

DOI: 10.13376/j.cblls/2015146

文章编号: 1004-0374(2015)08-1061-09



黄璐琦, 中国中医科学院副院长、中药资源中心主任、首席研究员(博士生导师), 全国中药资源普查试点工作专家指导组组长, 科技部重点领域中药资源创新团队负责人, 部局共建道地药材国家重点实验室(培育基地)负责人。曾任国家973计划项目首席科学家, 现兼任中国药学会副理事长、中华中医药学会中药鉴定分会主任委员、中国植物学会药用植物及植物药专业委员会主任、全国中药材种子(种苗)标准化技术委员会主任委员等。主要从事中药资源学和分子生物学研究, 获国家科学技术进步二等奖4项(第一完成人3项, 第二完成人1项)。以第一作者或通讯作者发表论文371篇, 包括*PNAS*、*JACS*等SCI文章86篇; 获国家发明专利11项, 主编著作15部。获国家杰出青年科学基金资助, 以及中国工程院光华工程科技奖(青年奖)、中国青年科技奖、全国优秀博士学位论文指导教师等荣誉, 入选“万人计划”第一批百千万工程领军人才。

药食同源的历史和发展概况

单峰, 黄璐琦*, 郭娟, 陈敏

(中国中医科学院中药资源中心道地药材国家重点实验室培育基地, 北京100700)

摘要:“药食同源”是我国劳动人民在食物和药物发现中总结的智慧结晶, 体现了食物在保健和治疗方面的功能。在我国古代, 劳动者认识到药食同功、同理而亦有界限, 并产生了“药食两用”物品这一类群。古代本草, 尤其是食物类本草著作, 记载了大量的“药食两用”中药材, 并对相关原理、功效、禁忌及用法等进行详述, 为今天的“药食两用”品种研究提供了宝贵的依据。卫计委(原卫生部)颁布的“按照传统既是食品又是药品物品”即是“药食同源”在当前发展的体现, 但由于该目录只有名单, 带来了一定的问题。本着安全和健康的原则, 需结合古今应用情况对名单进行相关修订, 并制定相关标准或规则, 明确已有品种, 并严格把控新品种的纳入。

关键词: 药食同源; 药食两用; 保健; 食疗

中图分类号: R28 **文献标志码:** A

History and development of “One Root of Medicine and Food”

SHAN Feng, HUANG Lu-Qi*, GUO Juan, CHEN Min

(State Key Laboratory of Dao-di Herbs, National Resource Center for Chinese Materia Medica,
China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing 100700, China)

Abstract: The statement of “One Root of Medicine and Food” was one kind of theory based on food and medicine discovery in ancient times, which reflects the edibility and medicinal function of foods. Our ancestors recognized that food and medicine have similar function and principle but with discrimination. Medical literatures of past dynasties record a number of Chinese Medicated Diet, which contains more description of principles, effects,

收稿日期: 2015-06-25

基金项目: 国家杰出青年科学基金项目(81325023)

*通信作者: E-mail: huangluqi@263.net

contraindications, and usage. The list of "Both Food and Medicine Substance" was issued by National Health and Family Planning Commission of the People's Republic of China. Since there are only names in this list, a lot of problems have been raised. Therefore, it is essential to formulate standards and rules for the identification and revision of this list, considering both the health and safety principles, as well as the ancient and modern applications.

Key words: One Root of Medicine and Food; Chinese Medicated Diet; food therapy; health care

近年来,随着人们生活水平普遍提高,饮食卫生和营养知识逐渐普及以及公众的健康意识日益增强,人们越来越重视保健和养生,崇尚自然。在西方国家,有人提出要用“厨房代替药房”、“食物代替药物”。中国传统的“药食同源”思想即是食物保健思想的反映,包含着中医药学中的食疗、养生保健和药膳等内容。“药食同源”目前还没有统一的概念。从字面理解,是指药物与食物的起源相同,当前的主流看法是药物和食物没有明显的界限。一些药品本身就是食物,如生姜、大枣;而一些食物却有某些治疗功能,如大蒜。原卫生部颁布的“按照传统既是食品又是药品的物品名单”即是药食同源在当前发展的反映。本文通过历代医书和本草著作,探究“药食同源”的历史源流,为药食同源的发展提供借鉴,并讨论当前发展过程中存在的问题。

1 药食同源的起源

“药食同源”这一说法的出现尚不清楚源于何时,似乎是近代才出现的。20世纪30年代,我国已有“医食同源”的说法^[1]。伴随着养生保健热,20世纪80年代,国内开始出现了一些“药食同源”或“医食同源”的相关论述。同样深受中国医学影响的日本在近代也有“医食同源,药食一如”的说法^[2]。“药食同源”这一概念实际是中国传统医学中食疗、药膳、养生等方面的思想反映,体现的是中国传统对药物和食物起源上的联系的认识,表现在药物的发现上。

