

从“药食互变”角度探究张锡纯食疗思想*

赵宵溢,王惠君

(天津中医药大学中医学院,天津 301617)

摘要:张锡纯食疗思想丰富,从“药食互变”角度探究其食疗思想,发现可将张锡纯食疗思想总结为“变食为药,变药为食”,前者重视变食为药,将食物与药物配伍治疗各类病症;后者讲究变药为食,将药物做成日常饮食,达到养生、保健等作用。探究张锡纯食疗思想,对中医药食配伍治疗疾病,以及运用药膳保健有一定参考意义。

关键词:张锡纯;医学衷中参西录;食疗

中图分类号:R247.1

文献标志码:A

文章编号:1673-9043(2024)06-0491-05

民国大家张锡纯,通过临床试验,对常用中药的性味、功效谙熟于心,临证组方药简力专,配伍得当,疗效显著。其食疗思想亦颇丰富,著作《医学衷中参西录》中提出“勿须用药,寻常服食之物即可治愈”^[1]的观点。临床中,张锡纯特别善用简单的食材治病,以食为药,是药食同源的使用大家。其所设食疗方既善于“变食为药”,救治重病、急病;又能“变药为食”,根据不同体质以及患者需要,制成药膳保健养生。文章拟从“变食为药”与“变药为食”角度探究张锡纯食疗思想。

1 变食为药,运用广泛

张锡纯认为只要辨证准确,并掌握食物的效用,就能变食物为药,根据患者刻下的证候,通过单用食物,或配伍其他中药或食物,制成丸、汤等制剂,治疗各类病症,在其医案中,常见寥寥数味食药,就能解决疾病,甚至有力起沉疴之效。张锡纯“变食为药”可分为变蔬菜、水果、果实、畜肉、蛋为药五类,下面就此5类对张锡纯“变食为药”思想作简要论述。

1.1 蔬菜类

1.1.1 补虚 张锡纯对山药极其重视,认为山药味

甘,性平,汁液丰富,色白入肺,味甘归脾,液浓益肾,为补益精气之要药。现代研究表明山药主要化学成分包括多糖、氨基酸、脂肪酸、山药素类化合物、尿囊素、微量元素、淀粉等,具有降血糖、降血脂、抗氧化、调节脾胃、抗肿瘤、免疫调节等药理作用^[2]。张锡纯根据山药的功效,与他药配伍,广泛用于阴虚劳热、咳喘、泄泻、消渴、淋浊、妇女经带等各类疾病,极大地拓展了山药的应用范围,是变食为药运用之典范。如山药与牛蒡子配伍,能健脾补肺、清热祛痰;山药与鸡内金、白术配伍,健脾胃、益气阴;山药配玄参能补肾阴;山药与天花粉、知母配伍滋阴清热;山药与滑石、甘草配伍清暑泄热;山药与赭石配伍降逆而不伤正气等。在张锡纯医案中,亦有不少山药妙用,如治疗一妇女经闭,伴有癆瘵,整日卧床不起,张锡纯用生山药补脾、生肺津,配伍白术、鸡内金、玄参、牛蒡子健脾化痰、滋阴清热,妇人服用数剂后,饮食增多,精神渐好。

1.1.2 发表 荷叶性平味苦,能清暑化湿,升发清阳。现代药理学研究表明,荷叶含有荷叶碱、鹅掌楸碱、观音莲明等,有抗菌消炎作用^[3]。张锡纯认为荷叶禀初阳上升之气,为诸药之舟楫,能载清火解毒药至头面,其气清,又能解毒避秽,其叶浮水而生,得水面轻气最多,故最善发表,张锡纯常用荷叶与薄荷、连翘、蝉蜕等配伍透热解毒。如治疗一妇人得大头瘟病,头面肿大疼痛,两目肿不能开,张锡纯用荷叶与僵蚕、蝉蜕配伍散其热毒,用石膏、知母、羚羊角清其内热,一剂而愈。

1.1.3 消痰 张锡纯认为海带咸寒,能消痰软坚,

*基金项目:国家中医药管理局科研课题基金项目(GZY-KJS-2020-037)。

作者简介:赵宵溢(1998-),男,硕士,主要研究方向为《伤寒论》六经辨证论治规律。

通讯作者:王惠君,E-mail:whj-002@163.com。

引用格式:赵宵溢,王惠君.从“药食互变”角度探究张锡纯食疗思想[J].天津中医药大学学报,2024,43(6):491-495.

