

傳統中藥保健食品

請尊重智慧財產權



flowerypath design/illustrator studio <http://design.b24h.net/flowerypath/>

As if the enchanting entrance The end of the unknown road was filled with mirage.
The path is wvered with summer exploration that belongs to children is going to stait.

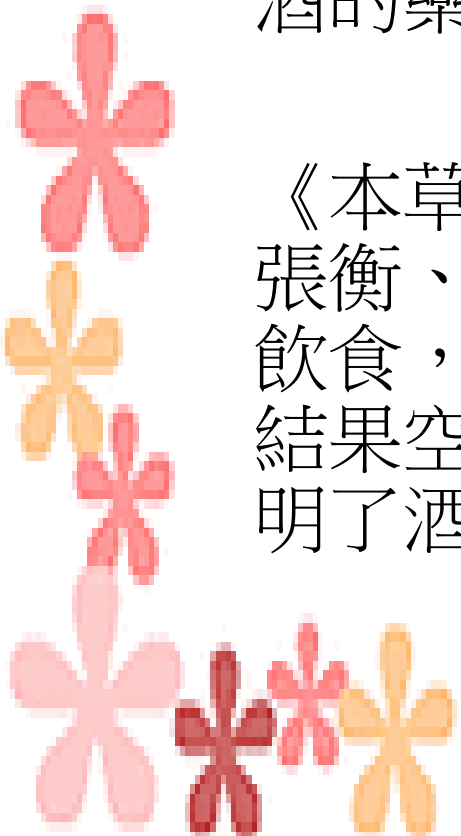
傳統中藥保健食品

一、酒

酒在醫藥上的應用大致可分為作藥引佐使、單用治疾、常飲強身防病三類。

酒性輕揚，味苦甘辛，有「通血脈，禦寒氣，行藥勢」之功。

中醫有「酒為百藥之長」的說法，僅以「醫」字從「酒」，也可說明酒與醫藥密切關係。



中醫素有「醫藥源於酒」的說法，當人類初識天然酒，於充飢解渴之外，也有種解乏、禦寒、提神、助興的感覺，這便是做為天然酒的藥用特性。

《本草綱目》引《博物志》記載：有王肅、張衡、馬均三人冒霧晨行，一人飲酒，一人飲食，一人空腹。由於受寒和長途的疲勞，結果空腹者死，飲食者病，飲酒者健。也說明了酒的功效。

周代

已設有專門管理釀酒的官員，稱「酒正」，釀酒的技術已日臻完善。

《周禮》記載著釀酒的六要訣：秬（ $\rho \times \rho$ ）稻必齊（原料要精選），曲蘖必時（發酵要限時），湛熾必潔（淘洗蒸者要潔淨），水泉必香（水質要甘醇），陶器必良（用以發酵的窖地、瓷缸要精良），火齊必得（釀酒時蒸烤的火侯要得當），把釀酒應注意之點都說到了。

漢代

隨著中藥方劑的發展，藥酒便漸漸成為其中的一個部分，主要表現是針對臨床的應用性。瓜蒌薤（T一廿）白酒湯等，也是藥酒得一種劑型，借酒氣輕揚，能引藥上行，達到通陽散結，豁痰逐飲的目的，以治療胸痺。

隋唐時期

是藥酒使用較為廣泛的時期，孫思邈的《千金方》共有藥酒方80餘首，涉及補益強身，內、外、婦科等幾方面。

明代

宮廷建有御膳房，專造各種名酒，尚有「御製藥酒五味湯、真珠紅、長春酒」。如當時名造金殿的「滿殿香」就有白朮、白檀香、縮砂仁、藿香、甘草、木香、丁香等各種藥物，和麵粉、糯米粉等釀製而成。

另有一些人們自釀自飲的酒，如五月的椒柏酒；端午的菖蒲酒；中秋桂花酒；重陽的菊花酒，都成為人們常釀的傳統節令酒類，其中有不少就是藥酒。

清代

乾隆年間，出現了一類為藥酒店用「燒酒以蒸成」的各色藥酒，因以花果所釀，故此類酒多以「露」名之，如玫瑰露、茵陳露、山楂露、五加皮、蓮花白等等，其中不少藥酒具有「保元固本、益壽延齡」之功，故多為士子所嗜飲。

當時在清宮佳釀中，也有一定數量的藥酒，如夜合枝酒，即為清宮御製之一大藥酒。夜合枝及合歡樹枝，酒之藥物組成除了合歡枝外，還有柏枝、槐枝、桑枝、石榴枝、糯米和黑豆等，可治中風攣縮之症。

