

林慶恆醫師

台北市百漢中醫診所 院長

中國鍼灸學會 理事長

遼寧中醫藥大學 客座教授

中華民國中西神經醫學會 理事

中華民國中醫皮膚醫學會 理事

中華民國中醫癌症醫學會 監事

台灣仁醫騎士協會 理事

中國中醫藥研究發展學會 理事

新北、北市社區大學 中醫指導老師

食療中藥簡介

「求生」是動物原始的本能
人類對於生命結束的恐懼
人類對於延續生命的渴望
研究延年益壽的方法
吃甚麼能幫忙延續生命？

吃甚麼能幫忙延續生命？

- 沒有毒性，一方面可以拿來治病，二方面可以平時食用，在古代中醫經典裡就列為「上品」就是可以拿來做為食療的中藥材

在先秦的有關文獻中，已有記載不少延年益壽的藥物

《黃帝內經》為我國第一部醫學專著，為「食療」養生提供了基本的論述

*《素問·上古天真論》曰：「上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，**食飲有節**，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。」說明了「食飲」是養生的一個重要環節

*《素問·五常政大論》曰：「**谷肉果菜，食養盡之。**」說明各類食物都需要攝取。除了「用藥」治療，還必須同時輔以「食療」

*用「五臟」、「五行」論述，來選擇適合的食物、禁忌吃甚麼食物

*甚麼食物吃多了，會對身體產生麼副作用→

如《素問·五藏生成》論曰：「多食甘則骨痛而髮落、多食鹹則脈凝泣而色變，

*甚麼病況，不適合吃甚麼食物→如《素問·宣明五氣》論曰：「鹹走血，血病勿食鹹、甘走肉，肉病勿食甘」

秦漢時代《神農本草經》為現存最早中藥學專著，共載中藥360種，並將之分為上、中、下三品。

如《神農本草經》記載：上藥一百二十種，為君，主養命以應天，無毒。多服、久服不傷人。欲輕身益氣，不老延年者

「上品」如：山藥、人參、薏苡仁、黃耆、當歸、茯苓、枸杞、大棗（紅棗）

魏晉南北朝時期，晉·葛洪《肘後備急方》記載了許多屬於調補性質的食療方，如《治脾胃虛弱不能飲食方第三十四》記載：「治胃氣虛，風熱不能食。用生姜汁半雞子殼，生地黃汁少許，蜜一匙頭，和水三合，頓服，立瘥。」

唐朝為一鼎盛時期，朝野盛行「服食」養生的方法，跟宗教的修練亦非常有關，除了「煉丹」服食之外，還有草木類藥物，如靈芝、白朮、茯苓、松柏、黃精、胡麻（黑芝麻）...等，期盼服用後能長生不老、延年不死，故被稱為「仙藥」

唐·孫思邈撰《備急千金要方》養生食療記載更為精緻，“食治”一卷指出：「安身之本，必資於食。...不知食宜者，不足以存生也。...食能排邪而安臟腑，悅神爽志以資氣血。」強調平日生活裏，就應把食養放在首位，食養為佳，用藥為後。

唐《食療本草》醫書，也全面總結了唐以前的營養學和食治經驗

宋代官方編著的方劑專書《太平聖惠方》、《聖濟總錄》均記載有“食治”門，所載食療方均有百首以上。記載許多攝生保健的內容，尤其注意藥物與食物相配合的方法，補益藥酒、補益方的製作方法等。

*地黃酒：治虛羸。益氣力。輕身明目。令人能食。久服。去萬病。婦人服之更佳。配方：生地黃 杏仁 麻子

*菊花酒：壯筋骨。補髓。延年益壽耐老方。
配方：菊花 生地黃 枸杞根(地骨皮)。

*黃精酒：延年補養。發白再黑。
配方：黃精 天門冬 松葉 枸杞根(地骨皮)

