

药食同源中药在预防和治疗慢性胃病中的应用

李方

郑州澍青医学高等专科学校 河南 郑州 450064

【摘要】：目前慢性病已成为威胁人类健康与生命的头号杀手。而我国的慢性胃病患者的人数正呈逐年上升趋势，目前西医对于慢性胃病的治疗多治标不治本，不能从根本上治愈，而中医在慢性病防治方面具有更加明显的优势。本文旨在寻找适合慢性胃病患者的药食同源中药和药膳食疗方，为实现慢性胃病的自我管理提供参考依据。

【关键词】：药食同源中药、慢性胃病、自我管理

随着人们生活水平的提高和人口老龄化进程的加速，慢性非传染性疾病（简称慢性病）已成为威胁人类健康与生命的头号杀手。^[1]我国《健康管理蓝皮书：中国健康管理与健康产业发展报告（2018）》中分析指出，我国体检人群中罹患慢性胃炎或胃溃疡的占比高达 29.27%。慢性胃病是一种常见的消化道疾病，是由多种不同病因所引起的慢性胃黏膜炎症性疾病，主要表现为食欲不振、上腹胀痛、嗝气反胃等，多发于饮食无度、加班、酗酒或经常外出吃饭的人群。其病程长，病情复杂，临床治愈率低，复发率高，严重影响了人们的工作和生活。

西医中对于慢性胃病的治疗，多为中和胃酸或抑制胃酸的生成，治标不治本。而在中医里，多数医家认为慢性胃病的病因多起于饮食不节、情志内伤等，脾虚是发病的基础，脾胃虚弱是本病的病机关键。^[2]脾胃乃后天之本，谷食水饮经胃之腐熟、脾之运化转化为精微物质，与先天元气、肺中清气相合，化为气、血、精、津、液，充养机体。^[3]即脾胃是机体获取营养物质的源泉，故有“百病皆由脾胃衰而生”。清肖云龙曾说：“药补不如食补，寓药于食，可谓善补”，药膳食疗是中医药防治慢性疾病的特色疗法。相对于药物来说，药食同源中药既能药用，又能食用，其不良反应少，安全性高，能够作为食品多服、久服，患者的依从性更好，在慢性疾病的防治方面具有更加明显的优势。本文拟从国家卫计委 2017 年发布的药食同源中药中筛选出能够健脾养胃的中药品种，寻找合适的药膳食疗方，从日常饮食上调理脾胃，改善慢性胃病患者的症状，减轻患者的痛苦，力争使轻、中度患者减少或者避免服用药物，从而为实现慢性胃病的自我管理提供参考依据。

1.常用健脾益气、和中止痛的药食同源中药

多数医家认为慢性胃病的发病机制主要是脾胃虚弱，治疗时宜健脾益气，和中止痛^[4]。药食同源中药中能够用于健脾益气、和中止痛的中药有很多，如山药、白扁豆、肉豆蔻

等（见表 1）。这类药物的归经集中在脾、胃经，药性多为甘、温（微温）、平，而中医认为甘有补益、缓急止痛的作用；温性药物能够发散表寒、温中散寒、温通气血，平性药物则主要起到调养脾胃、益气生津的作用。所以对于脾胃虚弱者，在日常饮食中可多食性味甘平的食物，如鸡肉、鱼类、瘦肉、禽蛋、豆制品、新鲜蔬菜等，少食酸性食物，避免肝火旺盛，脾胃受损。

表 1 常用健脾益气、和中止痛药食同源中药^[5-18]

名称	性味	归经	有效成分	功能主治
丁香	辛、温	脾、胃、肺、肾经	挥发油	温中降逆，补肾助阳
山药	甘、平	脾、肺、肾经	多糖、氨基酸、脂肪酸、山药素类成分	补脾养胃，生津益肺，补肾涩精
甘草	甘、平	心、肺、脾、胃经	三萜皂苷、黄酮类、香豆素、生物碱	补脾益气，清热解毒，祛痰止咳，缓急止痛，调和诸药
白扁豆	甘，微温	脾、胃经	蛋白质、糖类、甾体及苷类、维生素	健脾化湿，和中消暑
龙眼肉	甘、温	心、脾	糖类、脂类、核苷、微量元素	补益心脾、养血安神
肉豆蔻	辛、温	脾、胃、大肠经	脂肪油、挥发油、肉豆蔻醚	温中行气，涩肠止泻
麦芽	甘、平	脾、胃经	α、β 淀粉酶、麦芽糖、B 族维生素	行气消食，健脾开胃，回乳消胀
枣	甘、温	脾、胃、	三萜类、皂苷、生物	补中益气，养血安神

		心经	碱、黄酮类、糖苷	
砂仁	辛、温	脾、胃、肾经	挥发油、黄酮类、酚酸类、香豆素类、	化湿开胃，温脾止泻，理气安胎
茯苓	甘、淡，平	心、肺、脾、肾经	三萜类、多糖、甾醇、挥发油	利水渗湿，健脾，宁心
黄精	甘、平	脾、肺、肾经	糖类、皂苷、黄酮、氨基酸、挥发油	补气养阴，健脾，润肺，益肾
陈皮	苦、辛、温	肺、脾、肾经	黄酮类、柠檬苦素类、生物碱、挥发油	理气健脾，燥湿化痰
人参	甘、微苦、微温	脾、肺、心、肾经	多糖、挥发油、皂苷、微量元素	大补元气，复脉固脱，补脾益肺，生津养血，安神益智