歷代醫藥名著中還有運用藥酒、酒灸、酒炒、酒洗、酒浸、水酒合煮、酒糊為丸、酒服等法治病之處甚多。

二、茶

《神農本草經》記載：「神農嘗百草，日遇七十二毒，得茶而解之」。書中對茶的功效做了明確的記載：「茶味苦。飲之使人益思，少臥，輕身，名目」。


三國時名醫華佗在《實論》中寫下了「苦茶久食，益意思」。說明了飲茶具有提神醒腦的作用。

東漢的張仲景在《傷寒雜病論》中也有以「茶治便膿血甚效」的記載。

梁代名醫陶弘景說：「久喝茶可以輕身換骨」。

盛唐時期，蘇敬等人編寫的《唐本草》中記載：「茶味甘苦，微寒無毒。主瘰瘡，利小便，去痰熱渴，主下氣，消宿食」。

由此可見，茶用來保健、防病、治病的歷史源遠流長。



宋代，《太平聖惠方》載：「聰鼓茶，治傷寒頭痛壯熱」，「薄荷茶，治傷寒鼻塞頭痛煩躁」，「石膏茶，治傷寒頭痛煩熱」。

《聖記總錄》載：「海金沙散用海金沙一兩，臘茶半兩。治小便不通，臍下滿悶」等等。

鄒鉉在宋朝陳直《養老奉親書》的基礎上，又廣收博採，著述了《壽親養老新書》，其中收載有防治老年病的保健茶，如「食治老人熱風下血，明目益氣，除邪治齒痛，利臟腑順氣，槐茶方。

每日煎如茶法，服之恆益，除風尤佳」。並有試茶和香茶、柏湯茶、乾荔枝茶的制作方法。



明代，保健茶的運用更加廣泛。朱橚等人編著的《普濟方》在食治門中專闢「藥茶」一篇，收載藥茶方八首，並詳細地介紹了適應症和飲用方法。《韓氏醫通》中首次記載了延緩衰老的「八仙茶」方。明代李時珍在《本草綱目》中附錄藥茶方十餘首。如治療血尿的茅根茶、治療小便不通的萱草根茶等。

清代，載有茶方的著作，日益增多。沈金鰲的《沈氏尊生書》中載的根據溫病學家葉天士藥茶方改訂製成的「天中茶」最為著名，迄今一直運用於臨床，受到醫家的推崇。還有費伯雄的《食鑿本草》、趙學敏的《本草綱目拾遺》書中備錄藥茶方多首，如五合茶、川椒茶、槐茶、柏茶、紅花茶、角刺茶等。

中醫認為：茶葉苦、甘、涼。入心、肺、胃經。具有清頭目，除煩渴，化痰，消食，利尿，解毒等多種功效。《千金食治》還指出：茶「令人有力、悅志」。

明代顧元慶在《茶譜》中說：「人飲真茶，能止渴，消食，除痰，少睡，利尿道，明目，益思，除煩，去膩，人不可一日無茶。」

近年來，對茶的研究越來越多，藥效實驗亦證明茶具有提神解膩，降壓活絡，殺菌消炎，保護內臟器官，解除放射性元素的傷害，補充人體需要的維生素，保護牙齒，防止腹瀉，以及防癌、消除口臭等許多的功效。唐代，「茶神」陸羽說：「寧可終身不飲酒，不可三餐無飲茶。」



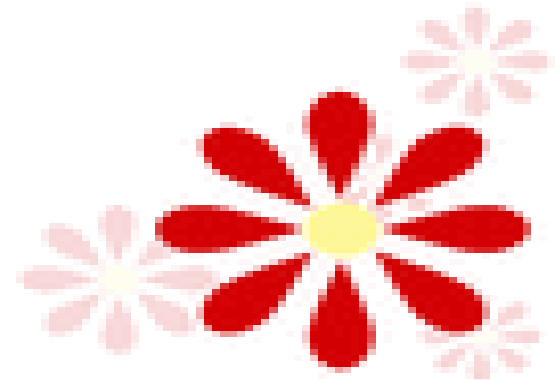
保健茶，又稱「藥茶」，「代茶飲」世指以茶葉和其他天然物質為原料製成的，具有預防、保健、治療、康復等多種功效的保健飲品。

保健茶與人們日常喝的綠茶、紅茶等普通茶不同，其原料中不但含有茶葉，還包括其他一些天然物質，例如：許多植物的根、莖、葉、花、果等都可以是製作保健茶的原料。自古以來，它因療效佳、成本低、取材方便、製作簡單而被醫家重視。

三、中藥

傳統中醫向來都有**食藥同源**的觀念，包括人蔘、當歸、黃耆、枸杞等中藥材，不但可入藥也被民眾當成一般食品烹調加味，使用數千年來，應可確定安全無虞；而近年來，不少研究也證實，部分民間常用的中藥材，對人體健康卻有特殊功效。

