨证要求，选择针对性的药粥治疗颇为适宜，并能降低某些药物的胃肠道反应。坚持长期服食，慢慢自我调理，可以收到药半功倍的效果。例如，岳美中教授的“复方黄芪粥”治疗慢性肾炎，长期服用对消除蛋白尿颇有裨益。

疾病愈后，邪气已祛，元气未复，或余邪未净，正气已伤。此时全身机能减退，胃肠薄弱，消化力下降，若以药粥调养，对于调整胃气，恢复元气，消除余邪，较为适宜。如高热病后，舌干口渴，若以养阴清热的中药煮成药粥作为善后治疗，极为合适，常选用“葛根粉粥”、“生芦根粥”、“竹蔗粥”等。又如高热虽退，仍感口渴，于咳，吃些“沙参粥”、“天花粉粥”既可止咳，又能养肺，有利于身体的尽快恢复。总之，要辨清不同的病情，选食不同的药粥，均可收到良好的效果。

（二）药粥对急性病有辅助治疗作用

药粥不仅能用于慢性疾病的调治，而且对急性病也有一定的辅助治疗作用。在治疗某些急性病时，如果配合相应的药粥食用，往往比单纯服药治疗的效果好，病人也容易接受。古今有不少药粥方是治疗急性病症的；如“发汗豉粥”是治疗伤风感冒的；“石膏粥”是治疗急性发热疾病，症见壮热烦渴，汗出多饮的；“茵陈粥”是治疗急性黄疸性肝炎的；“马齿苋粥”是治疗急性肠炎、痢疾的。这些药粥都是用于治疗急性病的效方。既可单独使用，又可作为治疗急性病的辅助食疗方法，都能够收到满意的效果。

（三）药粥有预防疾病的作用

药粥是家庭用来预防疾病的一种既经济方便、又实用有效的好方法，它不仅可提高人体的免疫力，补充人体需要的

物质，增强抗病能力，而且还可以作为疾病后期维持治疗的方法，以防止疾病的再次复发。如用“胡萝卜粥”来预防高血压病；“荔枝粥”预防口臭；“玉米粉粥”预防心血管病；“绿豆粥”预防中暑。老年慢性支气管炎的病人入冬后常吃羊肉粥进行预防。近年来还有人服食薏苡仁粥用于预防恶性肿瘤的发生。

应用药粥预防疾病的发生，能起到药物所起不到的作用，且不受疗程限制，便于长期服食。

（四）药粥有强身延年的作用

经过历代医家临床实践证明，常食药粥，摄生自养，可以达到保健强身，延年益寿的作用。南宋著名诗人陆游十分推崇食粥养生，有诗为证：“世人个个学长年，不知长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”

在我们常食的药粥配方中，绝大部分中药经现代药理研究证实有抗老防衰作用。如：山药、枸杞子、首乌、肉苁蓉、胡桃、大枣、黑芝麻、黄芪、人参等，多数有改善机体免疫机能，提高抗病能力，延缓衰老进程的作用。

粳米是做粥的主要成份，其味甘性平，是健脾胃，培中气的良药，古人谓之为“世间第一补人之物”。《医药六书》称赞“粳米粥为资生化育神丹，糯米粥为温养胃气妙品”。药物与米谷同煮为粥，相得益彰，用于调养后天之脾胃，培补先天之精气，以达到摄生自养，延年益寿之目的。

（五）药粥有养颜美容的作用

药粥不仅用于防病治病，而且还具有养颜美容的功效。如首乌粥可以治疗白发脱发；荷叶粥可以防治肥胖；浮萍粥可以防治黄褐斑；枇杷清肺粥可以治疗面部痤疮；天门冬粥具有抗老防皱的作用。养颜美容是一个长期而持久的活动，皆非朝夕之图。因此以粥代之于服食药物，不仅十分方便，而且行之有效。随着社会物质文化生活的不断发展，人们愈来愈重视外在美的调养与防护，因此采用药粥进行养颜美容具有重要的现实意义，是值得深入研究开发的治疗方法之一。

四、药粥的特点

传统的药粥疗法之所以久盛不衰，沿用至今，是因为它有独特的剂型和效果。也就是说它既有粥的作用，又有药物的作用，且既不同于粥，又不同于药。药粥的组方灵活，适时选用，适合于长服久食，便于充分吸收，经济简便，安全有效。因此，深受医家推崇，民间采用。

（一）药粥以中医药理论为基础

药粥是药膳的一个重要组成部分，也是中医治疗学的方法之一。它是中医学的阴阳五行、脏腑经络、辨证施治的理论为基础，按照中医处方的原则和药物、食物的性能进行选配而组合成方的。药粥的主要功能是以药物的属性来纠正

脏腑机能的偏性，以米粥来补中养胃、矫正药物的不良反应，并协同药物发挥尽有的作用，达到增强机体抗病能力的目的。

一般来说：热性病或素体热盛者，常选用寒凉的药物和粥物，如蒲公英、竹叶、栀子、生地、芦根、草决明，配绿豆、粟米、荞麦、高粱、粳米等；寒性病或素体虚寒者，常选用温热的药物和粥物，如干姜、附子、椒面、韭菜子、鹿角胶、麻雀、人参、羊肉、羊骨，配小麦、面粉、粳米、糯米等。药粥的施用是以整体观念和辨证施治为依据，按照治病求本，扶正祛邪，调整阴阳，因时、因人、因地制宜的治疗原则而运用的。

