

- 168.
- [16] 陈修园. 伤寒医诀串解[M]. 福州: 福建科学技术出版社, 1983: 50.
- [17] 鲍艳举, 花宝金. 六经辨证临床之路[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2019: 139, 143.
- [18] 叶嘉礼. 伤寒论六经辨证与“圆运动”相关性研究及规律探讨[D]. 广州: 广州中医药大学, 2014.
- [19] 刘力红. 思考中医: 对自然与生命的时间解读[M]. 桂林: 广西师范大学出版社, 2021: 420.

(编辑: 张文娟 收稿日期: 2023-07-21)

浅谈药食同源活血化瘀类中药的应用*

马 榕^{1,2} 李婉璐^{1△}

摘要: 药食同源是传统中医的特色诊疗手段之一。即食物可发挥药材作用以达到预防或治疗疾病的效果。相较于西药而言, 其优势为不良反应较小, 对人体造成的损害较少。中医古籍蕴含了先贤智慧, 经历了实践的检验和历史的沉淀。此文通过梳理分析古籍中相关记载及当代治疗研究, 探讨药食同源活血化瘀类中药的现状及应用前景, 以期为中心血管疾病的健康管理及预防提供参考依据。

关键词: 药食同源; 活血化瘀药; 中药应用

doi: 10.3969/j.issn.1003-8914.2024.09.051 文章编号: 1003-8914(2024)-09-1860-04

Discussion on the Application of Homology of Medicine and Food for Promoting Blood Circulation and Removing Stasis

MA Rong^{1,2} LI Wanlu^{1△}

(1. College of Traditional Chinese Medicine, Ningxia Medical University, Ningxia, Yinchuan 750004, China;

2. Key Laboratory of Ningxia Ethnomedicine Modernization, Ministry of Education, Ningxia, Yinchuan 750004, China)

Abstract: The homology of medicine and food is one of the characteristic diagnosis and treatment methods of traditional Chinese medicine. Food can play a medicinal role to achieve the effect of preventing or treating disease. Compared with Western medicine, its advantages include minimal side effects and minimal damage to the human body. Ancient traditional Chinese medicine books contain the wisdom of the sages, and has experienced practical testing and historical sedimentation. By combing and analyzing relevant records in ancient books and contemporary therapeutic research, the current situation and application prospect of traditional Chinese medicine with homology of medicine and food for promoting blood circulation and removing stasis was discussed, in order to provide reference for the health management and prevention of cardiovascular diseases.

Key words: homology of medicine and food; promoting blood circulation and removing stasis medicine; application of TCM

心脑血管疾病包括心脏和脑血管疾病, 在中医学属于“眩晕、心悸、胸痹、真心痛、中风”等范畴。临床治疗心脑血管疾病时, 扩张血管、抗氧化、利尿强心药效等西药较为常用。但西药毒副作用大, 不宜久服久用^[1]。中医药治疗心脑血管疾病时, 通过整体观念和辨证论治特点, 能够为临床诊疗提供辅助。防治心脑血管疾病的中药中有一些为药食同源类中药, 适合在预防心脑血管疾病中推广应用^[1]。本研究通过古籍文献梳理, 对中风、脑卒中等心脑血管疾病具有防治作用的药食同源活血化瘀类中药加以分析, 以期为中心血管疾病提供有价值的理论指导依据。

1 常见的心脑血管疾病及发病机制

根据国家心血管病中心发布的《中国心血管健康与疾病报告 2022》^[2], 中国心血管患病人数高达 3.3 亿, 其中以高血压病、外周动脉疾病、冠心病、脑卒中患者人数最多。

1.1 高血压病 高血压病是以体循环动脉压升高为主要临床表现的心血管综合征, 分为原发性高血压和继发性高血压。原发性高血压是心脑血管疾病最重要的危险因素, 可损伤重要脏器, 如心、脑、肾的结构和功能^[3]。继发性高血压是由某些确定的疾病或病因引起的血压升高, 约占所有高血压病的 5%^[4]。中医认为高血压病属于“眩晕”范畴, 发病机制为脾胃虚弱、气血亏虚、轻窍失养, 或脾失健运、痰浊中阻, 或风阳夹痰、上扰清窍, 发为眩晕。