請尊重智慧財產權

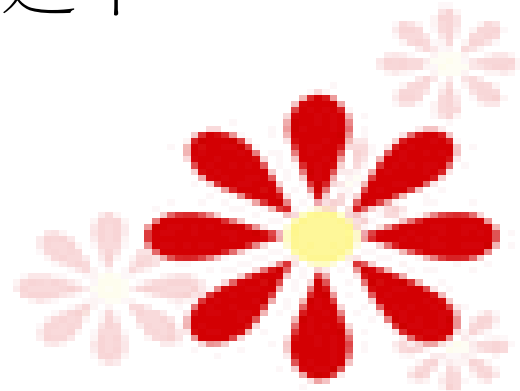


人蔘

人蔘性甘、微苦、微溫。歸入脾經、肺經、心經。是國人營養補給藥膳之中，經常用的材料之一。

早在東漢時期的第一部藥書《神農本草經》（西元200年左右AD200）中將其列為上品。人蔘為補氣藥，可以增強機體活動能力。人蔘的功效眾多，《神農本草經》：補五臟，安精神，定魂魄，止驚悸，除邪氣，瞑目，開心，益智，久服輕身延年。

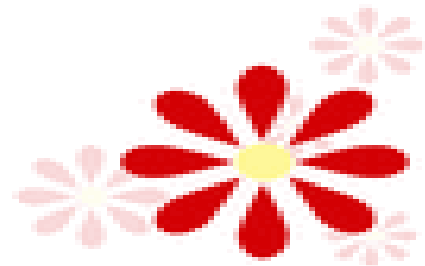
請尊重智慧財產權



藥理作用：

- 1) 人蔘有強心的作用
- 2) 可使高血糖症的血糖降低，又可使胰島素引起的低血糖症的血糖升高。
- 3) 有抗疲勞作用。
- 4) 在陽萎的治療有一定的功效。
- 5) 抗衰老作用

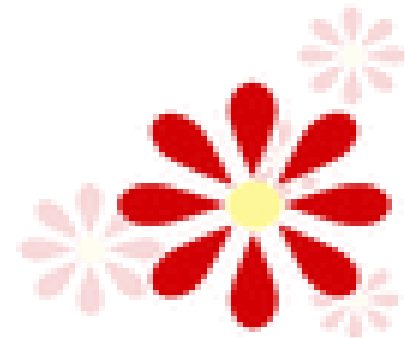
請尊重智慧財產權



副作用

引起頭痛、心悸、激動、失眠、神經過敏、
皮疹、晨泄、血壓上升等症狀的人蔘濫用
綜合症及造成頭暈、煩躁、視物昏花、語
言錯亂、神智模糊甚至死亡的急性神經中
毒。

請尊重智慧財產權

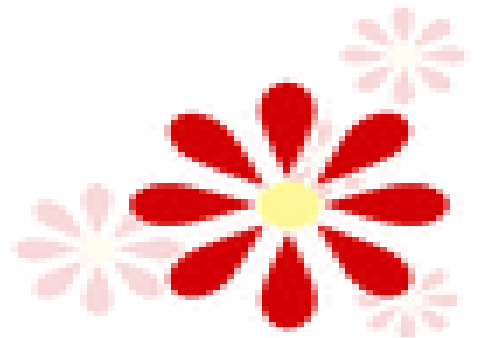


禁忌

應忌蘿蔔、濃湯、茶，故在服用含有人蔘的食物時，切忌含有蘿蔔及其製品做的茶餚同餐出現，也忌用濃茶製品。

但有些人是不宜服用人蔘的，如高血壓病人，不適當地濫用人蔘容易引起腦充血；感冒、發燒的時候濫用人蔘會使病情加重。

請尊重智慧財產權



• 產後一週不宜立即服用人參

原因有二：

一是人參含有多種有效成分，其中有些成份能使人產生廣泛的興奮作用。出現了這些症狀，就不能使產婦很好地臥床休息。

二是中醫認為，氣行則血行，氣足則血暢。

人參是大補元氣的藥物，服用過多可使血液循環加速，這對產婦很不利。因為產婦在生產過程中，內外生殖器官的血管多有損傷，如服用人參會有礙受損血管的自行癒合，反而會造成出血過多，甚至大出血。不過，在產後2-3週以後服用人參是可以補充元氣的。



