

药食同源中药治疗痹症的古今应用与传承发展

杨二坤¹, 黄 伟¹, 李怡蒙²

¹贵州中医药大学骨伤学院, 贵州 贵阳

²昆明卫生职业学院中医学院, 云南 昆明

收稿日期: 2025年1月15日; 录用日期: 2025年2月26日; 发布日期: 2025年3月5日

摘 要

痹症是一种以肢体关节疼痛、麻木、屈伸不利等为主要表现的病症, 严重影响患者的生活质量。药食同源中药在痹症的治疗中有着独特的优势, 从古至今都发挥着重要作用。通过对古代文献的梳理以及现代研究成果的分析, 阐明药食同源中药治疗痹症的古今应用及其在现代研究中的进展, 探讨如何更好地传承与发展, 以期对痹症的防治提供新的思路和方法, 推动中医药在该领域的持续发展。

关键词

药食同源, 中药, 痹症, 应用, 传承发展

Homology of Medicine and Food: Historical and Modern Applications and Inheritance and Development of Traditional Chinese Medicine in the Treatment of Bi-Syndrome

Erkun Yang¹, Wei Huang¹, Yimeng Li²

¹School of Orthopedics, Guizhou University of Traditional Chinese Medicine, Guiyang Guizhou

²School of Traditional Chinese Medicine, Kunming Health Vocational College, Kunming Yunnan

Received: Jan. 15th, 2025; accepted: Feb. 26th, 2025; published: Mar. 5th, 2025

Abstract

Paralysis is a disease characterized by joint pain, numbness, and difficulty in flexion and extension,

文章引用: 杨二坤, 黄伟, 李怡蒙. 药食同源中药治疗痹症的古今应用与传承发展[J]. 食品与营养科学, 2025, 14(2): 143-148. DOI: 10.12677/hjfn.2025.142018

which seriously affects the quality of life of patients. Traditional Chinese medicine has unique advantages in the treatment of paralysis and has played an important role from ancient times to the present. Through the review of ancient literature and the analysis of modern research results, this paper elucidates the ancient and modern application of traditional Chinese medicine in the treatment of paralysis and its progress in modern research, and explores how to better inherit and develop, in order to provide new ideas and methods for the prevention and treatment of paralysis and promote the application of traditional Chinese medicine in this field.

Keywords

Medicine and Food Homology, Chinese Medicine, Paralysis, Application, Inheritance Development

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

痹症在中医理论中病因复杂，多由风、寒、湿、热等外邪侵袭人体，闭阻经络，气血运行不畅所致[1]。现代医学中骨关节炎、类风湿性关节炎、痛风、强直性脊柱炎等均属于中医“痹症”的范畴，主要表现为肢体关节疼痛、麻木、活动受限等症状[2]。随着现代生活方式的改变，痹症的发病率呈上升趋势[3]，严重影响人们的生活质量。

药食同源是中药的特殊属性，指的是中药既可作为药物发挥治疗疾病的作用，又可作为食物食用，也就是药食两用[4]。药食两用中药作为中医药的重要组成部分，在痹症治疗中发挥着独特作用。药食两用中药兼具药物的治疗作用和食物的营养特性，其安全性较高[5]，在古今长期的医疗实践中被广泛应用于痹症的防治，发挥了至关重要的作用。本文旨在探讨药食两用中药治疗痹症的古今应用与传承发展，以为痹症的防治提供新的思路和方法，为药食同源中药在痹症治疗中的进一步研究和应用提供理论基础和实践指导。

2. 药食同源中药治疗痹症的古代应用系统梳理

2.1. 经典著作记载的深度剖析

《黄帝内经》提出“风寒湿三气杂至，合而为痹也”，奠定了痹症病因的理论基础。其中也提到了药食两用的药物用于调理身体以抵御外邪，如大枣，其味甘性温，可补中益气，养血安神，虽然未直接提及治疗痹症，但为后世扶正祛邪治疗痹症提供了思路。从现代医学角度看，大枣富含熊果酸、槲皮素、齐墩果酸等多种营养成分[6]，能调节机体免疫功能，延缓疲劳，增强抵抗力，为抵御外邪提供物质基础。

