

# 自然醫學與中醫藥食淺論

陳慧珍

從事醫療工作，常常接觸到許多病患，覺得人生最大的痛苦，莫過於病苦。生病，不僅是身體上的痛苦，精神上更是充滿了一種無力感，生病常讓人有一種無法自我掌控自己生命的無奈，無法隨心所欲的工作，玩樂，甚至飲食、睡眠。在治療過程中，更是充滿了內心的矛盾懷疑與不安，不知道自己是否得到了最準確、最佳的診斷與治療，是否該尋求其它更好的治療方式，更甚者，還要加上對疾病變化，對死亡之陰影的恐懼，身、心雙方面夾擊下，更是讓病患苦不堪言。救人、助人的方法是愈多愈好，希望藉由加強自己在自然醫學方法的能力，學習更多幫助病患的知識。使自已能在自然醫學方面更盡一份心力。

目前主流醫學所採取的技術及藥物，雖然可以獲得立即的成效，但是卻容易破壞人體內部的自然生理協調功能，因而又產生許多續發的不良反應。雖說如此，當身體無法自我調整時，外力的協助還是有其必要的，這時我們所必須做的是，找出副作用最少而且效果最好的方法。最好是能夠以強化人體本身自癒能力的方法，讓身體主動修復受損部位。理想是如此，但是什麼才是提升自體免疫力的好方法呢？目前還沒有一個定論。因此就目前而言，面對疾病的威脅，除了主流醫學的研發，還必須多方面探尋任何有助於健康的方法，所以無論西醫、中醫、甚至自然療法都是從事醫療研究的方向。

身體是十分複雜的構造，即使近代醫學有了長足的進步，但是仍然處於探索的階段，還有許多近代醫學無法解釋的部分。西方常用的理性邏輯推理方式，常有狀況外的情形發生，這是因為人體生理反應是一種整體性的反應，彼此環環相扣，無法以單向式來解釋在人體內所產生的綜合性作用。中醫與西醫最大的不同在於，中醫的發展是反向式推論，是經由整理前人豐富的醫療經驗而推論出一套多方位的醫療理論，不只是在“身”的部份，更涵蓋了“心”“靈”的範籌，甚至時間，空間都在其中占了重要的角色。著眼點是醫療行為表現在人體上整合式的反應。

中醫理論有值得探討的地方，並且根據近代研究的發現，中醫對生理結構的理論是有所憑據的，而非憑空杜撰。如經脈的走向及穴道的定位等，可能的情況是它的研究史失傳以致於只懂方法而無法瞭解它的理論形成。並且研究成果在中國流傳應用了五千年，治癒無數的人類，有一定的可信度，近來西方也發現前人的經驗是有它的價值存在，也開始重視古代的草藥學，而紛紛投入該項研究中，未來重視自然的療法應該會成為一個趨勢。希望未來人類在疾病的預防及治療能有更全面性的突破，參考古人的智慧開啟新的醫療思維，結合各個不同國家的醫療經驗，善用西方在物理、生化、解剖、生理、病理等方面的研究來做統整合理，彼此擷長補短。

中醫的理論是在「天人合一」的世界觀指導下，以「整體論」為基礎的一種學說，包涵的範圍極具廣泛，不只是在“身”的部份，更涵蓋了“心”“靈”的範籌，甚至時間，空間都在其中占了重要的角色。中醫是一種整體醫學，也是一種自然醫學。中醫診療的根本理念，

認為人也是大自然的一部分，應該順應大自然、順應人體生理，強調天人合一，強調從人體整體運作的宏觀面來研究。因為人類生存在地球這個大環境中，無時無刻都受到它的影響，環境是一個大自然，人體又是一個小自然，彼此產生交互作用而表現在人類形體上。研究時必須同時思考自然對人類的影響。誠如系所簡介中所言：自然醫學是利用大自然已存的力量，如空氣、水、日光、食物等的交互作用，讓人得以自然產生抗病的能力，幫助人體各器官恢復原有健康本能。其共通的方法是平衡人體與環境，促進人體的自然防衛能力和自我調節機制，幫助病人體內環境的平衡，啟動自療體系的動力，而達到改善疾病症狀的目的。