为消癥瘕之主药。现代药理学研究认为海带具有调节血脂、降血糖、降血压、抗凝血、抗肿瘤增强免疫功能等功效^[4]。在临床过程中,张锡纯发现治疗身体强壮之癥瘕患者,可煮海带汤,汤汁连海带一同服用;对于身体较虚弱者,张锡纯认为海带性凉,久服对脾胃不宜,当只饮用其汤;对于身体极度虚弱者,张锡纯主张与小麦配伍,顾护脾胃。如治一妇人,在缺盆处起一癥瘕,有橘核般大小,诊查后发现该人身体强壮,无其他疾病,便嘱咐该患者煮海带汤,日日饮用,半月而愈。

1.1.4 止血 藕味甘,生者性寒,熟者性温,《药性论》记载“藕汁,能消瘀血不散”,现代医学实验认为莲藕中的鞣质有收缩血管的作用^[9]。张锡纯认为藕能凉血止血化瘀,对于虚劳有瘀、不任药力攻伐者,用鲜藕汁一大盅温饮即能止血。如张锡纯堂兄得吐血证,医治不效,其脉滑动,按之不实,张锡纯用鲜藕、鲜白茅根各四两煎汤,徐徐饮之,数日即愈。

1.1.5 消食 莱菔俗称萝卜,能行气、化痰、消食。张锡纯认为莱菔味甘性微温,色白入肺,善治劳嗽短气,大有补虚益气之功,与朴硝合用,则能发挥朴硝软坚散结、莱菔补气的作用,治大便燥结久不通且兼羸弱者。如一妇人,年七旬,劳嗽,多痰,便秘十余日不行,张锡纯用莱菔朴硝汤加入人参治之,一剂便通。

1.2 水果类

1.2.1 补血 龙眼肉味甘性平,能补心脾之营血。现代研究认为龙眼肉富含多糖类成分,具有抗氧化、抗疲劳等多种药理活性^[6]。张锡纯认为龙眼肉色赤入心,且多津液,最能滋补血分,弥补心气之耗散。如治一少年心中怔忡,夜不能寐,其脉弦硬微数,张锡纯诊断为心脾血虚,因其年幼,不耐药补,故嘱咐其龙眼肉用饭煮熟服用,吃一斤余而愈。

1.2.2 活血 山楂味酸性平,能健脾消食,散结气,行滞血。现代研究发现山楂富含黄酮、有机酸、三萜、多糖等成分,具有调血脂、降血糖、抗炎等药理作用^[7]。张锡纯认为山楂味极酸而甘,皮赤能入血分,肉黄能入脾经,善除癥瘕,能治女子经闭疼痛、肠中瘀滞、下利脓血等症,与甘药配伍,即有酸甘化阴、消瘀血不伤新血之妙。临床中对于癥瘕兼虚者,张锡纯常用山楂、红糖水煎汤送服三七;对于痢疾初得者,则用山楂、红白蔗糖、毛尖茶叶煎汤服用。如治郑某,得下痢证,张锡纯用山楂化其白滞,与甘草、山药配伍健脾,用芍药柔肝、龙眼肉补心血,薏

