



## “药食同源”话养生

<http://www.firstlight.cn> 2009-08-17

中医养生文化源远流长，博大精深。健康长寿为人人所向往。善待生命是我们的神圣使命。养生保健就是保养生命。下面仅就四个方面对“药食同源”在中医养生保健中的独特优势加以阐述。

“药食同源”是中医养生保健的强大物质基础，占据重要地位。

所谓“安身之本，必资于食”，“食借药之力，药助食之功”，二者相辅相成，突出显示了“药食同源”在中医养生保健中的独特优势。

“药食同源”是古代劳动人民在和人体疾病作斗争的过程中，发现、发展并逐渐形成的独特的强身健体、抗衰老的最主要的措施。

综观中医典籍所载养生保健、延年益寿之方药，食疗之多，数以千计，主要是健脾补肾二法。因为扶正固本、调和气血是抗衰老的保养生命的治则。先天之肾与后天之脾的生理活动协调、平衡，营卫畅达，精髓足以强中，水谷充以御外，自然益寿延年。

“药食同源”与养生保健融为一炉，既有药物与食品的综合作用，又能满足营养与保健的需求。

中医传统的“药膳”开养生保健之先河。

何谓“药膳”？它是将中药与某些具有药用价值的食物相配伍，采用我国独特的饮食烹调技术，结合现代科学方法，制成具有一定色、香、味、形的美味食品。其中包括食疗、食养等。

药膳的特点有4点：

①药膳是祖国医学的一个组成部分，无论组方配伍及施膳原则，均以中医基本理论作指导，体现辨证施膳。诚如《内经》所述“治病必求其本”、“药以祛之，食以随之”、“人以五谷为本”。并总结出“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，五味合而服之，以补精益气”的膳食配制原则。

②药膳是一种特殊食品。既是药物与食品的综合作用，又能满足营养与保健的需求，具有药物功效和食品美味的能治病、强身、抗衰老的特殊食品。

③药膳具有独特的制作方法，是根据中医学的理论和用药要求，结合药物性能，应用食品烹调和药物加工炮制技术而成的一套特殊制作方法。

④具有治病、强身、抗衰老的作用，遵循“因人、因时施膳”的原则。因为抗衰老的重要措施就是药膳。使用药膳补虚抗衰老显然优于单纯用药。

“药食同源”能直接提升人体免疫系统功能、延缓衰老。

人体免疫系统是维护自身健康的主要防线。免疫功能的紊乱导致疾病的发生，其根据在于人们饮食不均衡，体内代谢产物不能及时排出，使机体调节机能下降，而不能正常运行所致。随着人类科学的发展，社会的变化，调节免疫是延缓衰老的核心，健康是长寿的根本保证。

中老年人养生保健的两大途径，除了生活方式饮食起居环境、精神卫生外，更重要一条是利用天然食物来营养调节机体的生理活动和预防疾病。因为一切生物都有分解外来物质、合成自身物质、排除异己、维持机体正常生理活动的作用。“药食同源”正是符合这种养生保健理念的独特方式。

“药食同源”的功能符合现代营养免疫学理念。它包括以下四个方面：①均衡人体、调节内分泌腺，使内分泌功能正常；②具有自然的清净功效，没有副作用；③提供维生素、矿物质及其他营养的来源；④供给免疫系统所需的营养。

中医养生保健具有独特的循道、养德、排毒解毒等特色。“药食同源”不仅开中医养生保健之先河，且经久不衰，具有顽强的生命力，成为独特的优势所在。

[存档文本](#)