2.健脾益气的药膳食疗方

药膳食疗在我国具有悠久的历史，早在西周时期，就有关于“食医”的记载。孙思邈的《千金·食治》有：“夫为医者，当先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不瘥，然后命药。”^[1]而我国历代医家也认为疾病的治疗应先食治，再药治。以往的食疗著作中，关于健脾养胃的食疗方有很多，如元代《饮膳正要》中记载的“大麦汤”：“羊肉（一脚子，卸成事件）草果（五个）大麦仁（二升，滚水淘洗净，微煮熟）

上件，熬成汤，滤净，下大麦仁，熬熟，盐少许，调和令匀，下事件肉”。羊肉性温，能补虚祛寒、温补气血，加草果、大麦仁能温中下气，壮脾胃。《中国益寿食谱》中记录的明代宫廷验方“阳春白雪糕”，以陈仓米、糯米为主料，加白茯苓、炒山药、芡实仁、莲子（去芯）等中药，研成细末蒸熟，加白糖制成饼，晒干食用。陈仓米性甘淡、平，能补脾养胃、除烦止渴，糯米味甘性温，能补中益气、健脾止泻，加四味中药补脾养胃、祛湿益肾。除此之外，还有很多健脾养胃的食疗方，如扁豆山药糕、砂仁粥、肉豆蔻白术煨羊肉、陈皮牛肉汤、人参乌鸡汤、黄精烧鸡等。

3.讨论与结语

慢性胃病是一种慢性病、常见病。随着现代人生活节奏的加快，生活压力的增加，越来越多的人面临着胃病的困扰。本文通过筛选适合慢性胃病患者的药食同源中药和药膳食疗方，认为慢性胃病者在饮食的选择是上宜选择性味较平和的食物，避免使用刺激性食物，以免加重患者的症状，或在饮食上加入一些健脾和胃的中药，如山药、枣、茯苓等，以增强脾胃；或将药膳食疗方制成膳食日常使用，充分发挥药食同源中药在补脾健胃上的作用，合理开发利用它们在慢性胃病防治方面的功效，为减轻慢性胃病患者的症状，提高慢性胃病患者的生活质量，实现慢性胃病患者的自我管理提供参考依据。

参考文献：

- [1] 邵红霞、武俊平、吴琦.重视慢病防控与传染病的防治关联[J].中国慢性病预防与控制,2020,8,28(8):561-562.
- [2] 翁顺珠、林萍.体质与慢性胃病的相关性研究[J].河南中医,2013,11,33(11):1844-1846.
- [3] 隋烨、姜树民.姜树民分期论治慢性萎缩性胃炎经验[J].湖南中医杂志,2021,37(3):30-32.
- [4] 任玉兰、卢卫强.慢性糜烂性胃炎的中医辨治体会[J].光明中医,2021,3,36(5):820-822.
- [5] 国家药典委员会.中华人民共和国药典 2020 年版(一部)[M].北京,中国医药科技出版社.
- [6] 美丽、朱懿敏、罗晶等.丁香化学成分、药效及临床应用研究进展[J].中国实验方剂学杂志,2019,,25(15):222-227.
- [7] 陈梦雨、刘伟、俞桂新等.山药化学成分与药理活性研究进展[J].中医药学报,2020,2,48(2):62-66.
- [8] 孙琛.甘草的化学成分研究进展[J].科技资讯,2020,18(02):64-65.
- [9] 卢金清、蔡君龙、戴艺等.白扁豆的研究进展[J].湖北中医杂志,2013,35(12):77-79.
- [10] 郭倩倩、张晓卫、周暄宣等.龙眼的化学成分与药理活性研究[J].现代生物医学进展,2011,11(13):4552-4555.
- [11] 张爱武、刘乐乐、何学敏等.肉豆蔻化学成分与药理活性的的研究进展[J].内蒙古医科大学学报,2014,36(01):85-88.
- [12] 陈广坤、佟琳、贾思琦等.麦芽的特点及临床应用[J].中医学报,2021,36(4):743-746。
- [13] 刘世军、唐志书、崔春利等.大枣化学成分的研究进展[J].云南中医学院学报,2015,38(03):96-100.

- [14] 徐方方、陈伟英、蔡婉娜等.砂仁的化学成分及质量控制方法的研究进展[J].世界中医药,2020,15(24):3881-3886.
- [15] 邓桃妹、彭代银、俞年军等.茯苓化学成分和药理作用研究进展及质量标志物的预测分析[J].中草药,2020,51(10):2703-2717.
- [16] 李亚霖、周芳、曾婷等.药用黄精化学成分与活性研究进展[J].中医药导报,2019,25(05):86-89.
- [17] 高健、吕邵娃.人参化学成分及药理作用研究进展[J].中医药导报,2021.27(01):127-130.
- [18] 唐, 孙思邈原著.药王千金方[M].北京:华夏出版社,2004:448.
- [19] 徐江普.药膳食疗学[M].北京:中国轻工业出版社,2018,11.

基金项目：2019 年河南省高等教育教学改革研究与实践项目（NO:2019SJGLX759）