作者单位: 1. 宁夏医科大学中医学院(宁夏 银川 750004); 2. 宁夏少数民族医药现代化教育部重点实验室(宁夏 银川 750004)

△通信作者: E-mail: 20160130@nxmu.edu.cn

1.2 脑卒中 脑梗死又称缺血性脑卒中,是指因脑组织血液供应障碍所致的以不省人事、半身不遂等症状为主的一种疾病^[5]。脑卒中治疗有溶栓疗法、抗凝疗法、抗血小板治疗、手术治疗、神经细胞保护治疗等方法。其中溶栓是公认最有效的治疗方法,而溶栓疗法的具体疗效与溶栓时间窗的选择息息相关^[6]。中医认为脑卒中后肢体功能障碍属“中风”范畴,主要与正气亏虚、劳倦过度、饮酒饱食、情志失调或外邪侵袭等因素有关^[7]。

1.3 冠心病 根据发病特点和治则不同,冠心病可分 2 大类:慢性心肌缺血综合征;急性冠状动脉综合征。前者包括稳定型心绞痛、缺血性心肌病和隐匿性冠心病^[8];后者包括不稳定型心绞痛、非 ST 段抬高型心肌梗死和 ST 段抬高型心肌梗死,也有将冠心病猝死包括在内的^[9]。其治疗包括调整血脂类、抗血小板、溶栓类和抗凝、改善心脏重构和预后药物以及针对缺血症状的相应治疗。中医学认为冠心病属于“胸痹”范畴,治疗需积极控制与此病有关的危险因素,合理膳食,适当运动等与中医养生观大致相同;控制膳食热量,维持正常体质量,限制胆固醇摄入,限制酒及含糖食物摄入;合并高血压病患者同时应限制高盐食物的摄入。

1.4 心力衰竭 心力衰竭主要表现为呼吸困难、体力活动受限和体液潴留。根据心衰发生时间、发病快慢、发病程度深浅可分为慢性心衰和急性心衰。慢性心衰主要以左心衰竭较为常见,即肺循环淤血及心排血量降低。主要症状为不同程度的呼吸困难,例如:劳力性呼吸困难,夜间阵发性呼吸困难等;咳嗽、咳痰、咯血;乏力、疲倦、运动耐量减低、头晕、心慌等;少尿及肾功能损害症状。慢性心衰治疗通常用利尿剂、RAAS 抑制剂、 β 受体拮抗剂、正性肌力药、伊伐布雷定、扩血管药物等。中医学将其归为“心悸、胸痹”等范畴,根本病机归咎于心。发病机制为心气心阳亏虚,心阳式微,不能藏归、温阳于肾,致肾阳失助,主水无权,饮邪内停,外溢肌肤,上凌心肺,而悸、肿、喘并见;肾阳虚则无以温煦心阳,使之鼓动无力而加重血行瘀滞和水饮内停^[10]。

2 古籍文献中方药与食物治疗

2.1 《饮膳正要》食疗诸病概括

《饮膳正要》^[11]涉及心系疾病药食 40 种,包括聚珍异馔、食疗诸病、食物相反、米谷品、果品等诸多分类。以食疗诸病中的药膳粥为代表,如治疗心腹邪气的乌鸡汤、心腹冷痛的山药饴与良姜粥、心腹结痛的椒