米祛湿,服两剂后痊愈。

1.3 果实类

1.3.1 补肾 核桃仁味甘性平,《神农本草经疏》记载胡桃仁能“益血脉……入肾固精”。现在研究认为核桃仁富含的蛋白质、磷脂、钙、磷、铁及维生素B1等,有增强细胞活力、提高脑神经功能的作用^[8]。张锡纯认为核桃仁味微甘,气香,性温润而多脂,性能补骨益髓、滋补肝肾,可用于治疗肾虚腰疼、虚劳喘嗽,气不归元等证。张锡纯常用核桃仁作入骨之引经药,用核桃仁与轻粉等药配伍,治疗病在骨髓诸症。如治一幼童不能行走,身上多疮疡,因得知其父亲梅毒,故判断此病为遗传所致,病根在骨髓,故用胡桃仁八钱为君,补肾益髓,兼引金银花、白鲜皮、土茯苓、川贝母、玄参、甘草诸药入骨,服药20余剂,其痊愈,渐能行走。

黑芝麻味甘性平,能养血润肠、坚筋骨、明耳目。现代研究认为黑芝麻中含有寡糖类、车前糖、芝麻糖、少量磷、钾及细胞色素C、叶酸、烟酸、蔗糖、戊聚糖和多量的钙等成分,具有调节血脂、保护肝脏、抗衰老作用、调节免疫等作用^[9]。张锡纯认为黑芝麻色黑入肾,气香味甘,富有油脂,善补肝肾、润肠通便,张锡纯常用黑芝麻与半夏相伍,以二药相伍燥湿相济,半夏善降冲气,黑芝麻能补肾精,故能治疗肾虚不固之冲气上逆。如一妇人,因痰涎壅滞而饮食减少、喘促,张锡纯用黑芝麻补肾润燥,半夏降逆化痰,用芡实、茯苓、陈皮利水祛湿,柏子仁、芍药柔肝,患者服数剂后即愈半。

1.3.2 安神 柏子仁味甘,性平,能定惊悸、益智、安神。现代研究认为柏子仁含柏木醇、谷甾醇和双萜类成分,具有改善睡眠的作用^[10]。张锡纯认为柏子仁味微甘微辛,气香性平,多含油质,能补助心气,善于治疗心虚惊悸怔忡等神志疾病。如治一老妇,外感之后,突然现妄言妄见,惊惧异常,张锡纯在诊断后认为此为肝肾大虚、冲气上逆、痰火上并、心神扰乱所致,方用柏子仁定惊安神,半夏、赭石、陈皮、茯苓祛痰,龙骨、牡蛎重镇安神,山药补脾,山萸肉敛肝,地黄补肾,一剂即愈。

1.3.3 理气 莱菔子味辛性温,《本草便读》记载莱菔子“入肺胃,长于治痰”。现代研究认为莱菔子含有硫代葡萄糖苷、黄酮等成分,具有平喘、镇咳、祛痰、降血压、降血脂、增强胃肠道动力等作用^[11]。张锡纯认为莱菔子味微辛、性平,能降能升,生用则升多于降,炒用则降多于升,化气而不破气,有顺气开郁、

消胀除满的功效。如治一人感觉腹胀难忍,食入即吐,脉沉滑而实,舌苔白而微黄,自言平素多痰,受外感益甚。张锡纯诊断为外感之邪与痰饮相互凝滞,单用莱菔子生者一两,熟者一两煎汤服下,一剂便能受食。

麦芽味甘性温,能宽中下气、止呕吐、消宿食。现代研究认为麦芽中含 α 及 β -淀粉酶、蛋白水解酶等成分,具有助消化、调节肠道菌群、保护肝脏的作用^[2]。张锡纯认为大麦芽性平,味微酸,善助肝木疏泄以行肾气。如治一妇人觉有气结于上脘,不能上达亦不下降,张锡纯单用生麦芽一两,煎汤饮之,顿觉气息通顺。