《伤寒杂病论》中的桂枝芍药知母汤中用到了桂枝，桂枝辛温，具有发汗解肌、温通经脉的作用，可用于痹症之风寒湿邪阻滞经络者。现代药理研究[7]表明，桂枝中的有效成分具有扩张血管、促进血液循环的作用，有助于缓解关节疼痛、麻木等症状。《神农本草经》中薏苡仁多用于“筋急拘挛，不可屈伸，风湿痹，下气”，具有渗湿、舒筋、缓急的作用。此外，生姜也是常用药食两用之品，在方剂中常起到发散风寒、温中止呕等辅助作用，对寒湿内阻型痹症患者有一定的治疗效果[8]。

2.2. 古代养生学中的体现

药食两用中药治疗痹症的历史可以追溯到古代。在《黄帝内经》《金匱要略》《食医心镜》等经典医

籍中,就有关于使用药食两用中药治疗痹症的记载。古代医家根据痹症的不同类型,选用相应的药食两用中药进行治疗。《黄帝内经》记载“四季调神大可搭配枸杞、木耳同食”。山药在《金贵要略》中多与白术、薏苡仁配伍治疗风湿性关节炎,达到顾护脾胃而治疗痹症的目的[9]。薏苡仁被视为药食两用的佳品,在养生著作中常被推荐用于祛湿。《食医心镜》中“薏苡仁为末煮粥,日日食之,治久风湿痹,筋脉挛急,水肿”。薏苡仁利水渗湿、健脾止泻、除痹、排脓等,对于痹症中湿邪偏盛者,长期食用可起到一定的改善作用[10]。《金匱要略》中运用薏苡仁、乌头等药食两用之品治疗痹症相关病症,开创了辨证论治的先河。唐宋时期,随着食疗文化的发展,更多的药食两用中药被应用于痹症调理,如孙思邈的《千金要方》中就记载了不少食疗方。明清时期,对药食两用中药的认识和应用进一步深化,李时珍的《本草纲目》中对许多药食两用中药的功效、主治病症进行了系统阐述,为临床用药提供了重要参考。

3. 现代药食同源中药治疗痹症的应用

3.1. 基于不同痹症类型的应用研究

痹症分为风寒湿痹、风湿热痹、痰瘀痹阻、肝肾亏虚等类型。现代临床研究发现[11],木瓜具有舒筋活络、和胃化湿的功效。在对类风湿性关节炎(属风寒湿痹或风湿热痹范畴)的治疗中,木瓜提取物与常规抗风湿药物联合使用,可提高临床疗效,减轻关节疼痛、肿胀等症状[12]。枸杞富含多种营养成分,现代研究表明其具有免疫调节、抗氧化、抑制炎症等作用[13]。在痹症患者中,尤其是肝肾亏虚型,枸杞可以改善患者的身体机能,减轻腰膝酸软等伴随症状,提高患者的生活质量[14]。此外,牛膝、茯苓等中药在痹症康复治疗中广泛应用,通过健脾补肾增强机体抵抗力。牛膝具有补肝肾、强筋骨的作用,茯苓健脾渗湿,二者协同,针对痰瘀痹阻、肝肾亏虚等复杂证型发挥综合调理作用[15]。因此,木瓜、枸杞、牛膝及茯苓等药食同源中药,不仅能针对性地缓解痹症患者的关节疼痛与肿胀,还能从整体上调理机体,增强体质,促进痹症的全面康复,体现了中医在痹症治疗中注重整体观念和辨证施治的优势。

3.2. 药理机制研究

药食同源中药治疗痹症的药理机制逐渐被揭示。研究发现[16],姜黄中的姜黄素具有抗炎、抗氧化和免疫调节等作用。在痹症的发病过程中,炎症反应是关键环节,姜黄通过抑制炎症因子的表达,减轻关节炎症,从而发挥对痹症的治疗作用[17]。山药含有多种生物活性成分,具有调节免疫功能的作用,对于痹症患者因免疫功能紊乱导致的病情反复,山药可通过调节机体的免疫系统,增强机体的抵抗力,辅助改善痹症症状[18]。薏苡仁中的黄酮类物质具有抗炎、镇痛作用[19]。这些现代研究为药食两用中药在痹症治疗中的应用提供了科学依据。

