

# 中医食疗养生防治皮肤病探析

张楠<sup>1</sup>, 邵伟<sup>2</sup>, 许鹏光<sup>1,3</sup>, 魏小栋<sup>4△</sup>, 柴进<sup>1</sup>, 樊欣欣<sup>1</sup>

1 陕西中医药大学, 陕西 咸阳 712000; 2 临潼区中医医院, 陕西 西安 710600;

3 陕西中医药大学附属医院, 陕西 咸阳 712000; 4 西安仲惠堂中医馆, 陕西 西安 710600

**【摘要】**从食疗养生的发展历史、治疗原理及方法、饮食宜忌、食疗养生调养体质、食疗防治常见皮肤病以及基于药食同源思想的名医用药经验等出发,对中医食疗养生与皮肤病进行阐述,指出皮肤病的病因之一是饮食劳倦,中医食疗可通过辨证施膳、五味调和来防治皮肤病,同时应通过忌口降低疾病复发率。

**【关键词】**皮肤病; 食疗; 药膳; 药食同源; 名医经验

**【中图分类号】** R247.1 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 2096-9600(2025)05-0017-04

## The Prevention and Treatment of Skin Diseases with TCM Dietary Therapy and Health Preservation

ZHANG Nan<sup>1</sup>, SHAO Wei<sup>2</sup>, XU Pengguang<sup>1,3</sup>, WEI Xiaodong<sup>4△</sup>, CHAI Jin<sup>1</sup>, FAN Xinxin<sup>1</sup>

1 Shaanxi University of Chinese Medicine, Xianyang 712000, China;

2 Lintong District Hospital of TCM, Xi'an 710600, China;

3 Affiliated Hospital of Shaanxi University of Chinese Medicine, Xianyang 712000, China;

4 Xi'an Zhonghuitang Traditional Chinese Medicine Clinic, Xi'an 710600, China

**Abstract** On the foundation of the development of dietary therapy and health preservation, therapeutic principles and methods, dietary taboos, constitution adjustment with dietary therapy and health preservation, and the prevention and treatment of common skin diseases with dietary therapy, as well as famous doctors' experience based on the thought of homology between medicine and food, the author discussed TCM dietary therapy and health preservation, and skin diseases, one of the causes for skin diseases was improper diet and burnout, TCM dietary therapy could prevent and treat skin diseases via syndrome differentiation and diet, and five-flavor adjustment, meanwhile reduce the disease recurrence rate via avoiding certain food.

**Keywords** skin disease; dietary therapy; medicated food; homology between medicine and food; famous doctors' experience

近年来,随着中医“治未病”理念被重视,临床开展了许多与食疗相关的调查研究、健康管理、疾病防治等工作。食疗养生是指用适宜的食物调养强身、延缓衰老的养生方法<sup>[1-2]</sup>。皮肤健康是人体健康的外在表现。皮肤病的病因之一是饮食劳倦,而针对病因,基于药食同源理念,可以借助食物和药物的偏性,通过中医食疗改善皮肤病状态。

### 1 食疗养生,历史悠久

《黄帝内经》中收录的食疗方,如乌侧骨方、生铁落饮、左角发酒、兰草汤等都是药物与食物结合用以治病的良方<sup>[3]</sup>。张仲景在《伤寒杂病论》中根据不同的饮食情况判别疾病传变情况,对保胃气、辨证施治、防止疾病传变有重要的临床指导意义<sup>[4]</sup>。诸如“服食节其冷、热、苦、酸、辛、甘”“人强与谷,脾胃气尚弱,不能消谷”等理念,为挖掘饮食与防病养生的关系奠定了基础。《神农本草经》中