1.3.4 温里 小茴香味辛性温,能理胃宣中,疏肝暖胃。现代研究认为小茴香含有挥发油、黄酮类、酚类、脂肪酸类等成分,具有调节胃肠功能、镇痛、调节雌激素水平等作用^[3]。张锡纯认为小茴香善温补下焦,多与它药配伍治疗各类寒证。如小茴香与硫磺同用,温补下焦元气;如小茴香与当归、乳香、没药同用,治妇女血海虚寒,血瘀作痛;小茴香与椒目、威灵仙同用,治疗下焦寒淋;小茴香与芍药同用,治疗下焦凉痢。

1.3.5 温化寒痰 胡椒味辛,性热,能温中下气,消风祛痰。张锡纯认为对于寒痰滞于咽胸,有窒息危急者,往往没有时间开方处药,张锡纯因地制宜,用寻常家中胡椒以开寒痰。如一人痰厥,因住在乡村来不及取药,急用胡椒二钱捣碎煎汤灌下,须臾呼吸稍顺。

1.3.6 利水 关于绿豆与赤小豆,《本草征要》中记载绿豆“解热毒而止渴……利小便以消胀”,《神农本草经》中记载赤小豆能“下水,排痈肿脓血”。故对于水肿,张锡纯多用绿豆、赤小豆以消之。张锡纯认为绿豆与赤小豆同类,绿豆入肝能清利肝胆湿热,赤小豆入心能去心火,二药均能行水利小便、滋阴退热,对于久患水肿,用利水药无效转而伤阴者,服之皆有良效。如张锡纯论一妇人得水肿证,服用各种燥湿、利水药均无效,一次吃饭中服用绿豆稀饭,觉腹中松畅,又连续服用,不久小便利而水肿愈。

1.4 畜肉类

1.4.1 补血 羊肝性冷,《神农本草经疏》认为羊肝能“补肝除热明目”。张锡纯常用以治疗眼科疾病,如益瞳丸用羊肝、山萸肉、党参、柏子仁、玄参、菟丝子合用,治疗视物不清。又如羊肝猪胆丸,用羊肝与猪胆和为丸,治疗目瞳散大昏耗有热者。

猪胰味甘性平,有甘补肺脾、滋阴润燥之效^[4]。张锡纯认为猪胰可补脾气之不足,如其所创方滋萃饮服用猪胰与黄芪、生地黄、山药、山萸肉合用,滋阴固肾,助脾气散精于肺。

阿胶味甘性平,能滋肾益气,和血补阴。现代研究认为阿胶含有明胶、蛋白质赖氨酸、组氨酸、精氨酸、苏氨酸、微量元素成分,有促进造血功能、促进骨愈合等作用^[5]。张锡纯认为阿胶为驴皮所熬,为血肉有情之品,其功最能伏藏血脉,直补肾阴,又有安胎之功。如治一妇人,产后发搐,服发汗之药数剂不效,张锡纯认为此为产后失养兼发汗后津血亏虚所致,故单用阿胶一两,水融化,服之而愈。

1.5 蛋类

1.5.1 调补心肾 鸡子黄味甘性温,《本草再新》记载鸡子黄能“补中益气,养肾益阴,润肺止咳”。现代研究认为,鸡子黄中的卵磷脂有调节血脂、滋补强壮、改善皮肤营养等作用,蛋黄免疫球蛋白IgY对多种致病菌有杀伤作用^[6]。张锡纯认为生鸡子生用善滋肾润肺,能熄肝风,临床常单用以救脱证。如一妇人得温病,医者用降气之药导致喘逆,张锡纯察其脉尺部无根,寸部摇摇,诊断此为肾气将脱之候,急用生鸡子黄四枚调井泉水服之,喘即定。

1.5.2 固涩 对于熟鸡子黄,张锡纯认为熟鸡子黄有固涩之功,且较鸡子白更易消化,常用之以固涩大肠、止泻、固脱培本。如治疗一妇人滑胎,张锡纯用熟鸡子黄六枚碾碎,与西洋参、玄参、山药同煎,使得原本喘促欲脱之证得以平息。