黃耆



黃耆性甘，微溫，歸入脾、肺經。是國人營養補給藥膳之中，亦是經常用的材料之一。

《神農本草經》中將其列為上品。

明代大藥學家李時珍（AD 1518-1593）曾說，黃耆為補藥之長。《本草求真》也有「黃耆，入肺補氣，入表實衡，為補氣諸藥之最，是以有耆之稱」的論述。

請尊重智慧財產權

醫學上多用於「氣虛」疾病，具有「補氣升陽、固表止汗、利尿托毒、排膿、消腫生肌」的功能。

藥理作用有：



- 1) 強心作用。
- 2) 有中度利尿及降壓的作用，不宜單味使用，需配合相應的藥物，以治虛性的水腫和虛性的高血壓。
- 3) 有加強毛細血管抵抗力作用。
- 4) 有止汗作用。

請尊重智慧財產權

- 5) 黃耆能補氣、生津、氣津兩傷的糖尿病（俗稱消渴症）

• () 有類似性激素的作用

禁忌

有高血壓、口乾苦之肝腸上亢及燥熱證者，或有腹部脹滿感、大便秘結等，不宜食用；外有表邪，內有積滯，胸滿氣實，肝火旺，易怒者，不能食用；消化不良者，不宜食用。

請尊重智慧財產權

第二節 中草藥保健功能性食品之中醫 理論基礎

一、整體觀念

中醫認為，人體的各個部分是有機地聯繫在一起的，是以五臟為中心，通過經絡的作用而實現。

表現在臟腑與臟腑、臟腑與形體各組織器官之間的生理、病理各個方面。

臟腑的功能失常，可以通過經絡反應到體表；體表組織器官有病，也可以通過經絡影響到臟腑。

請尊重智慧財產權



在臨診過程中可以根據五官、形體、色脈等外在變化的反映，了解臟腑的虛實、氣血的盛衰以及正邪的消長，從而確定保健原則。

以益壽保健食品為例，考慮到老年人常見腰酸腿軟，眼花耳聾等症，肝與目相連，腎與骨、耳有關，可知諸症為肝腎不足所致，設計原則上就以補益肝腎為主，從而達到聰耳目明，**堅腎延年的保健效果**。



二、平衡陰陽



陰陽代表著一切事務的雙方。對人體而言，也存在著陰陽兩個方面。

機體失調罹患疾病，究其原因，不在乎陰陽失衡之故。因此，飲食保健應以協調陰陽平衡原則。《素問·骨氣論》說：「調其陰陽，不足則補，有餘則瀉」。

補即為補虛，具體有益氣、養血、滋陰、助陽、填精、生津等方法；瀉即為瀉實，具體包括解表、清熱、利水、瀉下、祛寒、燥溼等手段。

無論是補益還是瀉實，目的皆同，即調整機體內的陰陽平衡，以維持或達到「陰平陽秘」的正常生理狀態，從而保持身體健康。

三、顧護脾胃



「胃為水谷之海」，「脾為氣血生化之源」。

胃主受納，脾主運化，二者互為表裡，共同協作完成食物的受納、腐熟、消磨和對精微物質的吸收與輸佈，進而滋養五臟六腑、肌肉筋骨、皮膚毛髮。

脾胃為後天之本。如果脾胃失健，就會變生他病。如果氣不和，受納失司，則進食減少，呃逆嘔吐。脾虛運化無力，則出現腹脹便溏，疲勞乏力、少氣懶庸、面色萎黃等一派虛弱的徵象。

腎臟精、生髓、主骨，為生殖發育之源，又主水液代謝。

人的生殖能力和生長發育過程，主要是由於腎的精氣所決定，為人體先天之本。

腎為先天之本，脾為後天之本。

腎臟精，需脾吸收水谷精氣的滋養；而脾氣的運化，也需要得到腎陽的溫煦，才能發揮其運化作用。

在生理上，先天和後天是相互滋養與相互促進的，只有脾健腎壯，氣血才能淵源無窮，五臟得其充養，神氣乃生，身體健康，幼者長養增智，老年延年益壽。

四、藥食同源

「民以食為天」、「食以民為本」。

早在古代，就在不斷的尋找可食之物，在漫長的經驗累積過程中，發現一些草木為可食之物而歸於食物類，另一些草木有治療作用則歸於藥物類，因此，有「藥食同源」之說。

藥食皆屬於天然之物，具有同一的形、色、氣、味、質等特性，二者在性能上有相通之處。

正如《壽親養老書》所說：「水陸之物為飲食者，不管千百品，其四氣五味，冷熱補瀉之性，亦皆凜於陰陽五行，與藥無殊…人若知其食性，調而用之，皆倍勝於藥也…。善治藥者，不如善治食者」。

食物與藥物同理，是食物具有保健和治療作用的基礎。

請尊重智慧財產權





Thank you for your attention

請尊重智慧財產權

傳統中藥保健食品