

# 常見病症食療藥膳食物宜忌、配伍原則

## 廖桂聲中西醫師 104.12.03.

曾任：中國醫藥學院中醫學系 80年6月畢業

1. 西醫師考試及格 81年
3. 醫療職系高考公職醫師科考試及格 82年
3. 中西整合醫學專科醫師甄試合格 87年

現任：

1. 現任桃園廖桂聲中醫診所院長 中西醫師
2. 前台北市立陽明醫學院中醫科兼任主治醫師
3. 前省立基隆醫院中醫部主治醫師及復健科醫師
4. 前中華民國中醫師公會全國聯合會顧問
5. 中華民國中西整合專科醫師
6. 台北市立聯合醫院仁愛院區兼任主治醫師
7. 國立臺灣大學獸醫系擔任中草學課程講師

# 遠古時期

- 民以食為天
  - 人為生存與繁衍→覓食過程→飢不擇食→認識動、植物→有些既可飽腹充飢又能治療疾病，有些具有毒性→累積飲食健身、治病經驗→開闢了藥膳的先河
- 發現火→可「炮生為熟」、「以化腥臊」→早期的食物烹調和藥物炮製也隨之產生
- 《禮記含文嘉》中：「燧人氏鑽木取火，炮生為熟，令人無腹疾，有異於禽獸。」→提高對疾病抵抗力
- 陶器的出現和使用→為藥物炮製和食物烹調提供了條件，使熟食的方式又提高了一步

# 萌芽時期(一)

- 這一時期發現適當飲食對身體健康防治疾病的意義
- 酒的認識和利用→對醫藥和藥膳飲料之發展起一定的作用
  - 商之前新石器時代晚期的龍山文化遺址中已發現陶製酒器
  - 商朝甲骨文→禾麥黍稷稻等多種糧食作物
    - └→已能大量釀酒
  - 酒具明顯醫療作用→能「通血脈」、「行藥勢」
  - 可做溶劑及飲料→溶出食物及藥物之有效成分
  - 製造藥酒

## 萌芽時期(二)

- 傳說中的伊尹創製湯液，使藥物逐漸由「咀」的方法過渡到煮食或去渣喝湯。
  - 伊尹→商湯之？師（管理烹調之職）→後為宰相
- 《呂氏春秋·本味篇》所載的商湯和伊尹的對話中有「陽樸之薑，招搖之桂」→薑、桂既是食物和調味品，也供藥用（辛溫解表）

# 食療藥膳開始萌芽

## ■ 周朝（AC1128年）

周禮天官（醫藥政令）

食醫→皇帝之食物→六食、六飲、  
六膳、百饈、  
百醬、八珍。

疾醫→萬民之疾病。

傷醫→外科之醫學。

獸醫→百獸之病。

換言之，中國很早就有飲食營養法研究，且形成了制度。

## 萌芽時期(三)

- 詩經：為我國最古之一部民間歌謠，由其歌詠裡，可看出最早採集的史料。
  - 如“贈之以芍藥”，此芍藥即今芍藥
  - 如“集于苞杞”，此杞即今枸杞
  - 詩經中固然未有確認為採藥行為，但其所採之物類，即是藥用植物，於今尚應用之藥物約50多種。
- 山海經：約在春秋戰國時期（西元前770～220年）
  - 共記載有480多種物類；屬動物類約270多種，植物類約150多種，礦物類約64種。
  - 其中可治病者，動物：魚27種、鳥19種、獸17種。植物：草29種、木23種。礦物：石2種、土1種、水2種
  - 其所取藥物，所治疾病，多不適現代醫用