记录的上品药物种类丰富,有强身、延年功效<sup>[5]</sup>。“主养命以应天,无毒。多服、久服不伤人”,在食疗中属药食同源之品,如人参、黄芪、党参、茯苓、杜仲、地黄等。唐代孙思邈在《千金要方》中的“食治”专篇中提出食养优于中药治疗的观念——“不知食宜者,不足以存生也”<sup>[6]</sup>。此书后文中记载了154种食物功效,用谷白皮粥防治脚气,用动物肝脏防治夜盲症等食疗药方已被现代实验证明有确切疗效。忽思慧《饮膳正要》整理了元代以前食疗及本草学的大部分资料,是集大成的营养学专著<sup>[7]</sup>。书中详列了汤食煎煮方法、食物相克情况,指明了食疗对防治疾病的作用。清朝《随息居饮食谱》提出了食疗需重视体质饮食有节,对身体不利的食物须忌口<sup>[8]</sup>。节制饮食,调养脾胃之气的思想至今仍被医家重视。现代《中国药膳大辞典》载方7368首,此书对古今药膳进行了汇总<sup>[9]</sup>。有

研究<sup>[10]</sup>对书中药膳做了统计分析,发现药食同源中药在皮肤病中有较高使用频率。

## 2 食疗养生的治疗原理及方法

中医食疗养生的治疗理论依据是辨证施膳。辨证,是通过疾病的证候和体征表现确定疾病证型。施膳,是根据辨证结果选择适合的药膳<sup>[11]</sup>。治疗疾病首先需要“察人体质之阴阳强弱,而后方能调之使安”,食疗养生的根本是辨证施膳,以食物五味调和人体阴阳,使之平衡,搭配药物的性味增强脏腑功能。“多食苦,则皮槁而毛拔……多食酸,则肉胝皱而唇揭”,揭示出饮食与损容性皮肤病的关系。五脏各有所喜,合理搭配饮食可使邪退而百病不生,增强皮肤保护屏障以防治皮肤病。用食物和药材的寒、热、温、凉等偏性平衡人体的气血阴阳以调养不同体质<sup>[12]</sup>。伍肖玲等<sup>[13]</sup>以食物及药膳茶调理患者,发现其能降低患者肠息肉手术后的复发率。谭芳<sup>[14]</sup>研究发现药膳中药食同源中药药性温和,功效为滋补气血、补火助阳、温里散寒等,久用可缓慢改变体质,辛甘药如生姜、干姜和肉桂等可滋养补虚、缓急止痛、调和药性。

## 3 食疗养生,调养体质

体质养生是根据人的不同体质使用适合的食物搭配中药调养体质的方法<sup>[15-16]</sup>。有研究者把体质分为平和质、阳虚质、阴虚质、气虚质、气郁质、湿热质、痰湿质、瘀血质、特禀质,其中阳虚质、气虚质、湿热质排在前三位<sup>[17]</sup>。中医治疗阳虚体质多补肾温阳,益火之源,代表方有金匱肾气丸和右归丸等,温补阳气的药膳如鹿鞭酒、当归生姜羊肉汤等。李玲等<sup>[18]</sup>用固本培元膏治疗阳虚体质患者,帮助患者恢复元气,改善睡眠,提高生活质量。气虚体质则应培补元气,补气健脾,服用补气血药如党参、当归、四君子汤等<sup>[19]</sup>;药膳如黄芪党参鸡、大枣薏米粥等。治疗湿热体质应分消湿浊,清泄伏火,代表方有龙胆泻肝丸,忌辛温助热,配合除热祛湿的药膳如芡实莲藕糕、茯苓柚子饮等。

## 4 饮食宜忌,健脾益胃

中医学理论认为中焦脾胃为后天之本,脾胃运转化生了人体的精微物质。《遵生八笺》提出:“三焦守位,饮食得宜,事务不涉,是可长寿。”于生活中践行食疗养生,健脾养胃可以护正长寿<sup>[20]</sup>。以食物的五味平衡人体的阴阳五脏可以扶正防病,顾护脾胃,以防邪气进入体内,影响气血运行。适当食用健脾益胃药膳,因地制宜,饮食以五谷杂粮、豆制品、应季新鲜蔬菜及水果、茶饮为主,可以提高防病能力。《景岳全书》提出:“生冷内伤,以致脏腑多寒”,现代人夏季过食冷饮消耗脾胃之阳

气,过度使用空调,寒邪内生,逐渐变为阳虚体质<sup>[21]</sup>。过度食用油腻甘甜食品,易燥火动热引起痤疮、脂溢性脱发、银屑病、酒糟鼻等。应忌生冷、肥甘厚味、辛辣刺激、酒品饮料、海鲜鱼虾、煎烤腌制品及腥臭等不易消化食物。以食疗治未病,改善体质,为解决皮肤病复发问题提供了临床思路。