面羹、心腹冷气冲肺肋痛的吴茱萸粥、心腹痛的桃仁粥、心腹胀满的马齿菜粥等。

《饮膳正要》^[11]涉及心系疾病的果品、菜品及料物性味,包括消心下坚积、除卒暴击血的桃,止心痛的桃仁,主心腹寒热的酸枣、蒲黄和肉桂,治血脉的蒲筍,通血脉的莴苣,安心气的蓬蒿,去心腹冷痛的沙吉木儿,治心腹痛的草果,主心腹结积的姜黄,主产后血运、心腹绞痛的胭脂。《饮膳正要》^[11]中记载,五味中的咸味与甘味均对心脏有影响,如“心病禁食咸……气折作”“大骨气劳,短肌,心气抑”“多食甘……则骨痛而发落”。论述了心系疾病患者禁食咸味食物,适当食用豆类、犬肉、李子及韭菜类食品。咸味入肾,肾主骨生髓,咸类食品食用过多,易致骨骼损伤,肌肉萎缩,抑制心气运行,故心脉滞涩不通。多食甘味食物,易致胸部胀满,呼吸急促喘息,发为肾之外候,肾气虚弱,易致患者脸色发黑,骨质疏松、疼痛,脱发等症状。《饮膳正要》^[11]认为甘味可“令人心喜”,书中记载:“羊心一个,带系桶咱夫兰三钱……汁尽为度”。其中玫瑰水、咱夫兰汁均为甘味,“食之安宁心气,令人多喜”,可治“郁结不乐”^[12]。论述了食用玫瑰水、咱夫兰汁等甘味制品加工的制羊心可治心气不足导致的惊悸不宁,患者服后可安心定志、心情愉悦。说明适量甘味制品可缓解心系疾病,但不可多食、过食。

2.2 《寿亲养老新书》藁本散防治中风概括

《寿亲养老新书·四时养老总序第八》^[13]记载:“藁本散可治妇人血气……及卒中急风……汤使如后(此方是孟相公进过)”。方药 18 味,包括:藁本、酒浸牛膝、当归、去皮肉桂、川芎、续断、独活等,配合温酒或薄荷汤服用。书中叙述了藁本散可治妇人因七情失和、气滞不畅、血随气滞所致的气血瘀阻、经脉不利等症;还可治男子出现筋骨痹痿、手足四肢萎软无力的症状;以及治头晕目眩、突然跌扑之症和小儿常见的肠道寄生虫如绦虫病。需长期服用,才能疗效显著。“卒中急风”表现的症状与现代医学脑卒中的临床表现十分相似,均有头晕目眩,突然跌倒,心神迷闷,牙关紧闭,目睛上视等症状。藁本散含有活血化瘀的药物为:牛膝、当归、肉桂、续断、川芎。

2.3 《圣济总录》人参饮防治中风概况

《圣济总录》^[14]认为心脏中风之状,指风邪外伤,搏于血脉,入手少阴之经,则汗多而恶风,焦虑善怒,心神颠倒,言语謇涩,舌燥口干,面赤头痛,翕翕发热,胸背拘急,手心热盛,但多偃卧,不得倾侧,松悸汗出,恍惚不安。因心主血脉,风邪入侵日久,会随血液中的营

卫之气,蕴积于内。人参饮可治因邪风入心导致胸背闷痛甚至易惊善恐的症状,小腹部微微疼痛,寒热往来心情烦闷,气色青黄不接由赤转白;人参饮还兼治因脏腑元气亏损,精血不足导致的惊惧恐慌以及各种风邪所致疾病。人参饮中包括的活血化瘀药物为:当归、川芎、附子、桂心、赤芍、干姜。现代研究药理实验表明,含当归的中药制品对离体动物心脏有抑制作用,各种制剂对麻醉动物有降压作用^[15]。研究川芎配合红花可治疗心绞痛,将川芎、红花各等分制成片剂(每12片含川芎、红花生药各15g,生药量即川芎、红花生药量),每次4片,日服3次,4~6周为1个疗程。川芎的水浸剂也可降压,但作用较弱^[16]。黑顺片现代临床可治疗心力衰竭^[17],用药后心力衰竭得到控制,心率减慢,呼吸困难、肝肿大、浮肿等亦相继减轻^[18]。《简明中医辞典》^[19]记载熟附片煎剂有强心作用,有效成分为消旋去甲乌药碱。煎剂静脉注射有短暂降压作用,并扩张冠状血管。《中医辞海》^[20]记载赤芍有松弛平滑肌和扩张血管的作用,还可扩张冠状动脉、增加冠状动脉血流量、抗心律不齐的作用。