张锡纯在变食为药过程中,抓住了食物补虚、易得、无副作用的特点,运用中医四气五味理论分析食物的性味,总结出食物在治疗方面特有功效,如山药补肺、脾、肾,核桃能引诸药入骨,山楂能活血化瘀等,或独用之以救急症、虚症、危症,或与其他中药配伍为丸、散、汤剂治疗各类病症,形成了其特有的“寻常服食之物即可治愈”的食疗思想。

2 变药为食,制法丰富

张锡纯将药物制成饼、粥、汤、菜、饮等日常膳食,从而达到养生保健、强壮身体、预防疾病,以及疾病预后调理之目的。其所创药食,多用鲜药,气味清香、津丰液厚,可取汁、煮汤、冲服、熬膏等。因制法丰富多样,多为患者所喜,其所创之膳食亦被现代多本药膳书收录,用以摄生调养。张锡纯之“变药为食”可按《中国烹饪辞典》^[7]分为变药为粥、汤、饮、点心、饼、菜6类,以下就此6类对张锡纯“变药为

食”思想作简要论述。

2.1 粥类 粥类是指将药物与谷物一起熬煮制成的药粥^[7],对于脾胃虚弱的患者,张锡纯常变药为粥,因张锡纯认为“食粥则借其稠黏留滞之力,可以略存胃腑,以待药力之施行”^[1],故对于胃气比较虚弱的患者,尤其是老幼患者,张锡纯常用药粥加以调养。如半夏与山药熬制而成的薯蓣半夏粥^[1],张锡纯认为半夏能降胃安冲,山药能补肺生津济半夏之燥,可用于胃气上逆之呕吐不止者,吴玲等^[8]发现在常规西药治疗基础上加用薯蓣半夏粥可以改善慢性阻塞性肺疾病患者的症状,使患者生活质量有一定提高;又如用山药、三七、鸦胆子熬制而成的三宝粥^[1],张锡纯认为三七能活血,鸦胆子能化瘀清热,可用于气虚滑脱、下痢便脓血者;又如山药、薏苡仁、柿霜熬成的珠玉二宝粥^[1],张锡纯认为薏苡仁能补脾利湿,柿霜能润肺滋阴,可用于脾肺阴虚亏损者。

2.2 汤类 汤类是将药物与食物一起煮熬取汁制成的汤剂^[7]。汤者荡也,有迅速便捷、易消化吸收的特点。张锡纯主张准确辨证,选用对症之一二味药物与食物制成汤剂,发挥调养保健作用。如山药与车前子熬成的薯蓣苜蓿汤^[1],汤中车前子利小便而不伤阴,山药补虚兼能固大便,用于肾阴虚小便不利兼泄泻者;又如用山药、牛蒡子、柿霜饼制成的沃雪汤^[1],张锡纯认为牛蒡子体滑气香,能润肺利肺,与山药并用能止嗽定喘,用于肾不纳气作喘者。

2.3 饮类 食饮为中国古代药剂之一,以质地轻薄或具有芳香挥发性成分的药材为原料,经沸水冲泡、温浸而成的一种专供饮用的液体,这类饮从选料到成品的色、香、味皆具有食用的特点,不同于专供药用的饮剂,饮用一般不定量、不定时,可多次饮用,故称之为食饮^[7]。张锡纯常用食饮治疗慢性疾病,如山药、鲜榨甘蔗汁、酸石榴汁、鸡子黄制成的宁嗽定喘饮^[1],张锡纯认为石榴性微凉,能敛肝火,补肺气,为治气虚咳嗽之要药,可用于老人气喘不足以息者;又如用鲜茅根、鲜藕制成的二鲜饮^[1],张锡纯认为茅根能清虚热利水,藕能凉血化瘀,可用于虚劳兼有瘀血者;又如鲜茅根、鲜小蓟根、鲜藕制成的三鲜饮^[1],张锡纯认为小蓟能清血分之热,以止血热之妄行,可用于虚劳兼热者。