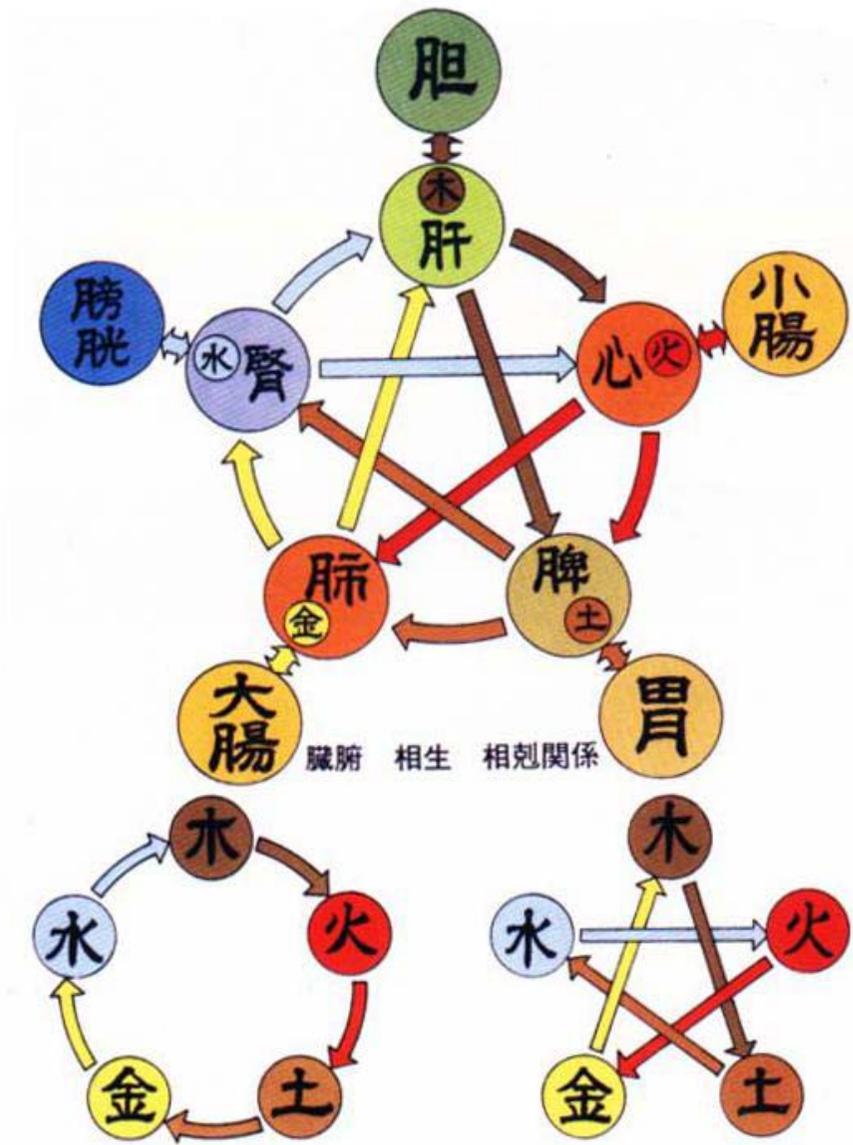
- 
- 醫食同源、藥食同源
  - 調整人體陰陽氣血
  - 扶正祛邪
  - 木火土金水
  - 酸苦甘辛鹹
  - 肝心脾肺腎
  - 筋血肉氣骨
  - 青赤黃白黑
-

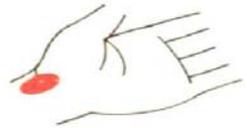
## ■ 疾病進展

- • 太陽 外感病初期（溫病初起）發熱、惡寒、頭痛、脈浮 麻黃、桂枝
- • 陽明 傳入腸胃（體熱出汗多）不惡寒、惡熱、口渴、脈大 葛根
- • 少陽 口苦咽乾、目眩、往來寒熱、胸脇苦滿、心煩喜嘔、默默不欲食、脈弦 柴胡
- • 太陰 脾胃虛寒證
- • 少陰 全身虛寒證
- • 厥陰 寒證熱證混同出現

- 
- 陰虛：
  - 五心煩熱（面、胸口、手心、腳心、口乾舌燥）
  - 、盜汗（夜間流汗）
  - 、舌紅
  - 陽虛：
  - 疲勞、懶言、少氣、
  - 出汗（日間流汗）、
  - 舌邊有齒痕
-

- · 實熱：
- 大便臭、小便紅、
- 舌質紅、舌苔黃、
- 脈盛、發燒、狂言、
- 意識不清、口渴、
- 惡熱、出汗多
- · 實寒：
- 大便下痢無氣味、小便清長、
- 舌質白、舌苔白厚、
- 脈弱、四肢冰冷