元代

吳瑞的《**日用本草**》和忽思慧所著《**飲膳正要**》皆為食療的專著，記錄了回、蒙民族的食療方和元、蒙宮廷食物的性味及膳食的烹飪方法

孟洗的《**食療本草**》，李珣的《**海藥本草**》等著作，對飲食調養作了專門的著述，統籌而豐富了中醫食補學的內容

明朝

明·李時珍撰《本草綱目》繼承和總結明代以前本草學成就的基礎上，結合作者長期並廣泛地向藥農、民間醫生、獵人、漁人等勞動人民學習與採訪所積累的大量藥物學知識，共參考各類典籍八百餘種，經過長期的刻苦實踐和鑽研歷時數十年而編成的一部藥物學巨著（轉載自醫學百科網站）。

清朝

「食療」學說已在中醫學著作之中，佔有一席之地，醫家普遍重視，著作亦多，如章穆的《調疾飲食辨》、王孟英的《隨息居飲食譜》...等

近代

中醫「食療」養生專著已多如牛毛，並結合西方食品營養學的研究，進一步瞭解其中有益人體的滋養成分，更加證實了中藥的養生價值

食療中草藥保健成分的現代研究

多酚類物質 (polyphenol)

具有很強的抗氧化作用，常見的多酚化合物有：花青素、茶多酚、綠原酸、異黃酮、可可多酚、薑黃素、檸檬黃素、槲皮素、白藜蘆醇...等。

食療中草藥保健成分的現代研究

黃酮類化合物 (flavonoids)

抗氧化能力是維生素E的50倍、維他命C的20倍，可清除人體中自由基、抗發炎反應、調節血糖及血脂、擴張血管及調節心律、抵抗或是減緩腫瘤的形成

食療中草藥保健成分的現代研究

多醣類 (**polysaccharide, PSG**)

提高機體免疫力、抗腫瘤、抗氧化、抗衰老

三萜類化合物 (**triterpenoids**)

抑制癌細胞生長、抗發炎、提高免疫力及改善肝臟功能、快速恢復疲勞、改善學習記憶、延緩衰老

個別中藥獨特的保健成分

紅麴

Monacolin K 能降低總膽固醇、低密度膽固醇及同半胱胺酸(Homocysteine)，降低心血管相關疾病發生率

薏仁

薏仁酯 有消炎、利尿、排膿、鎮痛、消腫以及抗腫瘍的作用

人蔘

人蔘皂苷 能興奮中樞神經、抗疲勞、改善記憶與學習能力、促進DNA、RNA合成的作用、改善心肌缺血和缺氧、抗癌

市售相關中藥保健食品

精氣神調養：如人蔘、黃耆萃取物

心血管保健：如紅麴、納豆、丹蔘、薑黃、地龍、紅景天、三七萃取物

護肝：如五味子、薑黃、靈芝、珍珠草、絞股藍

免疫調節：如茯苓、魚腥草、靈芝、牛樟芝、蒲公英

市售相關中藥保健食品

護眼：如枸杞子、菊花、紅棗、決明子

血糖調節：桑葉、山苦瓜、武靴葉

女性保健：葛根、山藥、紅棗、當歸

男性保健：肉從蓉、枸杞子、余甘子、淫羊藿

幫助睡眠：酸棗仁、紅棗、紅麴、芝麻

護眼：如枸杞子、菊花、紅棗、決明子

血糖調節：桑葉、山苦瓜、武靴葉

女性保健：葛根、山藥、紅棗、當歸

男性保健：肉從蓉、枸杞子、余甘子、淫羊藿

幫助睡眠：酸棗仁、紅棗、紅麴、芝麻

養顏美容：薏仁、珍珠粉

市售相關保健品食用型態

膠囊 錠劑 飲品

生活品質 生命品質

自己花的才叫「財產」
花不完的就叫「遺產」

自己不養生 就要養醫生

自己不勤勞 就要請外勞

人生有三件事不能等

盡孝 健康 行善



感 謝 聆 聽

敬 祝 喜 樂 平 安