1.1 “神农尝百草”与“药食同源”

目前各种观点认为药物的发现和人类的觅食活动有着紧密的联系。1973年,在河北藁城台西村商代遗址中发现了植物种子30余枚,经鉴定主要为蔷薇科植物的种子,其中以桃仁为主,还包括郁李仁、杏仁等^[3]。中医方剂中有五仁丸,即由桃仁、郁李仁、杏仁、松子仁、柏子仁五味药组成,遗址中发现的种子似乎是一种药方的组合。而这些种子的原植物的果实又是食物的来源,预示着这些药物的发现可能与饮食相关。

药物发现和食物的渊源,尤其反映在“神农尝百草”的典故上。中华民族农耕文化历史悠久,相传神农轩辕氏即是中华民族农耕文化的始祖。对其记载有多种,陆贾《新语·道基第一》描述:“民以食肉饮血衣皮毛。至于神农,以为行虫走兽,难以养民,乃求可食之物,尝百草之实,察酸苦之味,教民食五谷。”^[4]可见神农使远古时期的中华民族由茹毛饮血的狩猎时代进入食草为主的农耕时代。目前人类学家通过研究人类不同历史时期的牙齿结构,可以证明人类最先是肉食,然后转向杂食^[5]。《医贖》云:神农“尝百草之滋味,水泉之甘苦,令民知所避就,当此之时,一日而遇七十毒。此其尝百草为别民之可食者,而非定医药也。”^[6]这段“神农尝百草,一日而遇七十毒”的典故也是目前后人多尊神农是本草(药物)发现者的依据。从古书记载来看,最早毒和药没有严格区分。《周礼·天官》载:“医师掌医之政令,聚毒药以供医事”^[7]。毒跟药一样可以用于医疗。这段话作者又特意说明了神农尝百草的目的是寻找食物而非药物,也正说明了药物的发现和食物的关联。陶弘景在《本草经集注》序录中说到“藕皮散血,起自庖人;牵牛逐水,近出野老”^[8],也反映了药物的发现源于人民生活中的实践,尤其是饮食活动。

1.2 “食医”、“食治”的出现

“神农尝百草”的故事体现了人们在寻找食物中发现了药物,说明了早期食物和药物的界限是模糊的,这种认识也体现在“食医”分工的出现上。“食医”、“食治”的出现体现了古人对食物治疗功能的认识。

《说文解字》云:“医,治病工也。”^[9]这种职位历史久远,《周礼·天官》中将“医”分为食医、疾医、疡医、兽医,其中食医列为首位。“食医”主要掌握调配周天子的“六食”、“六饮”、“大膳”、“百飧”、“百酱”之滋味,这与今天的营养师类似,其中疾医主张用“五味、五谷、五药养其病”^[7]。“疾医”,孙诒让在《周礼正义》注曰:“若今之内科医也”^[10]。可见作为五味、五谷的食物和药物一样发挥着治疗作用。这一时期食药的界限是模糊的。

周朝“食医”分工的出现促进了“食治”、“药膳”领域的出现和发展。东汉张仲景的《伤寒杂病论》和《金匮要略》在治疗上除了用药,采用了大量的饮食调养方法来配合治疗。唐代孙思邈对食物疗法特别推崇,其在《千金要方》中专列有“食治”一项^[12],其后出现了我国第一本食疗类专著《食疗本草》。宋代官方修订的《太平圣惠方》则专设“食治门”。由元代饮膳太医忽思慧所编著的《饮膳正要》为我国最早的饮食卫生和营养学专著^[14],记载的药膳方和食疗方非常丰富。药膳是将食物和药物组方食用,是“食治”领域的发展。

2 药食同源思想的古今认识

2.1 古人对药食同源之理的认识

我国历代对“药食同源”及药食界限的认识是一个从模糊到清晰的过程。从药食同源的起源可以看到古人对食物功能的认识层次:首先是无毒,且能够食用,提供基本营养;然后,发现了食物的其他功能:治疗和保健。对食物的治疗之“理”,很早就有相关探索。古人认为食物和药物一样具有性味理论,包括四气五味、归经、升降浮沉等。