實 証	虛 証
	
 <p>汗不出 (但盜汗是虛證)</p>  <p>胸上感覺苦悶 (苦滿)</p>  <p>情緒不穩定, 多急躁</p>	 <p>汗出</p>  <p>胸下苦悶感</p>  <p>情緒比較穩定</p>
 <p>討厭指壓或按摩</p>	 <p>喜指壓或按摩</p>
 <p>如不太能引起空腹感, 大抵為實證易便秘</p>  <p>通常脈強</p> 	 <p>如嘔吐大體為虛證</p>  <p>易下痢</p>  <p>一般脈弱</p>  <p>身體倦意</p>

# 神農本草經

- 上藥120種為君，主養命，以應天，無毒，多服久服不傷人，欲輕身益氣，不老延年者，本上經。為養命之不老延年神仙藥，即現代之保健藥。如大棗、人參、枸杞、五味子、地黃、薏苡仁、茯苓、沙參
- 中藥120種為臣，主養性，以應人，無毒有毒斟酌其宜，欲遏病補虛羸者，本中經。為養性之補益強壯藥，具保健及治病。如生薑、蔥白、當歸、貝母、杏仁、烏梅、鹿茸
- 下藥125種為佐使，主治病，以應地，多毒不可久服，欲除寒熱邪氣破積聚愈疾者，本下經。為治病藥。如附子、半夏、虎掌、鳶尾、大黃、葶藶、桔梗

# 五味動病法

- 酸走筋，筋病勿多食酸。
- 苦走骨，骨病勿多食苦。
- 甘走肉，肉病勿多食甘。
- 辛走氣，氣病勿多食辛。
- 咸走血，血病勿多食咸。

## 五臟病五味對治法

- 肝苦急，急食甘以緩之。肝欲散，急食辛以散之，用酸瀉之，禁當風。心苦緩，急食酸以收之。心欲軟，急食咸以軟之，用甘瀉之，禁溫食、厚衣。脾苦濕，急食苦以燥之。脾欲緩，急食甘以緩之，用苦瀉之，禁溫食飽食，濕地濡衣。肺苦氣上逆息者，急食苦以瀉之。肺欲收，急食酸以收之，用辛瀉之，禁無寒飲食、寒衣。腎苦燥，急食辛以潤之，開腠理，潤致津液通氣也。腎欲堅，急食苦以結之，用咸瀉之，無犯\*\*，無熱衣、溫食。是以毒藥攻邪，五谷為養，五肉為益，五果為助，五菜為充。精以食氣，氣養精以榮色。形以食味，味養形以生力。此之謂也。

### 常用食物寒熱屬性表

寒性食物		中性食物		熱性食物	
油菜	蘑菇	花椰菜	松子	韭菜	栗子
芹菜	鴨肉·鵝肉	高麗菜	南瓜子	香菜	核桃
大白菜(包心菜)	蟹	大頭菜	雞蛋	茴香	紅糖
空心菜	牡蠣	葫蘆	牛奶	薑	狗肉·羊肉
莧菜	香蕪	紅蘿蔔	米飯	蒜	鱈魚
金針菜	神子	馬鈴薯	牛肉·雞肉·豬肉	蔥	蝦子
萵苣	梨子	豆腐	海參	九層塔	咖啡
芥菜(雪裡紅)	西瓜	香菇	海蜇	辣椒	紅茶
芥蘭	香瓜	山藥	鱈魚	芥末	酒·酒釀
菠菜	枇杷	玉米	蘋果	肉桂	玫瑰花
絲瓜·小黃瓜	桑椹	花生	葡萄	咖哩	醃漬品
冬瓜·苦瓜	草莓	黑木耳·白木耳	木瓜	沙茶醬	油炸燒烤食物
荸薺	柑橘	黃豆·黑豆·紅豆	橄欖	糯米	金桔
白蘿蔔	椰子	豌豆	梅子	南瓜	龍眼(桂圓)
茄子	柚子·葡萄柚	四季豆	李子	川菜(長年菜)	荔枝
竹筍·蘆筍	楊桃	菱角	菠蘿蜜	蕃薯	山楂
茭白筍	蓮藕	蓮子	柳丁	熟蘿蔔	桃子
竹筴	蕃茄	枸杞	鳳梨	熟蓮藕	櫻桃
紫菜·海帶	甘蔗	紅棗	番石榴	茼蒿	芒果
牛蒡	蓮霧	百合	檸檬	茼蒿	榴槤



