董金华博士

中醫養生文化之健康補養食品

膀胱癌与前列腺癌

“脾胃理法，先调饮食，食物之寒温适中与淡薄，可保脾胃气机升降之常……。”

——李杲《论养生法》

自古以来，食物与药物就是密不可分的，药物来源于食物；而食物也演化成药物。在中医药学文化里，很多中药材也可认为是食材、是补养食品，或者很多食材也是药材。

人们饮食进餐，不仅是为了自己的口腹需求，更出于健康的考虑。通过合理的饮食和恰当的食品补养，在食的满足的同时，还可以针对个人身体体质的情况予以调理和预防各种各样的疾病，特别是肿瘤病，这也是中医饮食养生文化中最博大精深的内涵。除了中药食材外，自然营养的蔬菜和健康美味的水果以及高纤维食物和低脂奶制品，都是医学界、营养学界公认的健康补养食品。正所谓“蔬果食疗有讲究，治病养生两相宜。”

食物的性能与药物的性能一致包括了气、味、升、降、浮、沉和归经、补泻等内容，并在阴阳、五行、脏腑、经络、病因、病机、治则和治法等中医理论指导下，通过运用健康补养食品来调养自身，应用于实际的生活之中，对养生、防病有着深远的意义。

木通 Caulis Akebiae

木通为双子叶植物药木通科植物白木通或三叶木通、木通（五叶木通）的木质茎。属木通科木通属。性味苦、凉，归经心、小肠、膀胱。它具有泻火行水、通利血脉的功效。主治小便赤涩、淋浊、水肿、胸中烦热、喉痹咽痛、遍身拘痛、妇女经闭、乳汁不通。

《本草新编》记载曰：“木通、逐水气、利小便，亦佐使之药，不可不用，而又不可多用，多用则泄人元气。”

（注）凡内无湿热、津亏、气弱、精滑、溲频及孕妇忌服。

半边莲 Herba Lobeliae Chinensis

半边莲别名有急解索、蛇利草、细米草、半边菊、半边旗。为桔梗科植物半边莲的干燥全草。性味辛、平，归经心、小肠、肺。它具有利尿消肿、清热解毒的功效。临床上，常用于大腹水肿、面足浮肿、痈肿疔疮、蛇虫咬伤、晚期血吸虫病腹水。

《陆川本草》记载曰：“解毒消炎，利尿，止血生肌。治腹水，小儿惊风，双单乳蛾，漆疮，外伤出血，皮肤疥癣，蛇蜂蝎伤。”

（注）虚症忌用。

无花果 Fructus Fici

无花果别名有映日果、奶浆果、蜜果、树地瓜、文先果、明目果。为桑科榕属亦称无花果属的果实。性味甘、平，归经肺、胃、大肠。它具有润肺止咳、清热润肠、健胃清毒、消肿的功效。临床上用於咳喘、咽喉肿痛、便秘、痔疮等症。

《本草纲目》记载曰："无花果味甘平，无毒，主开胃、止泄痢、治五痔、咽喉痛。"

（注）脂肪肝患者、脑血管意外患者、腹泻者、正常血钾性周期性麻痹等患者不适宜食用；大便溏薄者不宜生食。

石榴 Punica Granatum

石榴别名有安石榴、若榴、丹若、金罂、海榴。为石榴科石榴属的果实。性味温、甘、酸涩，归经肺、肾、大肠。石榴果实营养丰富，维生素C含量比苹果、梨要高出一二倍。它具有生津止渴、收敛固涩、止泻止血的功效。临床上用於津亏口燥咽干、烦渴、久泻、久痢、便血、崩漏等病症。

《名医别录》记载曰："榴果味甘酸，无毒。主咽喉燥渴。酸实壳，疗下痢，止漏精。"

（注）石榴不可与西红柿、螃蟹、西瓜、土豆同食。石榴多食会损伤牙齿，还会助火生痰。

芋头 Colocasia esculenta (L.) Schoot

芋头别名有芋魁、芋根、土芝、芋奶、芋艿。属多年生块茎植物，常作一年生作物栽培。性味平、甘、辛，有小毒，归经肠、胃。它的营养成分丰富，含蛋白质、淀粉、脂肪、钙、磷、铁，维生素 B_1、B_2、C，皂甙等成分，其丰富的营养价值，能增强人体的免疫功能，可作为防治癌瘤的常用药膳主食。在癌症手术或术后放疗、化疗及其康复过程中，有辅助治疗的作用。芋头含有一种黏液蛋白，被人体吸收后能产生免疫球蛋白，或称抗体球蛋白，可提高机体的抵抗力。故中医认为芋头能解毒，对人体的痈肿毒痛包括癌毒有抑制消解作用，可用来防治肿瘤及淋巴结核等病症。它具有益胃、宽肠、通便、解毒、补中益肝肾、消肿止痛、益胃健脾、散结、调节中气、化痰、添精益髓等功效。主治肿块、痰核、瘰疬、便秘等病症。

《食物本草》记载曰："疗烦热，止渴，令人肥白，开胃，通肠闭。"

（注）对于有痰、过敏性体质（荨麻疹、湿疹、哮喘、过敏性鼻炎）者、小儿食滞、胃纳欠佳、以及糖尿病患者应少食；同时食滞胃痛、肠胃湿热者忌食；生品有毒，味辛麻口，不可服食，只可作药。忌与香蕉同食。

韭葱 Allium Porrum

韭葱是能产生肥嫩假茎（葱白）的二年生草本植物，又叫做扁葱、扁叶葱、洋蒜苗。分嫩苗、鳞茎、假茎和花苔。性味温、辣，归经肝、胃、肾。韭葱主要营养成分是蛋白质、糖类、维生素 A 原（主要在绿色葱叶中含有）、食物纤维以及磷、铁、镁等矿物质等。韭葱含有微量元素硒，并可降低胃液内的亚硝酸盐含量，对预防胃癌及多种癌症有一定作用。它具有发散、通阴、解毒、血尿、行气、消肿等功效。

（注）凡肠胃实证、伤口溃疡的患者，不宜食用。