2.4 点心类 点心类是将可供食用的保健药物制成各式可口的点心,以供食用保健调养,其品种繁多美观,有携带服用方便,口感香甜的特点^[7]。张锡

纯用点心类药膳多以补益为主,如核桃仁、柿霜饼制成的水晶桃^[1],张锡纯认为核桃仁富含油脂,气味芳香,能补肾润肠,柿霜味甘性凉,色白入肺,能益气清热、润肺滑痰,二物合用,有肺肾同补,金水相生之妙,肺肾阴虚者食之日益壮实,身体壮实者食之可以养生。

2.5 饼类 饼类是指将药物加入米、面之中,制成各式各样的饼食,以供食用保健调养,饼类药食具有易保存,能充饥的特点^[7]。如芡实、鸡内金、白面、白砂糖等做成的期颐饼^[1],饼中芡实收敛肾气,鸡内金消积祛痰,可用于老人下焦虚弱、气虚痰盛者;又如白术、干姜、鸡内金、枣肉做成的益脾饼^[1],饼中白术健脾,干姜温中,鸡内金能消食化积,大枣能滋养血脉、润泽肌肉,可用于脾阳不足,食欲下降,长期泄泻者。

2.6 菜类 菜类是将药物与食物制成各类凉拌菜、炒菜等^[7]。张锡纯常借助菜类气香味厚的优势,在菜中加入药物,以达到醒脾开胃并调摄保养之目的。如对于不能饮食,闻食物及药物则恶心欲吐者,张锡纯认为此为胃气不开,故用鲜菜菔切丝,并用香油炒半熟,用葱酱作汤,少调以绿豆粉令服之,患者闻之觉香美异常,须臾服尽两碗,胃口大开,饮食复常^[1]。又如对于因痰火扰心,得癫狂证不能服药者,张锡纯巧用朴硝咸寒之性味,化药为盐,将其放入菜中,借朴硝软坚消食化痰之性治疗癫狂,患者在不知晓的情况下,服用1个月后恢复神志^[1]。

张锡纯在变药为食过程中,抓住了粥补虚,汤荡涤,饮不定时,点心可口,饼充饥,菜香的特点,根据药物的性味及功效,针对性不同患者体质,制成了各类膳食,如水晶桃用于补肺肾,宁嗽定喘饮用于老年气虚咳嗽等,形成了“性甚平和,可多服常服”食疗思想。

3 小结

食疗是在中医药理论指导下,根据治疗、愈后调摄、保健、养生等需要,将中药与食物相配伍,所制成的药剂和膳食,其历史悠久,源远流长,是中医药学宝库的一份珍贵遗产。民国医家张锡纯凭借着深厚的中医功底与药食学研究,将食疗发挥到极致。其食疗思想有以下特色:一药食配伍,组方简验,张锡纯通过临床反复试验,对各类药食的四性五味及效用了然于胸,常单用或重用一味药食以治疗各类危症、重症;二精研五行,配制膳食,张锡纯以五行学说为指导,根据五行生克制化以及五味应

五脏等五行学说,按照药食酸敛、苦泄、甘缓、辛散、咸软的特性,配伍制成各类膳食以补泻五脏有余不足,颇有验效;三同气相求,以脏补脏,张锡纯以“同气相求”为依据,认为动物内脏与人内脏有同气相求之妙,故可用动物内脏补人体脏腑之虚,扩充了脏器疗法在食疗方面的内涵;四顾护中气,调理脾胃,张锡纯在应用食疗过程中,非常注意顾护人体脾胃,其所创食疗如粥、饼类多针对脾虚之人;五就地取材,因地制宜,张锡纯食疗往往就地取材,取患者家附近易取便廉之物,以便贫苦或虚劳不便之人长期服用。总之,张锡纯通过广泛收集,自身体验,临证研究,将“变食为药、变药为食”应用于治疗、调摄、养生保健当中,其食疗思想独具一格,值得学习与研究。

