

湖北卫健委药食同源食养

生成日期: 2025-10-13

东汉张仲景的《伤寒杂病论》和《金匮要略》在***上除了用药，采用了大量的饮食调养方法来配合***。唐代孙思邈对食物疗法特别推崇，其在《备急千金要方》中专列有“食治”一项。其后我国***本食疗类专著《食疗本草》出现。宋代官方修订的《太平圣惠方》则专设“食治门”。由元代饮膳太医忽思慧所编著的《饮膳正要》为我国**早的饮食卫生和营养学专著，其记载的药膳方和食疗方非常丰富。药膳是将食物和药物组方食用，是对“食治”领域的发展。顺应四季的养生之法，就是药食同源不时不食的健康饮食哦。湖北卫健委药食同源食养

古人对食药区分的第二个认识基于药食在维持人体生命活动的基本功能不同。如《素问·脏气法时论》云“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精***”，认为药和毒一样主要用于治病，而食物则用于补精气。古人对食药区分的第三个认识则基于性味强弱和厚薄不同。如《备急千金要方》认为“人体平和，惟须好将养，勿妄服药。药势偏有所助，令人脏气不平，易受外患。夫含气之类，未有不资食以存生，而不知食之有成败，百姓日用而不知，水火至近而难识”，强调了“食养”的重要性，体现了现代保健的思想。浙江食疗药食同源四季食疗养生之道，药食同源才能事半功倍。

药食同源是如何分辨食物与药物的异同的呢？中药与食物的共同点：可以用来防治疾病。它们的不同点是：中药的***药效强，也就是人们常说的“药劲大”，用药正确时，效果突出，而用药不当时，容易出现较明显的副作用；而食物的***效果不及中药那样突出和迅速，配食不当，也不至于立刻产生不良的结果。但不可忽视的是，药物虽然作用强但一般不会经常吃，食物虽然作用弱但天天都离不了。我们的日常饮食，除供应必需的营养物质外，还会因食物的性能作用或多或少的对身体平衡和生理功能产生有利或不利的影响，日积月累，从量变到质变，这种影响作用就变得非常明显。从这个意义上讲，它们并不亚于中药的作用。因此正确合理地调配饮食，坚持下去，会起到药物所不能达到的效果。

有意思的是，《食疗本草》在很多条目下都提到南北方差异，如海藻条说：“南方人多食之，传于北人，北人食之倍生诸病，更不宜矣。”昆布条说：“海岛之人爱食，为无好菜，只食此物。服久，病亦不生。遂传说其功于北人。北人食之，病皆生。”究其原因，认为“是水土不宜尔”。杏条说：“若南方人北居，杏亦不食；北地人南住，梅乃啖多。”作者解释云：“岂不是地气郁蒸，令人烦愦，好食斯物也。”这些内容，似来源于作者之闻见。食疗是有详尽历史渊源的。药食同源的食疗小妙招，把健康吃出来。

中国传统膳食讲究平衡，提出了“五谷宜为养，失豆则不良；五畜适为益，过则害非浅；五菜常为充，新鲜绿黄红；五果当为助，力求少而数”的膳食原则。用现代语言描述就是，要保持食物来源的生物多样性，以谷类食物为主；要多吃蔬菜、水果和薯类；每天要摄入足够的豆类及其制品；鱼、禽、肉、蛋、奶等动物性食物要适量。所以，我们要坚持中华民族的传统饮食结构，学会食疗养生的方法，要多吃“神”造的天然食物，少吃人造的加工食品。这也是传承千年的药食同源思想所坚持的。科学养生，一定要选择健康安全的药食同源食养之法。天津食疗药食同源功效与作用

养生黄金期，吃对很重要。湖北卫健委药食同源食养

药食同源是中医学发展出来的观点和理论，中医学是通过调整机体平衡来***疾病的。我们平时所用的食物和药物一样，可以影响机体的平衡。比如：风寒感冒，***发热，浑身酸痛，用生姜、葱白、豆豉煮一碗热汤喝

下去，盖上被子睡一觉，出点汗，就基本会好很多。在日常食补或疾病保健中，“药食同源”扮演着日益重要的角色，与健康密切相关。中医学认为，任何东西进入体内都能影响机体的平衡，不同的是它们影响平衡的能力有大有小。偏性越大的东西，影响机体平衡的能力越大。为了达到健康之道，除了须注意日常生活习惯之调整外，饮食的调整也可达到养生目的，中国千年来的生体验，经历了《神农本草经》，《食疗本草》甚至《本草纲目》等，已经将食物及医药溶成一体，演化出“药食同源”之文化。湖北卫健委药食同源食养

上海寻然集健康管理有限公司是一家有着雄厚实力背景、信誉可靠、励精图治、展望未来、有梦想有目标，有组织有体系的公司，坚持于带领员工在未来的道路上大放光明，携手共画蓝图，在上海市等地区的食品、饮料行业中积累了大批忠诚的客户粉丝源，也收获了良好的用户口碑，为公司的发展奠定的良好的行业基础，也希望未来公司能成为行业的翘楚，努力为行业领域的发展奉献出自己的一份力量，我们相信精益求精的工作态度和不断的完善创新理念以及自强不息，斗志昂扬的企业精神将引领上海寻然集供应和您一起携手步入辉煌，共创佳绩，一直以来，公司贯彻执行科学管理、创新发展、诚实守信的方针，员工精诚努力，协同奋进，以品质、服务来赢得市场，我们一直在路上！