## 5 药食同源,防治皮肤病

药食同源是指药物和食物起源相同,在国家中药材标准中可使用部分<sup>[22]</sup>。食疗美容在我国已有悠久历史,使用中药可以延缓衰老、美容养颜、久服轻身,为从内治疗损容疾病提供了临床思路。薛立英等<sup>[23]</sup>整理出目前药食同源101种中药,经过药理研究证明具有抗衰老功效的有人参、山药、枸杞子、马齿苋、山楂、葛根、黄精、甘草、姜黄等59种中药。可通过挖掘此类中药的临床使用价值以治疗皮肤病,总结防治皮肤病经验。

**5.1 痤疮** 痤疮的病因为肺经风热、湿热蕴结或因肾阴不足相火过旺,阴虚内热,冲任不调<sup>[24-25]</sup>。喜食肥甘厚味、辛辣刺激的不良饮食习惯,导致肠胃湿热,溢于肌表,发为痤疮。痤疮的食疗方应调和五味、多素少荤、清淡为主,日常洗脸保持皮肤清洁,避免熬夜,保持心情愉快,注意忌口。肺经风热用银花百合绿豆粥、菊花薏苡仁茶等;胃肠湿热清热时顾护脾胃加以祛湿健脾,用茵陈冬瓜汤、薏苡仁荷叶汤等;痰湿用山楂荷叶茶、桃仁薏苡粥、玉米杏仁海带汤等;肾阴亏虚,相火过旺应补肝肾阴可用枸杞子、女贞子、旱莲草炖肉。

**5.2 脂溢性脱发、斑秃** 中医学认为脂溢性脱发与斑秃均与饮食不节、劳倦太过、情志不畅等有关。禩国维认为脂溢性脱发多因肝肾阴精不足,水不涵木,湿热蕴蒸,气滞血瘀有关<sup>[26]</sup>。白彦萍认为斑秃病因与肝肾精血亏虚、血热风燥、脾胃湿热等相关<sup>[27]</sup>。牛蔚露等<sup>[28]</sup>数据挖掘显示名老中医脱发治疗的中药配伍规律为滋肝补肾、益气养血、健脾固精等。精血不足气血亏虚患者的药膳中应加入制首乌、党参、黄精、黑芝麻核桃丸、二至丸等药物以及山药黄芪汤、茯苓薏苡茶、四物汤等健脾益胃、补气养血药。此外,还应对患者进行健康教育,督促其保证睡眠充足,缓解紧张情绪,调畅情志。另嘱其常规忌口辛辣油腻食物,如海鲜、榴莲、芒果、韭菜等。

**5.3 荨麻疹** 荨麻疹病因为先天禀赋不足,阳虚体质感受风寒邪气侵袭而发病<sup>[29]</sup>。也与饮食不节,胃肠湿热相关。中医治疗荨麻疹虚证以健脾益气、补益肝肾、养血祛风为主,健脾益气用四君子汤、玉屏风散等提高免疫力;补益肝肾用二至丸

加减菟丝子、紫河车、淫羊藿等；养血祛风用四物汤、归脾丸、黄精大枣茶等。食疗推荐清淡易消化的食物，如豆制品、瘦肉，风寒推荐用生姜、紫苏、红糖、大枣等做茶饮，风热用菊花、金银花、芦根、蜂蜜等做茶饮；胃肠湿热用玉米须、苦瓜、马齿苋、豆腐等做汤饮，气血两虚用红枣、龙眼、黑芝麻、黄芪、当归等炖肉汤。并用新型查表法向患者普及正确饮食的重要性，二次接触过敏原的危险，以改变患者饮食习惯，提高荨麻疹治疗有效率<sup>[30]</sup>。有研究<sup>[31]</sup>用三乌茶治疗慢性荨麻疹，此茶作用为祛风养血滋阴，治疗组总有效率为93%，证明药膳有临床使用价值，有利于荨麻疹预后。慢性荨麻疹患者生活中要积极寻找和去除诱因，避免抓挠患处、外用强刺激药、接触动物毛发、香水等。