### 常見疾病禁忌食物參考表

病名	禁忌食物	病名	禁忌食物
胃十二指腸潰瘍	竹筍、芹菜、酸菜、橘子、鳳梨、香蕉、辣味、酒、咖啡	心臟病	高糖固醇、油膩食物、濃茶、咖啡、菸、酒、辛辣刺激物
急性胃炎	油炸、生冷及酸醃食物、辣味、糯米、酒	坐骨神經痛	冰冷食物、香蕉、酸物
腸胃悶脹	花生、蕃薯、蛋、蘋果、豆芽菜、豆類	風濕病關節炎	啤酒、冰冷、香蕉、酸物
急性性肝炎	雞鴨鵝肉、肥肉、麻油、菸、香蕉、酒、油膩	骨折、骨髓炎	香蕉、酒、竹筍、酸菜、醋、花生、辣椒、鴨肉
腦神經衰弱	辣椒、酒、咖啡、蔥、蒜、芥末、茶心	筋骨酸痛	香蕉、橘子、糯米、鳳梨、竹筍、生冷食物
一般感冒	香蕉、橘子、蘆筍汁、冰飲料、羊肉、牛肉	皮膚過敏溼疹	魚蝦、蟹、烏賊、酒、芒果、蛋、花生、筍
咳嗽	冷飲、冰淇淋、鹹食、橘子、油炸類	腎虧白濁白帶	啤酒、汽水、鹹食、筍乾、鹹菜、酸物
鼻病	冰冷食物、菸酒、刺激物	腎炎、洗腎患者	楊桃、蕃茄、橘子、香蕉、鹽、酒、豆類、蘑菇、雞鴨肉
糖尿病	甜、鹽、酒、辛辣、蛋、澱粉類、瓜類水果	痛風	豆類、動物內臟、油炸類、啤酒、蘆筍、海鮮類
高血壓	動物油、高脂肪、酒、辛辣、油炸類、鹽	痔瘡	菸酒、辣椒、油炸、牛肉、花生、芋頭、芒果
中風	高糖固醇食物	低血壓	芹菜、洋蔥、蘆筍

# 藥膳與食療

- 根據治療、強身、抗衰老的需要
- 在中醫藥理論基礎下
- 以食借藥之力，藥助食之功  
（中藥與某些具有藥用價值的食物相配伍）
- 採用中國獨特的飲食烹調技術和現代科學方法
- 製作成具有一定色、香、味、形的美味食品
- 主要任務是通過對藥膳發展史、藥膳配製理論、方法、藥物和食物性能之研究
- 使傳統「食療」不斷改進和提高，並加以推廣，更有效地為民眾保健、醫療事業服務

---

## 用藥引經參考

- 參考：引藥達頭面
  - 額頭：白芷
  - 頭兩側：川芎
  - 目：菊花
  - 鼻：蒼耳子、辛夷花
  - 巔頂：藁本
  - 引藥上行於頭：蔓荊子
-

- 
- 參考：引藥達四肢
  - 引藥達左上肢：桂枝
  - 引藥達右上肢：桑枝
  - 引藥達下肢：木瓜、牛膝、雞血藤、防己
-

- 
- 參考：引藥到身體各處-1
  - 頸部：葛根
  - 背部：薑黃、防風
  - 腰背部：杜仲、川斷
  - 胸腹部：木香、砂仁。
  - 少腹部：小茴香、艾葉。
-

- 
- 參考：引藥到體各處-2
  - 引藥走督脈：狗脊。
  - 引藥達皮膚：蟬蛻。
  - 引藥入骨：威靈仙、油松節。
  - 引藥上行：柴胡、升麻、桔梗、蔓荊子。
  - 引藥下行：牛膝、代赭石、旋覆花。
-