2.4 《老老恒言》关于食疗治疗中风

《老老恒言·下品三十七》^[21]叙述了出自《奉亲养老书》的牛蒡根粥可治中风口眼歪斜、心中烦闷的症状。将晒干后的牛蒡根研磨成粉做粥,加葱白和花椒,兼治邪气侵入五脏,可通畅十二经脉。农历十一月采摘其根,制作成腌菜,味美。牛蒡根,别名又为:恶实根、牛菜。《中医辞海》^[16]记载牛蒡根将其捣汁1升,食后分为3服,可治热攻心、烦躁恍惚(出自《食医心镜》)。

2.5 《寿世传真》关于食疗治疗中风

《寿世传真·修养宜饮食调理》^[22]叙述了梨汁可治中风之言语不利。梨既是食物又是中药,其出自《名医别录》。作为果实,《备急千金要方·食治》^[23]叙述梨汁可“除客热气,止心烦”。客热气一指外来的热邪;二指虚热或假热。《本草求原》^[24]叙述梨汁同霞天膏、竹沥、童便服用可治疗中风痰热的症状;梨汁和牛黄服用也可治疗急惊风热痰壅。《滇南本草》^[25]叙述:“乳梨,味香,治中风”。《本草求原》^[24]记载:“梨,气寒味甘……然方书又谓其治风热,中风卒瘖,除贼风,吐风痰……心脉弦长坚搏,则舌卷难言……故能裕肺阴以平风木之阳邪”。书中认为梨性寒凉,味甘甜,可润肺凉心,祛除热痰,众人皆知其特点可清热,治风热的同时还可治突然失音的中风之症,以及头晕目眩,眼目干涩,左瘫右痪,四肢麻木蜷缩,行动颠簸等

痰扰肝经之风痰证。触诊心脉端直而长,按如琴弦,皆因肝胆气郁导致脉弦。舌涩言语不利,是因肾之阴精不能上达于肺,导致肺阴不足不能濡养心气,肝属木,中藏相火,根据五行生克规律,木盛则火炽,即能生风也,阳气侵害阴气故致失音。梨为春季开花,秋季结果之物,春属木,秋属金,即本为风木之气所化生,而由金气所结果,故能滋养肺阴以平息风木所生之阳邪。《本草述》^[26]记载:“阳搏阴则为瘖。梨禀金气之专……故不能搏阴”。论述了阳气侵害阴气导致发音不出,梨于秋季结果,故有金气特性,可滋养化生真阴之气,使因风而鼓动的阳火不能侵害损伤阴气。上述古籍均讲述了梨治疗中风卒瘖的原理,为临床治疗中风后失语提供理论治疗依据。

