



# 药食同源：五谷为养

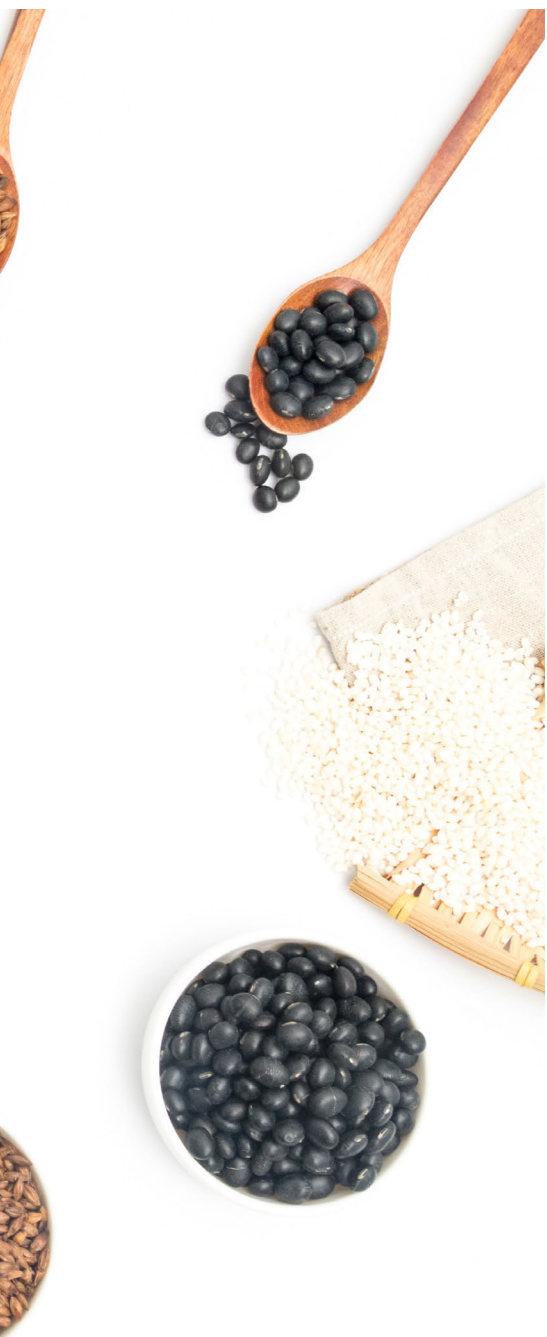
文 / 北京中医药大学东直门医院 陈杰 张晓菊 胡姜楠

勤劳、坚强、守时、知礼……无一例外，这些看似微不足道、实则无比珍贵的性格特点，都与连续几千年日出而作、日落而息的农业社会密切相关。我国是一个传统的农

业大国，历朝历代都非常注重粮食生产，古代人民对待生活最美好的期望就是五谷丰登。

五谷丰登，你知道具体是哪五谷吗？网友开玩笑说“四大天王其

实有五个人”，这儿也类似——“五谷共包括六种不同的作物”。因为关于“五谷”是哪五谷主要有两种说法：一种指稻、黍、稷、麦、菽；另一种指麻、黍、稷、麦、菽。可以看



出，二者的区别是前者有稻无麻，而后者有麻无稻。其中，“五谷含稻”的说法为大多数人所接受。

《黄帝内经》有言：“五谷为养、五畜为益、五果为助、五菜为

充，气味合而服之，以补益精气。”这是世界上最早、最全面的饮食指南，其中为健康考虑，建议人要吃得杂而全面。又言：“天生万物，独厚五谷。”也就是说，五谷是充养人体的重要食物。除了吃以外，五谷在传统中医药里也具有很重要的地位。今天，我们就共同了解一下。

## 一、菽

菽是豆类的总称，也是大豆最初的名称。大豆是豆科大豆属一年生草本植物，原产于中国，现在世界各地均有栽培，其中以黄大豆种植最为广泛。黄大豆亦称黄豆，为传统中药，一般生用入药，味甘，性平。唐代《食疗本草》记载：“益气润肌肤。”明代《本草汇言》记载：“煮汁饮，能润脾燥，故消积痢。”具有健脾利湿、润燥消水、解毒之功效，一般用于治疗脾胃虚弱、气血不足、消瘦萎黄、脾虚水肿、脚气等疾病。现代研究证明，黄豆还能够预防并改善乳腺癌、前列腺癌等疾病，也可舒缓女性更年期及骨质疏松等症状。

## 二、麦

麦是小麦、大麦、燕麦等的总称；现在一般专指小麦。小麦是小麦属植物的统称，属于“有芒作物”，其代表种为禾本科植物普通小麦，是一种在世界各地都广泛种植的谷类作物。在传统中药中，以麦入药者大致分为两种：浮小麦和麦芽。而根据不同的炮制特点，麦芽又可进一步细分为生麦芽、炒麦芽和焦麦芽。

(1) 浮小麦为禾本科小麦属植物小麦干燥轻浮瘪瘦的果实。味甘，

性凉。具有除虚热、止汗的功效。一般用于治疗骨蒸劳热，自汗盗汗。内服煎汤，用量以15~30g为宜。

(2) 生麦芽为禾本科植物大麦成熟果实经发芽干燥的炮制加工品。味甘，性平。具有行气消食、疏肝健脾的功效。一般用于治疗食积不消，脘腹胀痛，脾虚食少。内服煎汤，亦可代茶饮，用量以10~15g为宜。