**5.4 银屑病** 银屑病病因与饮食失节、六淫邪气、情志内伤、阴血亏耗等相关<sup>[32]</sup>。有临床研究<sup>[33]</sup>表明银屑病患者食用促炎症食物会使炎症反应加重，说明饮食对免疫系统的影响。李斐等<sup>[34]</sup>在食物过敏原检测中发现，过敏性疾病患者对牛奶、鸡蛋均有较高阳性率。饮食宜忌最好根据地域环境、患者体质及病情辨证对待<sup>[35]</sup>。中医对进行期过敏疾病多从血热论治，忌辛温大热食物，如葱、姜、蒜、韭菜、洋葱等，最忌海鲜、牛羊肉、香椿等发物。推荐食用富含 $\omega$ -3PUFA的食物如鱼油制品、坚果等以及新鲜蔬菜水果、玉米谷物粗粮等，可适量饮用淡茶<sup>[36]</sup>。加强对患者的心理健康教育，使其情绪稳定，避免精神紧张、抑郁急躁，避免风寒感冒及用药不当造成红皮病或脓疱型银屑病。

**5.5 特应性皮炎** 特应性皮炎的病因是风湿热邪、先天禀赋虚弱、饮食失调等导致心火与脾虚<sup>[37]</sup>。治法以健脾祛风、养血止痒为主。徐宜厚认为瘙痒是本病最痛苦的自觉症状，治疗过程要加安神熄风、养血止痒药以减轻患者痛苦<sup>[38]</sup>。瘙痒顽固可加安神平肝药，如酸枣仁、柏子仁、夜交藤、合欢花等。张志礼重视脾胃调养与养血<sup>[39]</sup>。健脾益气用四君子汤加薏苡仁，健脾导滞用焦三仙、炒莱菔子、鸡内金等，养血润燥用四物汤加减首乌藤等。陈达灿从心脾论治，以祛风止痒，由太子参、连翘、甘草等组成培土清心方<sup>[40]</sup>。刘虹等<sup>[41]</sup>分析《中国药膳学》组方规律发现特应性皮炎常用药膳多有健脾补肾、滋阴润燥功效，常用药物有枸杞子、生姜、山药、熟地黄、当归等。忌生冷、发物、温热刺激性食物，避免过度搔抓及使用肥皂、热水清洗，注意皮肤保湿。

## 6 尊师经验, 发扬光大

禰国维用中药结合食疗调养皮肤病临床经验

丰富<sup>[42]</sup>。治疗带状疱疹脾胃湿热型多用薏苡仁粥，肝经湿热型用马齿苋粥，疱疹后遗疼痛明显用活血化瘀的三七木瓜酒；治疗荨麻疹肺肾阴虚型推荐食用冬虫夏草炖鸡，风热束表型建议服用蝉蜕糯米酒，对于各型荨麻疹患者均推荐药食同源之品如黑芝麻丸、大枣、核桃等；治疗银屑病常用药膳二藤乌蛇汤、黄芪赤小豆粥等，也建议服用沙参玉竹汤煲<sup>[43]</sup>。对于白癜风，常建议食用黑芝麻、黑豆等，忌口柠檬等酸性食品<sup>[44]</sup>。

综上所述，我国食疗文化历史悠久，中医食疗养生能因时制宜、辨体施膳，在健脾益胃思想指导下注重饮食宜忌防治皮肤病。茹江丽等<sup>[45]</sup>认为现有养生食疗、调养体质的临床研究仍存在不足之处，例如在发病机制研究方面未取得新进展、诊断和治疗没有统一标准等。因此挖掘整理中药治未病方面的研究，深入探讨其作用机制，进行临床观察，能更好地发挥中医“治未病”作用，从中医调养改善亚健康体质，从食疗养生、防寒避风、中医疗疗、运动锻炼及情志调理等方面进行指导、观察。学校及医院应培养更多食疗药膳方面的人才，推出药膳治未病服务、宣讲四季养生知识，加强人们的养生意识，根据年龄和体质选择适宜的药膳进行调治，提高全民体质，助力健康中国。