在中醫學的理念中認為，世界具有高度的統一性，世界的多樣性是統一性的不同表現。自然界應是一個多樣而和諧的整體，人類是其中的一部份，因此人體的構成要素、結構方式和運行機制與自然界這個整體應是互通互動的。人類的疾病實質上就是人與自然的大宇宙失去了和諧，破壞了平衡關係所致或是一個人本身內部的小宇宙即自身器官，功能不協調，不平衡而造成。中醫藥從整體出發，從自然出發，透過取用自然的其它部分，如：動物、植物、礦物或運用自然的其它方法如調息、吐納等來達治病的目的。這些都是屬於自然醫學的理論與療法。利用提升人體天生的生理自癒能力來達到治病的功效，並且重視人體防禦工事，以回歸自然的方式找回健康。

人為大自然其中的一分子，和諧與秩序是存在的最高法則，例如四季養生的觀念，就是配合時序的轉換，人與天地相應，在飲食起居上要順應自然的法則，適時掌握其時序特性來配合適應，以保持人體與氣候季節的和諧關係，達到健康的目的。不同的季節氣候變化，對人體的生理、病理都有影響，因此，治病處方用藥，應該注意到這一方面，如春天是陽氣升發之時，就不宜久用、重用苦寒瀉火之劑，以防抑制生生之氣；夏天氣候炎熱，就不宜多用、重用辛溫之劑，以防過度地耗傷陰液；長夏多濕，不宜多用陰柔滋膩之劑。以免助濕留邪；秋季氣候乾燥，不宜多用燥烈傷陰之劑，以免重耗津液；冬天為閉藏靜節，不宜多用開泄或寒泄之劑，以免消蝕陽氣。

春天為四季之首，萬象更新之始，萬物復甦，自然界充滿了欣欣向榮之氣，(內經)說：「春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮」，此時要順應春天陽氣昇發的特性，多吃些溫陽補氣的食物如大蔥、大蒜、韭菜等辛辣之菜，宜多食甜，少吃酸，「春日宜省酸，增甘，以養脾胃之氣」(春天肝氣得令，肝旺易傷及脾)。

夏季、盛夏炎熱則宜多吃些能清熱利濕的食物，如苦瓜、西瓜、黃瓜、冬瓜，番茄、綠豆、荷葉等，夏日飲食宜清淡苦辛，不宜燥熱。

秋季是由熱轉寒，陽消陰長的階段，因此秋季的養生重點以「收養」為主，主要就是要養陰潤燥，如銀耳、百合、蜂蜜、梨、柿子、藕、蘿蔔等。忌多食燥性食物，如炸、烤食品及熱性藥食，如人參、鹿茸等，這類食物易耗傷陰血，飲食要少辛增酸，還有「立秋後七日，瓜宜少食」，俗語說：「秋瓜壞肚」，立秋後瓜類宜少吃，否則會損傷脾胃的陽氣。

冬季養生宜多吃些溫熱性食物，這類食物可促進血液循環，提高禦寒能力，如羊肉、栗子、韭菜、胡桃、荔枝、桂圓、大蒜、生薑、青蔥、胡椒 等。

除了食用藥材或食物要配合時節外，萬物的生長更有其時間和空間的屬性，所以時間和空間必定直接影響和決定萬物的功能和作用。

以時間而言，凡萬物旺盛或採集於某季節，則秉受該季節之氣尤厚，而具該季節之功，例如，秉受冬寒之氣者，具清熱制火之功，如凌冬不凋的黃柏、梔子、麥冬等。

再以空間而論，凡萬物產於某地，則該地對藥物功能的影響，有二種可能：一者，可秉受該地之氣，而具該氣之功，如辛味，苦味多屬川蜀之地，甘味淡味多產於中州；二者，則反具克化該地之氣的功能（因其物若不能克化該地偏勝之氣，則無法生於該氣之中），如溫補之鹿茸、人參，卻產於朔北寒冷之域；大寒涼血之犀角，反產於南方火熱之地。