4. 药食同源中药治疗痹症的优势

4.1. 安全性高

药食同源中药长期作为食物食用,安全性得到实践检验。与常规药物相比,不良反应少。薏苡仁、枸杞、山药等日常食用频率高,在合理剂量下用于痹症治疗,很少出现严重不良反应,患者依从性好。

4.2. 营养与治疗双重功效

药食同源中药兼具营养与治疗作用。薏苡仁既能提供碳水化合物、蛋白质等营养成分,又具有渗湿、除痹等药用功效。在治疗痹症的同时,补充患者营养,增强体质,促进康复。

4.3. 多靶点协同作用

药食同源中药含有多种有效成分,作用于机体多个靶点。高梓恬[20]等研究发现,薏苡仁通过多成分、

多靶点、多通路调控发挥抗炎镇痛、抗氧化、增强免疫的作用。姜黄素通过抑制 IL-1、TNF- α 的表达，发挥对类风湿性关节炎大鼠的抗炎作用[21]。药食同源中药不仅抗炎，还抗氧化、调节免疫，从多个环节干预痹症发病过程，综合治疗效果好，能更全面地缓解痹症症状。

5. 药食同源中药治疗痹症的传承发展

5.1. 传统理论的传承

深入挖掘中医经典中关于药食同源中药治疗痹症的理论，传承其整体观念和辨证论治思想。在现代临床应用中，应根据患者的具体症状、体征、舌象、脉象等进行辨证，合理选用药食两用中药。古代治疗痹症的有效方剂，如薏苡仁汤、独活寄生汤等，至今仍在临床广泛应用。同时，传承古代方剂的配伍经验，如以君臣佐使、性味归经、配伍禁忌等理论的原则组方用药。对于药食两用中药在痹症方剂中的应用，要明确其在方剂中的地位和作用，更好地发挥其协同治疗的功效。在传承过程中，医家结合临床实践，对传统方剂进行改良和创新，使其更符合现代人的体质特点和疾病谱变化。

5.2. 现代创新发展

创新发展过程中还需加强药食两用中药的质量控制。采用现代科学技术手段，如高效液相色谱法等对药食两用中药的有效成分进行分析测定，确保其质量的稳定性和有效性。同时，研发药食两用中药的新剂型。除了传统的汤剂、丸剂等，开发如微胶囊、缓释片等新剂型，提高药物的生物利用度，方便患者服用，从而提高患者的依从性。能够结合现代营养学知识，探索药食两用中药与其他食物的合理搭配。根据痹症患者的营养需求，制定个性化的食疗方案，以达到更好的治疗效果。

现代研究为药食两用中药治疗痹症提供了新的思路和方法。通过现代科学技术，研究人员对药食两用中药的有效成分、作用机制进行了深入探讨。研究者可利用高效液相色谱、质谱等技术，分离和鉴定药食两用中药中的活性成分；通过细胞实验和动物实验，研究其抗炎、镇痛、免疫调节等作用机制。这些研究不仅验证了传统用药经验的科学性，还为开发新型痹症治疗药物提供了理论依据。在临床应用方面，药食两用中药治疗痹症也呈现出创新发展的趋势。一方面，将药食两用中药与现代医学相结合，开发出新型制剂，如胶囊、片剂、颗粒剂等，提高了药物的生物利用度和患者依从性。另一方面，结合现代营养学理论，开发出针对不同体质和病情的药膳食谱，实现了痹症的个性化治疗。此外，部分医疗机构还开展了药食两用中药结合物理疗法、运动疗法等综合治疗方案，取得了良好的临床效果。

