



养生须知食疗≠药疗（图）

<http://www.firstlight.cn> 2011-01-06

晁恩祥：1935年出生，卫生部中日友好医院教授、主任医师、中医内科首席专家、博士生导师，全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。擅长治疗哮喘、慢性咳嗽、慢性阻塞性肺病等呼吸系统疾病以及疑难杂症。

时下，健康在人们生活中的地位越来越重要，养生话题也被人们提到议事日程上来了。但大多数人为了养生，追求食疗忽视药疗的做法，令许多中医专家非常担心。晁恩祥的观点是，学习了解药疗和食疗知识很重要。但这两者是有区别的，食疗不能代替药疗。中医学是历代医家研究人类生命过程、同疾病作斗争的一门科学，它具有独特的理论体系和丰富的临床经验，并从整体观念出发，以辨证论治为核心，研究疾病的发生、发展规律，研究如何养生、保健、康复。

药疗医生根据病情辨证用药

药疗是目前治疗疾病的主要方法之一，当然，药疗的主体是医生。面对一位患者，医生对病情所进行的诊断其实是一个很复杂的过程，需要“望闻问切”，需要辨证论治。如果简单问问就能开个药方，就能治疗疾病，那么，当中医岂不是太容易了？

晁恩祥说，中医很讲究个体化治疗，给病人用什么药，用多大的剂量，都是针对病人的具体情况而制订治疗方案的，一般开的药方应是一人一方。就拿开汤药方来说，中医要参照四诊进行辨证，病证不同，当然用的药和量也不同。同是肾虚患者，中医要辨别是肾阳虚，还是肾阴虚，有的人虚中夹实，实中兼虚，错综复杂。这需要辨清其中的机制与病因，或补益气血，或补益肝肾，或温阳益气等。

中医有汤药、中成药、保健药、健康食品等。选择哪种药或保健品，也是因人、因地、因时而异的。人们了解不同中药不同作用、不同效果，对防病治病都是非常重要的。

目前，我国有处方药和非处方药两种，处方药必须由医生开处方，方能在药房中购买，如汤药；非处方药则可以自行到药房甚至超市买到，如某些非处方药、中成药、保健药。因此，人们要了解处方药和非处方药的不同特点，方可使用。如买中成药，要看批号，用药时一定要看清楚说明书中的用法用量、功能主治和不良反应。

对健康食品或保健食品，晁恩祥提醒大家，保健品不属于治疗药物，不能代替药品，不能滥用。它对养生只有辅助作用，可以适当选用。

食疗结合自身情况合理选食

食疗养生就是利用谷肉果蔬等食物，通过饮食形式来补益身体，维护健康。作为药物或其他防治疾病的辅助手段，食疗适应范围广，简便易行，老百姓多多少少都知道一些食疗知识。如妇女生孩子后吃些芪归猪蹄汤，可以补气养血、通经下乳；孩子咳嗽气喘，喝点川贝梨汤，可以清热化痰、润肺止咳。

晁恩祥说，中医历来有“药食同源”的说法，许多物品既是食物，又是药物。如葱、姜、蒜，百合、莲子、枸杞等。以姜为例，平时，姜是烹调食物的一个调味品，如果家里有受凉属风寒感冒之人，用生姜煮水可以发汗，生姜就是药了。

人人可以选用食疗，但选择药食两用之品时，也要结合自身情况，不同的人办法不同，不同的季节调理方式也不一样，并且不能终年服用一两物品。特别是一些人看见别人吃绿豆，自己也吃绿豆，看见别人吃茄子，自己也吃茄子，其实，他自己的体质并不适合吃绿豆或茄子，结果适得其反。

因此，运用食疗养生，晁恩祥建议，不跟风，不随人，冷静面对各种广告，不要听风就是雨，凡事要搞明白再做，并根据自身情况选择食物。同时，不过食肥甘厚味，防止过饥过饱；注意饮食结构，多食菜蔬、水果；饮食定时定量，不择食，不偏食。药膳可适当调剂应用，过补和过清（所谓排毒通降）都是不可取的。防止太过或不及。

区别食疗不能代替药疗

食疗与养生密切相关，只有平时注意养生，方能“正气存内、邪不可干”。例如维护呼吸系统这道人体重要的防御“保护伞”，晁恩祥提倡每天早晨起床后做一套“腹式呼吸操”，简单地说，就是有节奏的深呼吸。他说，这种方法可以帮助人体吐故纳新，增强肺活量。对居住在城市中的人来说，除了适当锻炼外，最好多吃梨、葡萄、百合、银耳等润肺清肺食物。同时，应提倡戒烟限酒。

晁恩祥说，冬季是呼吸疾病的高发阶段，如感冒、流感、慢性支气管炎等，要做到早诊断、早治疗。特别是患有哮喘、慢性咳嗽等过敏性疾病的朋友要提高警惕，在发病前或者发病时及早就医，或常备必要的治疗药物。针对老年慢性支气管炎患者，中医讲究“春夏养阳、秋冬养阴”，即运用冬病夏治理论，也可以在夏季适当治疗，或者采用三伏天白芥子贴敷等方法。

他说，如今提高生活质量是人之追求，关注养生也是合理诉求。但要知道，食疗的作用是有限的，食疗不能代替药疗。否则，

历代名医神农、孙思邈、李时珍，又何必去尝百草、辨百病、写本草呢？

晁恩祥说，“病来如山倒，病去如抽丝”，流传在民间的这句俗语就说明病不是一天得的，也不是一天能好的，像糖尿病、高血压，在中西医学界都已经被定为终身性或长时期的疾病了，岂能是吃大白萝卜就能好的？

中医历来讲求有病要“以治为主，以食疗为辅”。人们有病应去正规医院，在医生指导下用药、吃饭、锻炼、生活，并做到顺应四时，饮食有节，起居有常，不妄作劳，才能形神兼备，尽终天年度百岁。

[存档文本](#)

[我要入编](#) | [本站介绍](#) | [网站地图](#) | [京ICP证030426号](#) | [公司介绍](#) | [联系方式](#) | [我要投稿](#)

北京雷速科技有限公司 版权所有 2003-2008 Email: leisun@firstlight.cn