参考文献:

- [1] 张锡纯.医学衷中参西录[M].太原:山西科学技术出版社,2009:21-22,37,42,64,72,74,78,137,229,510.
- [2] 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,2020,48(2):62-66.
- [3] 何媛,林洁.王霞芳运用荷叶治疗小儿泄泻的临床经验[J].现代中西医结合杂志,2017,26(33):3743-3744.
- [4] 黄晓林,郑优,单琰婷,等.海带化学成分和药理活性研究进展[J].浙江农业科学,2015,56(2):246-250.
- [5] 王延群.莲藕的食疗作用[J].健康博览,2012(9):50-51.
- [6] 沈玉彬,郝二伟,杜正彩,等.龙眼多糖化学结构、构效关系与药理活性研究进展[J].中草药,2022,53(23):7624-7632.
- [7] 吕立铭,彭崇胜,李晓波.山楂核化学成分、药理作用

- 及应用研究进展[J].沈阳药科大学学报,2022,39(12):1521-1532.
- [8] 陈勤,李磊珂,吴耀.核桃仁的成分与药理研究进展[J].安徽大学学报(自然科学版),2005,29(1):86-89.
 - [9] 梁国新.黑芝麻的药用研究进展[J].中国老年保健医学,2010,8(5):41.
 - [10] 王喜习,刘建利.柏子仁研究进展[J].中药材,2007,30(2):244-247.
 - [11] 赵振华,李媛,季冬青,等.莱菔子化学成分与药理作用研究进展[J].食品与药品,2017,19(2):147-151.
 - [12] 辛卫云,白明,苗明三.麦芽的现代研究[J].中医学报,2017,32(4):613-615.
 - [13] 王金金,毋启桐,时博,等.小茴香炮制历史沿革、化学成分及药理作用研究进展[J].中国实验方剂学杂志,2020,26(20):178-190.
 - [14] 任宝巍,任宝琦,任喜尧,等.任继学教授治疗消渴验案2则[J].吉林中医药,2012,32(7):739.
 - [15] 杨帅,鲁婷婷,周祖英,等.阿胶化学成分和药理作用及质量控制研究进展[J].中国新药杂志,2023,32(8):806-816.
 - [16] 赵晓东,杨承之,肖狄,等.黄连阿胶汤治疗不寐机制探讨及验案举隅[J].中华中医药杂志,2019,34(11):5253-5255.
 - [17] 李廷芝.中国烹饪辞典[M].太原:山西科学技术出版社,2003.
 - [18] 吴玲,林玉贞,李卿.薯蕷半夏粥对脾虚型 COPD 患者肺功能及中医证候积分的影响[J].中医药导报,2012,18(4):110-111.

(收稿日期:2024-02-18)

Exploring ZHANG Xichun's dietary therapy thoughts from the perspective of “mutual transformation between medicine and food”

ZHAO Xiaoyi, WANG Huijun

(College of Traditional Chinese Medicine, Tianjin University of Traditional Chinese Medicine, Tianjin
301617, China)

Abstract: ZHANG Xichun's dietary therapy thoughts are rich. Exploring his dietary therapy thoughts from the perspective of “mutual transformation between medicine and food”, it is found that ZHANG Xichun's dietary therapy thoughts can be summarized as “transforming food into medicine, and transforming medicine into food”. The former emphasizes turning food into medicine and treating various diseases by combining food with medicine. The latter emphasizes the transformation of medicine into food, converting it into a daily diet to achieve health preservation and wellness. Exploring ZHANG Xichun's dietary therapy thoughts are of certain reference significance to the treatment of diseases with the compatibility of Chinese medicine and food, as well as the use of tonic diet for health care.

Keywords: ZHANG Xichun; Integrating Chinese and Western Medicine; dietary therapy