## 参考文献

- [1] 辛宝, 胡晗, 钱文文, 等. 基于传统食养构建中医食疗研究与应用新体系[J]. 西部中医药, 2021, 34(1): 83-86.
- [2] 刘晓艳, 吕艳明, 张永德, 等. 中医“治未病”理论的研究与应用现状[J]. 吉林中医药, 2019, 39(3): 417-420.
- [3] 许敬生. 简论《黄帝内经》的食疗思想[J]. 河南中医, 2011, 31(1): 5-7.
- [4] 李路广, 叶进. 《伤寒杂病论》饮食辨治思想探析[J]. 中国中医急症, 2019, 28(7): 1286-1288.
- [5] 周鹏, 谢伟. 《神农本草经》的“治未病”思想与药物应用[J]. 长春中医药大学学报, 2020, 36(5): 858-860.
- [6] 范星宇, 郝征. 基于《千金方》探讨食疗中的“治未病”思想[J]. 长春中医药大学学报, 2020, 36(6): 1107-1110.
- [7] 王洁宁, 张清怡. 从《饮膳正要》看元代蒙古族食养文化[J]. 中华中医药杂志, 2018, 33(7): 3166-3167.
- [8] 林曦, 李永宸. 基于《随息居饮食谱》与《中外卫生要旨》的比较探讨近代中医养生思想的演变[J]. 广州中医药大学学报, 2021, 38(2): 407-411.
- [9] 王者悦. 中国药膳大辞典[M]. 中医古籍出版社, 2017: 223.
- [10] 朱晓平. 《中国药膳大辞典》《中医食疗方全录》中文献来源、药膳食疗常用中药应用情况研究[D]. 扬州: 扬州大学, 2006.
- [11] 陈漫雪. 综合护理联合辨证施膳食疗对颈椎病患者疼痛及生活质量的影响[J]. 中外医学研究, 2021, 19(1): 114-116.
- [12] 魏丽萍. 中医药膳防治糖尿病研究概况和思考[J]. 山东中医药大学学报, 2019, 43(4): 421-424.
- [13] 伍肖玲, 李婷珊, 徐洪侠, 等. 宏观微观辨证施膳预防大肠湿热证肠息肉术后复发的研究[J]. 中国实用医药, 2021,