6. 药食同源中药治疗痹症的未来发展趋势

药食同源发展过程中呈现出市场规模扩大、消费群体年轻化、品牌化、科技化、国际化等发展趋势。随着消费者健康意识的提升和对天然、安全、营养食品的追求，药食同源市场需求持续增长。预计到 2025 年，中国药食同源行业市场规模将继续保持强劲的增长态势，2024~2030 年预计将以 25%~31% 的增长率增长，2030 年市场规模将会达到 2169.86 亿元[22] [23]。而药食同源市场的消费者正在呈现年轻化的趋势。年轻人对健康养生的关注度不断提高，愿意尝试新兴的健康产品。在社交媒体药食同源食疗滋补话题的关注人群中，男性占比超过女性为 56.1%，成为药食同源产品消费主力[24]。随着工作生活节奏加快，食疗滋补养生人群呈年轻化趋势，35 岁以下年龄段的占比上升了 4.2% [25]。未来，药食同源产业将朝着品牌化方向发展，孕育具有中国特色的药食同源品牌，满足市场需求。企业需要加强品牌建设，提升品牌知名度和美誉度，增强消费者信任。

科技化趋势将不断显现。药食同源行业将利用大数据、人工智能等技术实现精准营养和个性化推荐，不断提升产品质量和竞争力。科技创新助力药食同源产品的研发生产工艺的提升和质量的控制，发酵技

术、萃取技术的应用可以开发出更多多元化、高效能、安全可靠的产品，来满足消费者不断变化的各种需求。随着中医药国际影响力的提升，药食同源行业将加强与国际社会的合作与交流，共同推动全球健康事业的发展。药食同源作为中国传统文化的重要组成部分，具有深厚的历史文化底蕴，而且被国内外消费者接受和认可，也为走向国际市场奠定了文化基础。总之，药食同源产业在未来将迎来更广阔的发展空间，但同时也需要面对市场竞争、产品质量、标准规范等方面的挑战。

药食同源市场规模扩大、消费群体年轻化，为其在痹症治疗领域带来机遇。未来应利用大数据、人工智能等技术实现精准营养和个性化推荐。加强品牌建设，提升产品知名度和美誉度。借助中医药国际影响力提升的契机，加强国际合作交流，推动药食同源中药在全球健康事业中发挥更大作用。同时，积极应对市场竞争、产品质量、标准规范等挑战，促进药食同源中药在痹症治疗中的可持续发展。

7. 结论

药食同源中药治疗痹症有着悠久的历史和丰富的经验。从古代经典著作中的记载到现代临床和药理研究，都证明了其在痹症治疗中的有效性。传承传统理论并借助现代科技，药食两用中药在痹症治疗上潜力巨大，可提高患者生活质量、减轻社会医疗负担。然而，目前存在诸如药食同源中药药理机制未全明确、新剂型研发尚处探索、中药材质量不稳定等问题。需政策支持、科研投入、院企合作等多管齐下。如此，药食两用中药才能在痹症治疗中更好地传承创新，发挥更大价值。相信在传统与现代的结合下，药食同源中药将在痹症治疗中发挥更大的作用，为人类健康做出更大贡献。

基金项目

贵州中医药大学研究生教育创新计划项目(项目编号: YCXKYX2023025, YCXKYB2023003), 贵州中医药大学 2024 年本科教学工程建设项目(项目编号: PX-11244432)。