2.6 《寿世青编》关于食疗治疗中风

《寿世青编·风门》^[27]论述了羊脂粥可治疗半身不遂的中风,即一侧肢体不能随意运动。药膳方包含:羊脂、粳米、葱白、生姜、椒、豉煮粥。每天服用一具,十日后即可见效。羊脂见于《备急千金要方·食治》^[23],为牛科动物山羊或绵羊的脂肪油。味甘,性温,无毒。补虚,润燥,祛风,化毒。与粳米、葱白、生姜、椒、豉同煮为粥。书中还论述了乌鸡臛可治心胸中烦扰,言语涩闷不利,或手足发热的中风。食材包含:乌鸡半斤(细切),葱白一把,煮熟后,加麻子汁、盐、姜、椒,再将其煮熟后,空腹服用。《寿世青编·湿门》^[27]论述了仙灵脾酒可治半身不遂的中风,即症见半侧肢体运动障碍,麻木疼重,甚则废而不用。服用后可使筋骨强健。药膳方包含:淫羊藿500g,浸入无灰酒360~600g,封存三日后可服用。此方出自《本草纲目》,仙灵脾亦称为淫羊藿,性辛、甘,温,归肝、肾经。可治肾阳不足所致的阳痿、尿频、腰膝无力,风寒湿痹或肢体麻木,亦可治更年期高血压^[19]。《太平圣惠方》^[28]记载酒制后的淫羊藿能够增强温阳散寒的功效,且能活血通络,“治偏风,手足不遂,皮肤不仁:仙灵脾一斤,细锉,以生绢袋盛,于不津器中,用无灰酒二斗浸之,以厚纸重重密封,不得通气,春夏三日,秋冬五日后旋开,每日随性暖饮之,常令醺醺,不得大醉”。《寿世青编·燥门》^[27]论述了紫酒可治口眼歪斜、言语不利的中风,还治疗项背强急,腰背反折,腹部胀大如鼓不消,甚则腹皮青筋暴露,四肢不肿或微肿等症状。药膳方包含:鸡粪一升,炒焦后投入酒中,待酒中颜色变紫,即可服用。《寿世青编·药品制度法》^[27]论述了生地黄可治中风。有研究对中国产熟地黄、干地黄药效上探讨对血管内血栓形成综合征作用进行比

较,认为对内毒素诱导的大鼠血管内血栓症,中国所产猪胆状的粗熟地黄能够强烈抑制肝脏出血性坏死灶及单纯性坏死^[29]。中国产地黄有显著抑制血栓形成的作用,除生地黄外的各种地黄均有抗血纤溶酶的活性。《寿世青编·病后调理服食法》^[27]记载:“中风后,忌服辛散香燥等药,及猪、羊、鹅、鱼腥、荞面、芋、蛋,滞气发病等物”。

3 小结与展望

历代名医在治疗心脑血管疾病时,均认为“血瘀”为此类疾病发病之根本病机,其为高血压病、脑梗死、冠心病等危重病症的主要病理基础,亦是构成心脑血管疾病最关键的危险因素^[30]。随着中国逐渐步入老龄化社会,在老年人防治心脑血管疾病方面越来越重视。药食同源的中草药食材不仅可安全食用,还可达到防治疾病的目的,也是传统中医未病先防特色理论的体现。本文梳理 14 本古籍文献,发现治疗心系疾病及脑卒中的记载中,涉及活血化瘀类药食同源药膳粥 9 方、果品 12 味、动物食材 2 味、药膳酒 2 味、中药处方 3 剂、活血化瘀类中药 12 味。上述药物食材大多可治疗中风、脑卒中,具有活血化瘀、通行血脉的功效。对于部分药物,现代药理学研究也对其治疗冠心病、高血压病等心脑血管疾病的作用机制进行阐述。综上,上述药膳均具有预防及治疗心脑血管疾病的基础,但是否可长期日常服用还需进一步研究确认。

参考文献

[1] 尚宁宁,禹亚杰,李梦琪.药食同源中药在心血管疾病预防中的应用探析[J].智慧健康,2023,9(2):103-107.

[2] 国家心血管病中心.中国心血管健康与疾病报告 2022[M].北京:中国协和医科大学出版社,2023:1-252.

[3] 罗晓斌,彭泰珍,罗浩波,等.琥珀酸美托洛尔缓释片联合阿司匹林肠溶片、硝苯地平控释片治疗高血压并冠心病的临床效果[J].临床合理用药杂志,2021,14(19):58-60.

[4] 齐雁超,刘红.顽固性高血压 463 例原因分析[J].宁夏医学杂志,2013,35(10):927-928.

[5] 刘敬霞,李建生.脑卒中社区康复的中医研究[J].现代预防医学,2010,37(13):2451-2453.

[6] 胡钟竞.脑卒中中西医结合治疗的最新研究进展[J].中国医药指南,2018,16(17):39-41.

[7] 马莉妍,黄薇薇,肖蒙.脑卒中肢体功能障碍中医治疗及康复技术研究现状[J].长春中医药大学学报,2023,39(9):1058-1062.