- 
- 參考：引藥入臟腑
  - 引藥入胃：半夏
  - 引藥入肺：桑白皮
  - 引藥入肝：柴胡、當歸
  - 引藥入心：丹參、黃連、菖蒲
  - 引藥入脾：蒼朮、白朮
-

- 
- 參考：張元素用藥經驗
  - 病在頭面及皮膚者，藥須酒炒；
  - 在咽下臍上者，酒洗之；
  - 在下者，生用。
  - 寒藥須酒浸曝乾，恐傷胃也。
  - 當歸酒浸，助發散之用也。
-

## 龜鹿二仙膠

**組成**：龜板、鹿角、人參、枸杞、杜仲、碎補、桑寄生、山葡萄、刺五加等多種名貴藥材，經七天七夜熬煉而成。

**說明**：治瘦弱少氣，夢遺洩精，目視不明，精血不足。

龜板：味甘溫，補心益腎，滋陰資智。得陰氣最全，能通任脈，以補心補腎補血。

鹿角：味甘溫，能生精補髓。得陽氣最全，能通督脈，以補命補精補氣。

**主治**：本方大補精髓，養神，對補血益氣有極大的效益。

1. 治腰腎虛冷，四肢酸痛，腳抽筋及習慣性腰扭傷。
2. 骨折後遺症，傷口癒合不全，骨質疏鬆，退化性關節炎，坐骨神經痛。
3. 孩童體質虛弱，長期感冒不癒。增進食慾，調整發育中孩童體質，促進發育，補充鈣質，增強免疫力。
4. 婦女月經遲緩，痛經，久婚不孕，內分泌失調，荷爾蒙不足之老化症。
5. 固氣管及做月子最佳保養聖品。
6. 抗衰老、延年益壽，能強精壯陽，增強體力，消除疲勞。
7. 用治虛勞性血液病，如白血病、再生不良性貧血、骨髓性貧血、白血球減少、改善過敏體質，如氣喘、過敏性鼻炎等疾病。

**藥理**：

龜板：含骨膠原及多種氨基酸，另有鈣鹽及磷等。降低血漿黏度，祛瘀止痛，有補血、解熱、鎮靜等作用，具雙向調節 DNA 合成率的效應。

鹿角：含 25 種氨基酸，又含雌激素，雄激素及 26 種微量元素為人體必需之元素。增進心臟血流量，並有抗胃潰瘍作用。促進幼齡兒童身體發育，子宮成長。加速骨折傷口的癒合。

**服用方法**：每日早晚         ，以熱開水攪拌，飯前飯後皆可。

**禁忌**：感冒時，見發燒、咳、喘、頭痛等症以及急性腸炎時應禁服

### 本院各項自費中藥利樂包簡介 (一)

名稱	劑型	組成	功效	適應症
增強抵抗力方	即飲包	茯苓、黃耆、薏苡仁、芡實、黨參、甘草、山藥	增強抵抗力，改善過敏體質	易感冒體質、容易疲倦、好動煩躁眠不安。
減敏治喘靈	即飲包	桂枝、白芍、大棗、甘草、厚朴、杏仁	調和營衛，改善過敏體質	氣喘、鼻過敏，感冒、風寒表虛症，症見發熱頭痛，汗出惡風，鼻流清涕或噴嚏乾嘔，口不渴，舌苔薄白，脈浮緩。
青龍減敏治喘方	即飲包	麻黃、桂枝、白芍、甘草、五味子、半夏、細辛、乾薑	解表散寒、溫肺化飲	本方可應用於感冒、流行性感冒、支氣管炎、肺炎、濕性肋膜炎，及無熱而由於水氣上衝而起的支氣管喘息。支氣管擴張症、肺氣腫、百日咳、肋間神經痛，以及水氣向體表外溢所引起的水腫、結膜炎、濕疹、腹水、關節炎而有積水者，或唾液過多症，及肥厚性鼻炎，過敏性鼻炎，頻發噴嚏症等。
開脾胃力壯	即飲包	桂枝、白芍、茯苓、大棗、甘草	健骨整腸開脾胃	胃口不佳、容易腹痛、腹脹、面色差。
清心養胃湯	即飲包	石膏、烏梢蛇、生地、玄參、甘草、沙參、麥冬	祛風清熱，滋陰降火。	頭痛發燒，面紅口渴。
化濕導滯湯	即飲包	蟬蛻、陳皮、澤瀉、參芽、滑石、甘草、茯苓、蒼朮	消食祛風，健脾化濕。	納差肚脹，消化不良。
兩用口瘡口臭茶包	漱口包	金銀花、白芷、甘草、薄荷、連翹、土茯苓	清熱、利濕，幫助口瘡癒合，滅除口臭	口腔潰瘍疼痛、口臭
安中強胃飲	即飲包	乾薑、茯苓、黨參、甘草、砂仁、桂枝、三七、白芍、木香	治療慢性潰瘍、胃下垂、潰瘍面結痂不易癒合、增強食慾、口水過多、大便無力	消化性潰瘍、慢性胃炎消瘦、食慾不振
陰癢洗方1 (清熱)	薰洗包	蛇床子、黃柏、連翹、土茯苓	清利濕熱	濕熱型(黃稠)帶下
陰癢洗方2 (燥濕)	薰洗包	蛇床子、苦參根、明礬、白蘚皮	燥濕止癢	帶下白稠而癢