（二）药粥是药食结合，相辅相成

药粥是药物疗法、食物疗法与营养疗法相结合的一种独特的疗法。药物与米谷配伍，同煮为粥，相须相使，相辅相成，收到药物与米谷的双重效应。比如；干姜是中医用于温中散寒的药物，但无补益之效，粳米可以健脾益气，却无温中散寒之力，倘若干姜和粳米同煮成粥，则就具有温补脾胃的双重功效，是治疗脾胃虚寒的食疗良方；生石膏有清热生津之功，为治疗气分高热的药物，但生石膏为大辛大寒之品，易伤胃气，所以用生石膏与粳米煮成石膏粥，则可清除气分热邪而无损胃之弊。再如苁蓉羊肉粥，方中苁蓉为补肾壮阳的中药，羊肉是温补脾肾的食物，同粳米煮成稀粥，不仅可以增强温补肾阳的作用，又能收到温脾暖胃的效果。对此，《本草求真》早有论述，指出“米虽常食之物，服之不

甚有益，而一参以药投，则其力甚巨，未可等为泛常而忽视也”。

（三）药粥注重后天脾胃，治养一体

“脾胃为后天之本”，“气血生化之源”，这是中医的名言，也说明中医对脾胃功能十分重视。中医治病格外重视顾护脾胃之气，并根据胃气的强弱，而选用适合的药物。在推测疾病的预后时，也一贯认为“脾胃无损，诸可无虑”，如果“胃气一散，百药难施”。说明了脾胃功能的强弱对疾病的预后起着重要的作用。为此我国医务工作者，通过长期的临床实践，逐步形成了药粥治疗的特殊剂型。药粥疗法正是以补益胃气，顾护脾胃为重点，以祛邪治病为己任。药粥的主要食物部分是粳米和糯米，均是极好的健脾补胃之品。正如前人所赞：“粳米粥为资生化育神丹，糯米粥为温养胃气妙品”。古代有个名叫张来的人也认为，粥能畅胃气，生津液，如果每天早上起床，就喝一大碗粥，这时空腹胃虚，是最容易得到谷气的补益。因为粥是将米煮烂而成。为此张来作了一篇《粥记》，来劝人食粥。可见药粥是补益脾胃，治养结合的好方法。

（四）药粥剂型简便，安全有效

中药剂型有丸、丹、膏、散，这些剂型制作工艺较复杂，处方固定不变，不能灵活组方配药为其不足之处；还有汤剂，虽然应用广泛，但也因药物的异味特性，而致病人难

以接受。药粥则是从传统汤剂中脱颖而出的一种剂型。它的剂型简单，既可单味药与米谷同煮，也可几味药配用与米谷煮粥；还可根据病情及个体差异，灵活组方，按季节气候的变化，适时选用。由于药物或药汁与米谷同煮成了粥剂，既可充饥，又可食疗；既有利于药物成分的吸收，又能制约药物的不良反应。适应于长服久食。

五、药粥的选用

选用药粥，不论是用于防治疾病，还是用于补养脾胃、强身壮体，都应以中医的基础理论为指导，以整体观念和辨证施治为依据，根据个人的体质，病证类型，季节气候，地理环境进行针对性的选择。只有这样，才能达到治病健身的目的，取得预期的治疗效果。

（一）辨证辨病，合理选粥

依据中医理论学说，对每一个病种都应做到“但药有方，方必依法，定法有理，理必有据”。不仅用药如此，在用粥的选用上也是如此。在正确辨证的基础上，采用相应的治疗方法，进行选粥组方，才能取得预期的效果。比如：病人出现神疲肢倦，气短懒言，头昏自汗，食欲不振，胃痛隐隐，便溏腹泻，舌淡苔白，脉缓无力等证候。中医辨证为脾虚气弱，按辨证要求，就要应用健脾益气的药粥；供选用的药粥有参苓粥、白术猪肚粥、薯蓣拔粥、人参大枣粥、参芪白莲粥等等。其它病证也如此类推，辨证选粥。

西医辨病，就是以现代医学的检查依据进行诊断，然后针对疾病性质，选择针对性的药粥。如运用荷叶粥、山楂粥防治高血脂及高血压病；葛根粥防治心血管病；马齿苋粥防治痢疾；玉米须粥防治糖尿病等。现代药理学研究证实：荷叶、山楂有降血脂、血压的作用；葛根有扩张冠状动脉的作用；马齿苋有杀灭痢疾杆菌的作用；玉米须有降低血糖的作用。这些都是针对疾病而选择药粥，达到治病的目的。

（二）因人、因地、因时选粥

不同的人有不同的体质类型，不同年龄的人有不同的生理病理特点。因此，选用药粥时，要根据身体的素质，年龄的差异进行施用。如气虚体质的人，应选用人参粥、黄芪粥等；阳虚体质者选食肉苁蓉粥、附子粥、羊肉粥；阴虚体质者选用麦门冬粥、银耳粥、蔗浆粥。小儿脾胃功能薄弱，常选食山药粥、茯苓粥、山楂粥、槟榔粥等；老年人体质易虚易实，选粥时应以补益药粥不宜太峻，清泻药粥不宜太猛，药粥应平和宜人。

在选用药粥时，不但要因人、因病选粥，还要根据季节寒温不同，地理环境差异，因时因地，灵活选用。春季气候温和多风，选用葛根粉粥、黄芪粥等升补为宜；夏季气候炎热，应服用清凉的药粥，选用绿豆粥、荷叶粥、菊苗粥以清热解暑，生津止渴；秋季气候凉爽多燥，宜选用雪梨粥、百合粥、银耳粥以滋阴润燥；冬季气候寒冷，宜用羊肉粥、狗肉粥，羊骨粥，肉苁蓉粥以温补阳气。

除四季对人体的影响外，地理环境的不同，亦程度不同