[8] 王露露.祛风药联合瓜蒌薤白半夏汤对稳定型心绞痛痰浊闭阻证的临床研究[D].长沙:湖南中医药大学,2020.

[9] 杨永秀,赵锋.不同剂量氟伐他汀治疗老年冠心病的效果及对患者 TNF- α 、MCP-1、IL-18 及血液流变学的影响[J].临床医学研究与实践,2021,6(8):65-67.

[10] 张晓刚,赵信科,王新强,等.中医药调控 PI3K/AKT 信号通路防治慢性心力衰竭研究状况[J].中国临床药理学杂志,2023,39(20):3017-3021.

[11] 元·忽思慧.饮膳正要[M].刘光华,校注.北京:中国医药科技出版社,2011:1-77.

[12] 丁莹.《饮膳正要》甘味药食养生论略[J].中国民间疗法,2023,31(19):10-12.

[13] 宋·陈直.寿亲养老新书[M].元·邹铉,续增.上海:上海古籍出版社,1990:59-60.

[14] 宋·赵佶.圣济总录;校点本上册[M].郑金生,汪惟刚,犬卷天一,校点.北京:人民卫生出版社,2013:130-131.

[15] 高新彦,郝保华.血府逐瘀汤现代研究与应用[M].北京:人民军医出版社,2005:67-68.

[16] 袁忠.中医辞海:上册[M].北京:中国医药科技出版社,1999:304-305;661.

[17] 符黛玲.附子配伍用药规律的研究[D].北京:北京中医药大学,2013.

[18] 张宏.附子、川乌、草乌、草乌叶时间、剂量与药效的相关性研究[D].成都:成都中医药大学,2005.

[19] 《中医大辞典》编辑委员会.简明中医辞典[M].北京:人民卫生出版社,1998:493-494;837.

[20] 袁钟.中医辞海:中册[M].北京:中国医药科技出版社,1999:76-77.

[21] 清·曹庭栋.老老恒言[M].张小勇,陈子杰,主编.北京:中国医药科技出版社,2017:193.

[22] 清·徐文弼.寿世传真[M].吴林鹏,校.北京:中医古籍出版社,1986:53-54.

[23] 唐·孙思邈.备急千金要方[M].林燕,陈子杰,主编.北京:中国医药科技出版社,2017:1-198.

[24] 清·赵其光.本草求原[M].朱蕴菡,王旭东,校注.北京:中国中医药出版社,2016:264-265.

[25] 明·兰茂.滇南本草[M].苏国有,校注.昆明:云南人民出版社,2017:94.

[26] 清·刘若金.本草述[DB/OL].博览医书:中西医百科数据平台.[2023-10-31].[http://herbal.imedbooks.com/bookdetails?queryId = F31DF38A46FA41B6A7252B33DBFE6C5F&queryName = %E6%9C%AC%E8%8D%89%E8%BF%B0](http://herbal.imedbooks.com/bookdetails?queryId=F31DF38A46FA41B6A7252B33DBFE6C5F&queryName=%E6%9C%AC%E8%8D%89%E8%BF%B0).

[27] 清·尤乘.寿世青编[M].林燕,李建,主编.北京:中国医药科技出版社,2017:1-213.

[28] 宋·王怀隐.太平圣惠方;校点本上册[M].郑金生,汪惟刚,董志珍,校点.北京:人民卫生出版社,2016:395.

[29] 于维萍,孙萍,孙洪胜.地黄的炮制方法及其对化学成分和药理作用的影响[C]//中华中医药学会中药炮制分会,山东鼎立中药材料科技有限公司.中华中医药学会第六届中药炮制学术会议论文集.山东中医药大学附属医院;山东中医药大学附属医院;山东中医药大学附属医院,2006:5.

[30] 包彬楠,李思瑶,杨勇,等.“血瘀”与心脑血管疾病相关性的研究进展[J].浙江中西医结合杂志,2023,33(2):194-196.