(3) 炒麦芽为禾本科植物大麦成熟果实经发芽干燥的炮制加工品，即生麦芽炮制炒黄的炮制品。味甘，性平。具有行气消食、开胃健脾、回乳消胀的功效。一般用于治疗食积不消，脘腹胀痛，脾虚食少，乳汗郁积，乳房胀痛。内服煎汤，用量以10~15g为宜；回乳用60g。

(4) 焦麦芽为禾本科植物大麦成熟果实经发芽干燥的炮制加工品，即生麦芽炮制炒焦的炮制品。味甘，性平。具有健脾益胃、消食导滞、疏肝理气的功效。一般用于治疗食积不消，腹部胀痛，乳房胀痛。内服煎汤，用量以9~15g为宜。

## 三、稷

稷又称谷、粟米、粱、黄粟、小米等，其中我们最熟悉的莫过于小米。小米味甘、咸，性凉。具有清热解渴、健脾和胃、补益虚损、和胃安眠的功效。一般用于治疗腹泻，呕吐，消化不良。现代研究证明，小米具有滋阴养血的功效，可以调养产妇（尤其是虚寒体质者）的身体，帮助她们恢复体力。同时，小米对腹泻、呕吐、消化不良及糖尿病患者都有帮助；小米中所含的类雌激素物质还能滋阴。一般内服，用量以15~25g为宜。

除此之外，小米几个“神奇”的功效也值得介绍：

(1) 小米同猪心搭配有助于睡眠。

(2) 小米同鸡蛋搭配有助于蛋白质的吸收。

(3) 小米同黄豆搭配有助于营养吸收。

(4) 小米同红糖搭配可以补虚补血。

#### 四、黍

黍又称糜子、黄米、夏小米、黄小米等，其中我们最熟悉的应该是黄米。黄米为禾本科黍属一年生草本植物，味甘，性微寒。具有益阴、利肺、利大肠的功效。一般用于治疗阳盛阴虚，夜不得眠，久泄胃弱，以及冻疮、疥疮、毒热、毒肿等。在我国山西、河南等地民间，用黄米酿制的米酒被认为具有滋肝养肾、健脾暖肝、开胃消食等功效，是人们养身健体的一种饮品；产妇坐月子期间也经常饮用。现代研究证明，黄米富含蛋白质、碳水化合物、B族维生素、维生素E、锌、铜、锰等营养元素，而且黄米的综合营养价值高于小麦和大米，特别是黄米对人体具有明显的保健功效，是小麦、大米等无法比拟的。黄米适合体弱多病、面生疮者食用；身体燥热者忌食。

#### 五、稻

在五谷之中，稻应该最为我们熟悉。稻有水生、深水生、旱生多种。药用有稻芽，根据炮制不同可分为生、炒、焦三种规格，药用常搭配麦芽、谷芽同用；药食同用者一般为



粳米。明代李时珍所著《本草纲目》记载：“北粳性凉；南粳性温；赤粳性热；白粳性凉；晚白粳性寒；新粳性热；陈粳性凉。”根据不同地区、不同品种、不同年份，对粳米的药

性进行了细致的阐述。东汉医圣张仲景著《伤寒论》，其中所附经方如“附子半夏粳米汤”“白虎汤”“白虎加人参汤”等中均用到了粳米。

粳米味甘，性平。具有补中益



气、健脾和胃的功效。一般用于治疗腹痛，腹泻，虚劳损伤。明代缪希雍所著《本草经疏》记载：“粳米即人所常食米，为五谷之长，人相赖以谓为命者也。虽专主脾胃，而五脏生气，

血脉精髓，因之以充溢，周身筋骨肌肉皮肤，因之而强健。”为方便理解并操作，我们可将粳米看成日常所用的大米——以大米炒黄代茶饮，可以起到祛湿、补虚、减肥的效果。

需要注意的是，粳米不适合与马肉、苍耳同服，否则可能导致心痛。

## 六、麻

麻，现代并不是某一种植物的名称，而是一类植物的总称，包括亚麻、黄麻、大麻、剑麻、蕉麻、苧麻、苘麻、青麻、槿麻等。在我国古老的农耕文明中，因麻籽可以充饥，其身可做纺织用，故一度被列入五谷之中。在传统中医药中，以桑科植物大麻的干燥成熟种仁入药，称为火麻仁。味甘，性平。具有润肠通便的功效。一般用于治疗血虚津亏，肠燥便秘。内服煎汤，用量以10~15 g为宜。同时，火麻仁还具有一定的补气作用，现代临床认为其对老年脾约便秘最合适。最常见的中成药为麻子仁丸。

《黄帝内经》说“五谷为养”，所谓的“养”既可以理解为营养，也可以认为是滋养，但无论如何都明确了主食的重要性。日常生活中，我们绝大多数人都是以五谷为主食，依靠它们来补充能量以及营养。但也有例外——有些人为了达成某种目标，天天用水果蔬菜当饭吃，而不吃主食。时间久了，就可能会出现浑身乏力、头晕、注意力不集中、记忆力减退等症状，继而导致血糖降低、营养不良、胃炎、胃溃疡等。脾主运化输送水谷精微以养其他脏腑，因此，若脾胃出现问题，则必然会殃及其他脏腑！可见，五谷非常重要。

五谷为养，养天地万物，养人之脏腑。善食可养身，善用可祛病。故天生万物而独厚五谷，实则为天地利人尔！**食物与A**