古人累積了數千年的生活體驗，將對食物的發現，及其治療疾病的功能，收錄編載整理成一套系統理論，在藥食的歸納上是以「四氣五味」理論為其基本性能。其理論是建立在「天人一體」、「陰陽五行」的自然辨證思想上。

古人對藥食運用的依據，是根據它的性味與功能，性味也就是「四氣五味」的理論。

性即指四氣：寒、熱、溫、涼

味即指五味：酸、苦、甘、辛、鹹

功能：1 指藥食的歸經：如杏仁、桔梗治胸悶、喘咳，所以歸屬肺經。

2 作用趨向(升、降、浮、沈)：如枳實、大黃可治裡實便秘等，故有沈降之性；升麻、柴胡治胃下垂、子宮脫垂等，故有升提之性。

3 有毒無毒及補瀉、配伍、宜忌等。

食物的「性」有寒、熱、溫、涼，是從食物作用於身體所發生的反應，概括出來的效果，這種效果主要反應在功效與作用，但也反應在其副作用上。一般而言，有清熱瀉火、解毒平肝、鎮靜安神等作用，或抑制人體陽氣的食物，其性質是寒涼的，如寒性的食品有西瓜、苦瓜、柚子、梨子、鴨肉，涼性食物有冬瓜、草莓、茄子等。反之，有溫中散寒，助陽補火及益氣等作用，或能助熱燥火，耗損人類體液的食物，其性質是溫熱，如溫性食物有韭菜、洋蔥、龍眼、雞肉等；熱性食物有辣椒、芥末等。一些寒熱性質不明顯的食物稱性平。

食物的「味」，是指酸、苦、甘、辛、鹹，主要來自味覺器官對飲食的感受，但也含有理性的推測；一般來說，酸味，包括酸澀味或甘酸味，有斂汗、止瀉、澀精等作用，亦有生津止渴、助消化的作用，如梅子、醋等。苦味，有清熱瀉火、瀉下燥濕等作用，如苦瓜、黃蓮等。甘味，有補虛、和中、緩急止痛等作用；淡味有利尿滲濕作用，如南瓜、大棗、栗子等。辛味，有發汗解表、行氣活血、化溫開胃等作用，如生薑、蔥、胡椒等。鹹味，有軟堅散結、滋潤潛降作用，如海帶、紫菜等。另外，一些食物並無甜味，如肉類、內臟，具有滋養補益作用，仍標為甘味。蛤利、海蜇皮、海帶，本身並無鹹味，具有軟堅散結作用，仍標為鹹味。由此可知「味」的標示，除有其五味的感受外，上提示有某種的作用。

食療的原則，是在食物中添加適當的藥物。藥物與食物同樣具有性和味，根據食與藥的特性，選擇得當的食物，搭配符合人體健康需要的藥物。食物與藥物通過配伍，由於互相影響的結果，使原有性能有所變化，而產生病前防病，病時治病，病後調病的效果。

就食物療法方面而言，我們日常生活中，食、衣、住、行，以食為最先，利用食物預防和治療疾病，不但經各代醫藥學家所肯定，而且也為現代醫學所重視。古時利用羊肝治雀目(夜盲)，用海藻治“癭”(甲狀腺腫)，用穀白皮粥治腳氣病等，都是與現代醫學相通的。在中醫食療學說中，藥食同源、藥食互補、藥食互用，藥與食之間沒有嚴格的界限，將二者配合起來即為藥膳學。用此來養生治病，是中醫的一個顯著特色。