参考文献

- [1] 陈竹, 何丽娟, 彭中华. 杵针联合中药热奄包的康复护理干预对血瘀型腰椎间盘突出症患者腰椎功能及生活质量的影响[J]. 四川中医, 2024, 42(11): 212-215.
- [2] 姜戎, 孙磊涛, 阮善明, 等. 抗肿瘤治疗不良反应中医病机探讨[J]. 浙江中医药大学学报, 2023, 47(5): 540-543.
- [3] 刘敏杰, 李科学, 姜飒. 中药贴敷法治疗痹症(痛风)关节肿痛的技术[J]. 临床医药文献电子杂志, 2019, 6(72): 17-18.
- [4] 曾凡沐辰, 叶贤龙, 于伟, 等. 基于 CiteSpace 和 VOSviewer 的药食同源中药抗衰老研究进展可视化分析[J]. 中草药, 2024, 55(22): 7786-7798.
- [5] 刘超群, 任越, 张燕玲. 药食同源食品质量控制的研究现状及策略[J]. 中国中药杂志, 2022, 47(14): 3963-3967.
- [6] 李杰, 孔欣怡, 邹俊, 等. 结合网络药理学分析 p53 信号通路在麦门冬汤改善肺纤维化小鼠模型中的作用[J]. 中国中医基础医学杂志, 2024, 30(11): 1894-1900.
- [7] 张顺宵, 陈月, 苟小军. 黄芪桂枝五物汤高效液相色谱指纹图谱及含量测定研究[J]. 中国药业, 2024, 33(14): 70-75.
- [8] 范东英, 姜. 药结合改良火龙疗法干预早期膝痹病疼痛的效果分析[J]. 甘肃科技, 2016, 32(12): 117-119.
- [9] 郭凤霞, 王伟, 仇丽伟, 等. 从湿辨治类风湿关节炎探讨[J]. 中医研究, 2023, 36(10): 20-23.
- [10] 杨雪, 李素华, 丛珊, 等. 薏苡仁汤治疗寒湿痹阻型类风湿关节炎有效性和安全性的 Meta 分析[J]. 风湿病与关节炎, 2022, 11(4): 26-31+66.
- [11] 邹微, 刘丹, 邓光锐. 针刺联合自拟外敷贴治疗膝骨性关节炎 60 例疗效观察[J]. 中国民族民间医药, 2024, 33(22): 110-114.
- [12] 代琪, 余颖祺, 叶俏波, 等. 中药木瓜和木瓜籽的化学成分及药理作用研究进展[J]. 亚太传统医药, 2021, 17(8): 219-223.

-
- [13] 龚媛. 黑果枸杞的生理活性成分及作用研究[J]. 现代食品, 2024, 30(16): 170-172.
 - [14] 罗玲, 谭文娟. 麦肯基疗法结合中医护理对腰椎间盘突出症患者疼痛及生活质量的影响[J]. 当代护士(中旬刊), 2022, 29(7): 76-79.
 - [15] 邵鹏, 丁旭锋, 顾建林, 等. 中西医结合治疗中老年男性骨质疏松症临床研究[J]. 中国医药科学, 2020, 10(19): 52-54+135.
 - [16] 林哲, 林叶艳, 王庆来. 蠲痹汤加味配合腕踝针治疗肱骨外上髁炎临床疗效及对炎症因子的影响[J]. 新中医, 2024, 56(24): 1-6.
 - [17] 陶盼, 刘凡, 李智斌. 基于炎症因子探讨膝骨关节炎的中医药研究进展[J]. 河北中医, 2024, 46(8): 1403-1408.
 - [18] 庄晓杰, 蔡尧天, 张曦, 等. 补气类中药对骨修复的调控作用及机制探讨[J]. 中医药临床杂志, 2024, 36(10): 1867-1872.
 - [19] 王素娥, 田慧. 薏苡仁化学成分、药理作用及其应用概况[J]. 壮瑶药研究, 2023(2): 361-364.
 - [20] 高梓恬, 李勇, 冯婵, 等. 金劲松教授从脾肾论治痛风的经验[J]. 湖北民族大学学报(医学版), 2024, 41(1): 83-85.
 - [21] 程永霞, 张茜, 金子恒, 等. 姜黄素的生理功能及其应用研究进展[J]. 中国食品添加剂, 2024, 35(11): 33-40.
 - [22] 邱晓萍, 张懿, 陈煜林, 等. 中国唇形科药用植物资源及利用现状和开发潜力[J]. 应用与环境生物学报, 2023, 29(2): 346-356.
 - [23] 张东伟, 王建连. 我国中药材市场与产业调查分析报告[J]. 农产品市场, 2021(23): 56-57.
 - [24] 马嘉. 我国大健康产业形成多元化全链条生态[N]. 中国商报, 2024-09-05(008).
 - [25] 汪佳璐. “轻养生”成年轻人新时尚[N]. 宜兴日报, 2024-12-20(003).