

由中醫學論及食療法

[發表醫師] : 護理指導 醫師(傳統醫學科)

[發布日期] : 2006/1/20

『人不能捨食而生,也不能去飲而存,飲食乃養生之道』。

『中醫學論養生首重脾胃』已成千古不易之理,無可疑義。

由於中醫醫學係結合現代醫學之藥理學、病理學、營養學、免疫學等來論及食療法,
所論食療法之特點無外:

預防為主

辯證配膳

三因制宜(人、地、時)

性味辨解

貴在調和

預防為主: 預防為主之思想乃中醫醫學之重要特點之一,中醫所謂預防包括:『無病預防』
及『有病防變』二重要意義,食療法亦如此。有了適當之食物及需有健全脾胃吸收食物,
才有得健康之身體,因此無病防病,有病防止病情惡化加重乃中醫結合食療之基本原因
之一。

辨正配膳: 中醫臨床治療時根據不同病情,正確辨出不同之證,給予適當之治療達治療原
則。亦即產生中醫結合食療之重要原則,例如:

病由熱邪引起-宜清涼飲食：西瓜、鮮藕

病由寒邪引起-宜溫熱飲食：乾姜、羊肉、紅粧

清補藥-淮山、蓮子、百合、冰糖、桑椹、豆腐、蜂蜜、赤小豆、綠豆、薏苡仁、小麥芽

溫補藥-羊肉、牛肉、雞、鱈魚、荔枝、桂圓、胡蘿蔔、糯米。

三、三因制宜：即因人、因地、因時,而有不同之治療方法,每人之體質,及在每一時期之氣血盛衰各有所異,如：老人食療,大都以溫熱熱飲為主,忌黏硬生冷食物。體胖人,多痰濕,宜多吃清濕化痰食物。體瘦之人多陰虛,血虧津少,宜滋陰生津食物。

四時之飲食亦不同:

n 春天陽氣發越,不宜食油膩辛辣食物,多食清濕之 蔬菜、豆類 品。

N 夏天氣候多熱多雨、暑熱夾濕、困擾脾胃,飲食宜甘寒、清濕、少油為主,如綠豆湯、荷葉粥、解暑清熱、西瓜為清暑解熱之佳品,可常進食。

N 秋天氣候乾燥,宜多食蘿蔔、杏仁、薏苡仁粥,以清肺降氣化痰。

N 冬天宜牛羊肉等溫熱性食品,有禦寒之功,也不宜過食肥甘厚,免助濕生痰。

性味辨解：

首先需先熟知中藥及食物四氣五味（即寒熱溫涼、辛甘酸鹹苦）,如:陽虛怕冷之人多食羊肉可溫中補虛,腹中冷痛者可飲生姜、紅糖水、溫中散寒。寒證忌生冷、瓜果寒性食物;熱症忌辛辣、蔥、姜、蒜、菸、酒及油炸之類。

貴在調和：

除以上四點所言,必須知曉中藥食療之性味及中醫學之辨症,因時因地因人而不同,飲食

尚需適當,還有一些藥與食療之相配合之問題尚待明瞭。如:

服發汗解表藥禁生冷及酸性食物(酸性食具收斂作用,不易使發散作用發揮);服滋補藥禁食蘿蔔(如服參類),因蘿蔔為破氣、傷氣之物,使參類藥物失效;服健脾和胃寬中食豆類、油膩食物。

以上簡單扼要提及中醫學食療法之基本原則及『無病養生,有病治病』之基本認知,讓中醫醫學能更進一步達及中西醫學結合,更科學化。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼,但不可取代實際的醫療行為,所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。