以上藥品須經由醫師指示服用

## 本院各項自費中藥利樂包簡介 (二)

名稱	劑型	組成	功效	適應症
肥胖治療劑 L1	即飲包	山楂、草決明、白茅根、綠茶、菊花、甘草	清熱利便、化食降脂	胃熱型肥胖症
肥胖治療劑 L2	即飲包	茯苓、麥芽、白朮、黃耆、澤瀉、川芎	健脾利濕、消食去脂	脾虛型肥胖症
肥胖治療劑 L3	即飲包	山楂、玫瑰花、草決明、丹參、桔皮、柴胡	疏肝理氣、活血除脂	肝鬱型肥胖症
肥胖治療劑 L4	即飲包	何首烏、枸杞子、丹參、山楂、澤瀉、枳殼	補益肝腎、行血化脂	肝腎兩虛型肥胖症
寧心安神茶	即飲包	浮小麥、甘草、大棗、遠志、茯苓	養心安神、緩和情緒、鎮靜神經的過度興奮	適合脾胃虛弱、心腎不交所致的1.睡前的煩躁，不好睡2.唸書時的不專心3.精神亢奮靜不下來4.緊張引起的排便不暢
抗憂鬱茶	即飲包	甘草、浮小麥、紅棗、麥芽、麥門冬、五味子、黃耆、女貞子、菟絲子	養心安神、舒解壓力	憂鬱症狀，焦慮失眠
養筋壯骨調理	即飲包	山藥、骨碎補、川芎、麥冬、桂枝、大棗、枸杞子、黃耆	強筋壯骨，預防骨質疏鬆，轉骨	筋骨酸痛，退化性關節疾患，骨質疏鬆，生長障礙
生脈飲	即飲包	黨參、麥冬、五味子	益氣、生津、微陰止汗	1.暑熱傷氣、氣短倦怠、口渴多汗。 2.肺虛咳嗽，症見疲倦少氣者。
加味四物湯	即飲包	當歸、白芍、生地、熟地、枸杞子、川芎、砂仁	養血調經	月經失調、經後調養
美麗佳人湯	即飲包	當歸、黃耆、桂枝、大棗	溫補氣血	貧血、倦怠、手足冰冷
玉容湯	即飲包	金銀花、白芷、夏枯草、蒼朮仁、大棗、甘草、浙貝	美白潤膚化斑、清熱解毒、消痘去疤	面上黑斑、肝斑、皮膚美白、青春痘。 禁忌：孕婦禁用。
補血潤肺湯	即飲包	獐蠶、丹參、葛根、生地、甘草、玄參、山茱萸	養血活血，益腎祛風。	血循不良，口渴腰酸。
美白型	敷面粉	蒼朮仁、珍珠粉、茯苓、丹參、白芷	美白潤膚	黃褐斑、黑斑
抗痘型	敷面粉	蒼朮仁、冰片、珍珠粉、黃芩、白芨	消腫抗痘	青春痘、粉刺

以上藥品須經由醫師指示服用