而在現代醫學方面，對於食療，是從營養學的角度出發，肉體的形成乃由每日的飲食所建立，所以飲食對身體的重要性是不言可諭的。錯誤的飲食，營養的失調，不僅會延誤病情的痊癒，甚至許多疾病的產生，即由錯誤的飲食習慣所引起的，即所謂的「食因病」，如：動物性脂肪攝取過多，是導致心臟病的一大原因，過多的蛋白質也會變成癌症或動脈硬化的促進因素。長期營養素的缺乏，也會造成許多病變。如缺乏維生素 A、D，可引起夜盲、軟骨病；缺乏維生素 B1，可引起腳氣病和末梢神經炎，缺乏維生素 C 可引起壞血病等。而正確的飲食，則可改善許多疾病，加速它的痊癒，如：增加纖維的攝取，則糖尿病可轉好、心臟病、高血壓、高膽固醇也可獲得改善。近年來現代醫學對營養學也愈來愈重視，且許多營養的觀念也一直在更新研究，任何營養素的缺乏都會產生某些疾病，嚴重甚至會致命；反過來，當任何營養素或化學成分攝取過多時，也會中毒，嚴重也是會致命，因此如何吃得正確、吃得健康，值得好好深入探究。

去年新聞報導「楊桃」對腎功能不全的病患造成中毒死亡的事件，而在巴西也曾報導過腎功能不全的透析病人，食用楊桃後引發打嘔、抽攣、意識障礙、甚至死亡的案例，依現代營養學研究，推論認為楊桃所含鉀離子偏高，可能是主要病源，但事實上水果成分含量中，楊桃所含鉀離子並不是特別的高，如葡萄乾、龍眼、榴槤、釋迦、美濃瓜、桃子、香瓜、木瓜等，所含鉀離子都比楊桃要高，而在中醫歷代文獻中，對楊桃禁忌中，僅提到「多食冷脾胃、動洩瀉」，也並無特殊之毒性記載，所以由此可知，在食物與疾病之間，如何因人或因病而施，尚有許多值得我們研究探索之處。

“所食之味，有與病相宜，有與身有害，若得宜則益，害則成疾”，所以食療時還要注意調配上的所宜、所忌。生病時身體的代謝不平衡，為防止其疾病惡化，食物亦有禁忌，例如糖尿病患者對糖份攝取的控取；腎臟病患者對鹽份攝取的控制等。而中醫上，慢性瘦弱胃寒胃病患者，吃大白菜則胃痛加劇；便秘、口乾又有發炎症狀之人，吃了沙茶火鍋或烈酒後，則會使原本的便秘更嚴重，發炎症狀更惡化等等。

結合傳統中醫學對藥食的理论與記載及現代西醫營養學觀點的實驗分析，兩相配合下來做適當的食療調配，在食療方面期待能有更多的發現，對“食物致治”與“食物治病”能有更充分的認識，為人類的健康提供更好的幫助。

除了由天地、時間、空間來認識藥食之外，進而中醫又有「象形藥食」與「象義藥食」之說：

就「象形藥食」而言，古人將藥食與人體相關連繫之的方法主要有三種：

- 一、 是藥食的形態與人體相類的部分能治相對的人體之疾：  
即以皮治皮，如五加皮、桑白皮能治浮腫；以節治骨，如松節、杉節治關節痛；以子

明目，如決明子、青箱子可祛風明目；以藤蔓治筋脈問題，如絡石藤、雞血藤能強筋活絡；以核治丸，如荔枝核、橘核治丸疝。

二、是以藥形與臟腑形色相似者，如核桃仁酷似人腦溝迴，故以其補腦；沙苑子形如人體之腎，故以之補腎。藥食的形、色與臟器相似者，便有可能治療該臟之病，如紅色圓形之藥能寧心安神，如龍眼肉、酸棗仁；白色蒂瓣之藥能夠入肺寧咳，如百合、貝母；雙仁圓小之藥補腎，如沙蒺藜、五味子。

三、是臟器療法，藥食中有以臟補臟的觀點，凡是某臟器虧虛，便可以動物的相應臟器補之，即「以臟補臟」。如痢疾日久而腸虛熱戀者，可用公豬大腸配黃蓮治療，腎虧腰痛者，以豬腰燉杜仲治療。

歐美近代發展有關腺體器官療法 (Glandular Therapy)，即是利用器官獲腺體內所含的物質來改善人體相似細胞的生理功能，而這正和中醫以臟治臟理論相呼應。