- 16(1):16-19.
- [14] 谭芳. 药膳应用现状及痰湿体质的药膳组方与应用研究[D]. 北京:北京协和医学院, 2017.
- [15] 冯博. 中医药与生态养生[J]. 中华中医药杂志, 2019, 34(1): 272-274.
- [16] 石卫华, 李勇华. “生”的动力及其养生保健意义[J]. 中医药导报, 2020, 26(2): 47-49.
- [17] 高慧, 许朝霞, 王庆盛, 等. 概述不同年龄阶段人群的中医体质及证候特征研究进展[J]. 世界科学技术-中医药现代化, 2021, 23(2): 495-499.
- [18] 李玲, 王静怡, 王凌, 等. 固本培元膏治疗 80 例阳虚体质亚健康状态临床研究[J]. 中医学报, 2019, 47(6): 49-53.
- [19] 杨栋峰, 陈常莲, 童海涛, 等. 《中国药膳大辞典》中气虚体质的药膳调养组方规律研究[J]. 中医药导报, 2021, 27(1): 171-174.
- [20] 林基伟, 王凯, 孙晓生. 《遵生八笺》的养生思想及其现实意义[J]. 新中医, 2015, 47(9): 220-222.
- [21] 孟翔鹤, 李竹青, 秦静波, 等. 阳虚体质相关病证和方药探析[J]. 天津中医药, 2021, 38(4): 417-421.
- [22] 杨明翰, 盛萍. 新疆药食同源资源开发研究与前景展望[J]. 中国实验方剂学杂志, 2021, 27(13): 234-243.
- [23] 薛立英, 高丽, 秦雪梅, 等. 药食同源中药抗衰老研究进展[J]. 食品科学, 2017, 38(15): 302-309.
- [24] 李绮玲, 刘子君, 庄恒纯, 等. 杨柳论治痤疮经验[J]. 中华中医药杂志, 2020, 35(11): 5605-5607.
- [25] 陈楠, 刘涛. 王灿晖治疗痤疮经验撷菁[J]. 山东中医杂志, 2018, 37(4): 313-315.
- [26] 余丽娟, 刘亚梅, 李红毅, 等. 国医大师禩国维教授治疗顽固性脂溢性脱发 1 例[J]. 中国中西医结合杂志, 2020, 40(4): 497-499.
- [27] 曹日曲, 白彦萍. 白彦萍教授治疗斑秃经验探析[J]. 海南医学院学报, 2021, 27(10): 787-790.
- [28] 牛蔚露, 张社峰, 崔伟锋. 基于数据挖掘名老中医治疗不同类型脱发的用药规律分析[J]. 河南中医, 2019, 39(11): 1719-1722.
- [29] 焦亮, 余倩颖, 向浩瑜, 等. 中医专方治疗寒冷性荨麻疹的研究进展[J]. 世界科学技术-中医药现代化, 2021, 23(3): 975-979.
- [30] 王晶, 陈宇, 李琳, 等. 新型查表法对慢性荨麻疹患者饮食管理效果的影响[J]. 中国医药科学, 2018, 8(11): 82-84.
- [31] 冯淑惠. 中医药膳治疗慢性荨麻疹的临床研究[J]. 国际医药卫生导报, 2007, 13(23): 96-97.
- [32] 鲜馥阳, 季云润, 蔡祐瑄, 等. 寻常性银屑病中医预防和调摄[J]. 实用皮肤病学杂志, 2019, 12(5): 298-302.
- [33] LADAN A, J M D, M K L, et al. Dietary behaviors in psoriasis: patient-reported outcomes from a U. S. national survey[J]. Dermatol Ther (Heidelb), 2017, 7(2): 227-242.
- [34] 李斐, 韩丹, 王莉, 等. 常见皮肤病中食物过敏原特异性 IgE 和 IgG 抗体联合检测的临床意义[J]. 临床检验杂志, 2020, 38(11): 806-809.
- [35] 尹伊, 张广中. 基于以平为期理念对银屑病饮食宜忌的探讨[J]. 环球中医药, 2020, 13(3): 498-500.
- [36] 王晓宇, 张春雷, 王文慧. 食物及营养状况与银屑病发病及进展的关系[J]. 临床皮肤科杂志, 2019, 48(12): 778-780.
- [37] 贾金靖. 特应性皮炎的中医药研究进展[J]. 现代中医药, 2020, 40(6): 92-96.
- [38] 冯小兰, 曾宪玉, 徐宜厚. 徐宜厚教授治疗特异性皮炎经验[J]. 中国中西医结合皮肤性病学期刊, 2017, 16(3): 266-268.
- [39] 张芑, 王萍. 张志礼治疗异位性皮炎经验[J]. 中医杂志, 1998, 39(7): 402-404.
- [40] 王海燕, 陈达灿, 晏烽根. 特应性皮炎中西医发病机制的比较与思考[J]. 中国中西医结合杂志, 2018, 38(6): 737-740.
- [41] 刘虹, 艾志福. 血虚风燥型特应性皮炎药膳组方规律研究[J]. 世界科学技术-中医药现代化, 2019, 21(6): 1245-1250.
- [42] 郭诗韵, 邱文慧, 冼建春. 禩国维运用中医食疗治疗皮肤病经验介绍[J]. 中国民间疗法, 2017, 25(11): 13-14.
- [43] 梁家芬, 李红毅, 禩国维. 国医大师禩国维教授治疗皮肤病经验浅析[J]. 江苏中医药, 2017, 49(3): 20-22.
- [44] 刘浩林, 丁超, 吴科锐, 等. 浅谈国医大师禩国维治疗皮肤病经验[J]. 中华中医药杂志, 2018, 33(2): 566-568.
- [45] 茹江丽, 李静, 李旭. 亚健康人群阳虚体质研究进展[J]. 北京中医药, 2021, 40(2): 214-216.

收稿日期: 2024-06-25

作者简介: 张楠(1996—), 女, 硕士学位。研究方向: 皮肤、乳腺疾病的基础与临床研究。

△通讯作者: 魏小栋(1978—), 男, 主治医师。研究方向: 中医内科学。Email: 412502863@qq.com。