



2009年7月22日 星期三

下一篇 >

## 亚健康食疗药膳调理

调理亚健康状态是21世纪医学关注的热点，中医学在长期的医疗实践中，通过食疗、药膳调理消除亚健康状态，恢复正常健康状态具有潜在优势。

据天津华北医院的专家介绍，药膳是在中医理论指导下，按照中药配伍原则，将药味与食物相结合，可以适应人体脏腑的阴阳偏颇、气血盛衰、寒热虚实等，不同体质类型调制相应的药膳食品。

药膳有两类，一类是以健康人为对象，增进人体健康。另一类是病后体弱者食用，以防治为目的的药膳。后一类药膳的作用恰恰是在亚健康状态，介于健康与病理之间以协助人体向健康状态发展。

药膳理论体系的源流在《黄帝内经》中已经提出了饮食五味调和与药治与食治相结合的重要性。《素问·生气通天论》中记载：“毒药攻邪，五谷为养，五菜为充，气味合而服之，以益精气。”在唐代出现了第一部食疗专著《食疗本草》，书中对当时的饮食方式作了归纳，叙述了多种食物药的性味、产地、食用方法等，说明在唐代已经广泛应用食疗和药膳治法。《本草纲目》中列入了大量食物，并列出了许多食疗方。

中医食疗药膳在长期防病治病的实践中形成了独特的理论体系，具有简便易行、患者易于接受的特点。我国药食两用的品种数量很多，限制使用的“既是食品又是药品”的物品，如甘草、枸杞、银杏、大枣、山药、茯苓、薏苡仁、莲子、百合、银耳、燕窝、海参、鹿茸、阿胶、冬虫夏草、灵芝等。

以虚证为主的亚健康状态最基本的是气虚。对其调理包括平补法、清补法、滋补法、温补法。

**平补法：**平补法是用不温不凉的补益之品进行调养，功能为补脾益气，如莲茸汤。

**清补法：**清补法多用清凉之品调养，可清凉明目、泻火润燥，功用于燥邪犯肺、肝经火旺者，如菠萝杏仁豆腐。

**滋补法：**滋补法用滋阴补肾之品调补，有滋补之功效，功能为补阴清蒸甲鱼。

**温补法：**温补法用温肾壮阳之品调补，有补益之功，功能为补肾壮阳鹿筋。

药膳通过人们进食各种膳食而影响整个机体的生理、病理，调理亚健康状态时，我们应特别强调调理脾胃的重要性。脾胃健运则百病不生。

第7版：健康关注

上一版 < > 下一版



### 版面导航



第1版 今日要闻



第2版 综合新闻



第3版 管理

### 标题导航

下一篇 >

- 亚健康食疗药膳调理方法
- 苹果巧克力  
联袂组合促健康
- 缺牙老人的口腔护理
- 骨伤愈合离不开康复锻炼
- 人参鸡汤并非人人皆宜
- 健康谚语

**国内统一刊号:** CN11-0153 **邮发代号:** 1-140(国内) D-1138(国外)  
**地址:** 中国北京市朝阳区北沙滩甲四号 **邮编:** 100192 **电话:** 64854537  
**传真:** 64854537 **mail:** cntcm@263.net.cn **广告热线:** 64855366  
Copyright 本网站内容版权所有, 未经许可禁止转载, All Rights Resened