就「象義藥食」而言，則如生在水中的藥食性寒，則以之清火，如蓮實；紅色的食物大都性熱，則用以溫補；綠色的東西大都性寒，則以之清熱；又如蟬善鳴，且不避風雨所以蟬蛻有治失音、驅風的功效；再如穿山甲善於打洞，故推想其有「通」的功能，用以治療各程閉塞不通之症，如經閉、乳汁不通等。

上述是古人將藥食與自然，及人體間相互連繫起來的觀察與歸納，很有趣。雖然限於當時的歷史條件背景，其理論有其不完備的缺點，但我們可以通過臨床實驗和科學研究來進行分析，而進而能有所發現、有所創見。

另外近代醫學科學實驗研究也顯示：食物會直接參與腦部的工作。發現藉著所謂的神經傳導介質 (Neurotransmitter) 的化學性作用，可以參與心智及生理的功能，包括：記憶、睡眠、運動的協調性、疼痛感受、情緒變動、學習能力，甚至有關事實真理的認知等腦部高級中樞的作用。研究指出，我們日常食用的大豆，含有豐富的卵磷脂 (Lecithin)，這種物質主要參與記憶力的執行。又如我們選擇含高量的碳水化合物及不完整的蛋白質 (欠缺必需氨基酸)，就會使我們的腦部陷入昏沉數小時之久。這是因為食用含量高的碳水化合物後，會刺激胰臟分泌胰島素，胰島素本身又會轉變增加腦內部的血清素含量。較多的血清素，會讓我們呈現放鬆、安寧，甚至昏睡狀態。如果食物中含有較多的蘇胺酸 (Tyrosine)，當它進入腦部後，會促進腎上腺素 (Norepinephrine) 的形成，它是一種令人思考敏銳，反應靈動的神經傳導介質，而精神分裂症則與攝取過多的阿金氨基酸 (Arginine) 有關。

近百年來由於科技的發展，生活習慣改變，飲食方式也有極大的變化，吃得豐富又生活緊張的結果，造成身體的調適功能失去平衡，引發許多慢性病。疾病的發展過程，是逐步演進的，器官發生病變也不是一天造成的，而是慢慢累積而來的，生活要過得健康，除了有病治病，根本的作法在於改變飲食及生活的習慣。注意飲食的內容、吃的時機、個人體質，不要暴飲暴食，飲食有節制，多吃天然及加工過程較少的食物對身體的負擔較輕的食物，並且對於採用現代科技製造出來的食物，由於人類食用該類食物的歷史還太短，對於人體造成的影響一時之間還無法顯現出來，另外一些人工奶油、人造色素，或是現代提煉培植方法異於傳統方法的食物，在我們食用之後又會產生何種影響，那是目前我們尚未明瞭的部份。

由於對人體細微的結構人們較以往瞭解，近代提出一些新的飲食理論，例如：以前強調肉、蛋、奶攝取的重要性，但是隨著食用時間拉長，這些理論也不斷在做修正，因而又有另一種說法，認為多食用該類產品反而造成死於循環系統疾病的人口增加。以前是以人體的組成構造，思考成分的需求，來與食物中養分的結合，而發展出來的理論。但是是不是真的適合人類身體需求，還有待時間的考驗。

醫學的發展還在探索階段，前人的經驗是不斷累積的智慧，我們必須珍惜，那是無數人的心血結晶以及許多人體實驗的結果。疾病的歷史是跟隨著人類歷史發展的，治療的臨床經驗越多所得的瞭解越多，也越能降低醫療所造成的傷害。中西醫學發展的方向雖然有所不同，但是解脫疾病帶來的痛苦，是不分彼此的。微觀的研究不可少，但是宏觀的研究也不可缺，兩方面並重，才能真正稱得上完善。

此外，在醫學的領域上，期待的是除了治療已發之病以外，還能協助人們找出潛在的可能問題而防範於未然。自然醫學重視檢視身體內在環境，恢復人體內的協調與平衡，利用大自然賦予自療的天賦來治療疾病。我們努力的方向是期待結合各家所長，既為中醫開創新的里程碑，也為西醫開拓更宏觀的新視野，更結合自然療法的方式為人類的健康帶來更大的福祉。