四气是指寒、热、温、凉,五味包括酸、苦、甘、辛、咸,这些可能是古人在生活实践中的感知,又赋予了其阴阳五行理论,是功能之理的总结。《黄帝内经》是我国现存的第一部中医经典著作,包括《灵枢》和《素问》两部分,它不但奠定了中医基础理论,还提出了中国传统饮食相关理论,形成了食药的整体理论体系,如四气、五味、升降浮沉、气味厚薄以及毒性等。书中认为食物和药物一样具有五味,并各有所走,如《灵枢·五味》云“愿闻谷气有五味,其入五脏”^[11],《素问·五常政大论篇》中多次提到“食宜同法”、“药以祛之,食以随之”等观点^[11],来说明食物作为药物治病的辅助功能。《黄帝内经》首次按食物的性味将食物归纳于五行中,如《灵枢·五味》云“五味各走其所喜,谷味酸,先走肝;谷味苦,先走心;谷味甘,先走脾;谷味辛,先走肺;谷味咸,先走肾”^[11]。该书还提出了五味禁忌的思想,如《素问·宣明五气论》谓“五味所禁,辛走气,气病无多食辛;咸走血,血病无多食咸;苦走骨,骨病无多食苦;甘走肉,肉病无多食甘;酸走筋,筋病无多食酸,是谓五禁,无令多食”^[11],强调五味须调和。

唐代孙思邈在《千金要方·食治》中总结并发

展了唐以前医家及《黄帝内经》中有关饮食的理论^[12],如“食有偏性”、“饮食有节”、“五味不可偏盛”等。其后的《食疗本草》在每个食物名下大多注明药性,还有功效、禁忌、单方、应用部位等记载^[13]。元代《饮膳正要》在卷二中分条目介绍了“四时所宜”、“五味偏走”、“服药食忌”、“食物利害”、“食物相反”、“食物中毒”等^[14],强调了食物的偏性和禁忌。因此,古人探索食物的性质理论反映了药食同源、药食同功、药食同理。

2.2 药食同源的现代科学理论探讨

中药材主要来源于植物,因而又有“本草”一名,以下主要从植物的代谢方面探讨药食同源的现代科学认识。

来源于植物类的药材本质的属性是一个生命,在生态生物链中,植物处于底层,通过光合作用,提供了生物链中最根本的物质和能量来源。新陈代谢是植物的基本生命活动,1891年,Kossei将植物的新陈代谢分为初生代谢和次生代谢^[15]。初生代谢是植物新陈代谢的核心,是获得能量的代谢,为生物体的生存、生长、发育和繁殖提供能源和中间产物的代谢。人类从植物中摄取的营养物质主要来源于初生代谢,即初生代谢产物,如糖类、脂类、蛋白质、维生素、纤维素等^[16]。植物次生代谢是相对初生代谢而言的,是以初生代谢产物的中间产物为底物产生次生代谢产物的代谢,是能量分解的代谢。次生代谢产物过去长期被认为是在代谢中不再起作用的“废物”储藏在植物的各种组织中,但是近些年发现其对植物有着重要的作用。植物次生代谢产物是植物对环境的一种适应,是在长期进化过程中植物与生物和非生物因素相互作用的结果。在对环境胁迫的适应、植物与植物之间的相互竞争和协同进化以及植物对昆虫的危害、草食性动物的采食及病原微生物的侵袭等过程的防御中起着重要作用^[15]。

次生代谢产物可分为苯丙素类、醌类、黄酮类、单宁类、萜类、甾体及其苷、生物碱等。这些亦被称为“天然产物”的多数物质是今天研究天然药物,尤其是研究中药功效的主要物质基础。食物作为生物的基本需求,除了补给营养和享受到味道两大功能外,近些年所谓的食品第三大功能“调节人体机能”越来越受到人们的重视。植物类食品充当第三功能的机理体现在食物的次生代谢成分上。

目前许多常见的普通食物包含的调节人体功能的次生代谢产物逐渐被发现,如大蒜中的大蒜素和

西红柿中的番茄红素,以及大枣茄子等的黄酮类成分和大豆中的异黄酮类成分。大蒜为百合科植物 *Allium sativum* L. 的鳞茎,作为传统食品调味品在我国有着悠久的历史,《新修本草》中记载其能够“下气,消谷,止痢”;现代实验表明,大蒜中含有大蒜素、大蒜新素等,具有抗菌、抗病毒的作用。大豆异黄酮类成分是大豆中的主要次生代谢产物,主要有抗肿瘤、降血脂及雌激素样作用等。西红柿中的番茄红素为萜类化合物,具有抗氧化、清除自由基的作用^[16]。

这些食物中的“次生代谢产物”在调节生理机能方面和药物中所发挥的调节功能类似,但是又有所不同。食物中次生代谢产物往往含量不高,长期服用无毒副作用,主要起着预防和保健的功能。这类往往被称做“天然食物”的物质在预防疾病和提高抵抗力等保健方面起着重要的作用。从植物次生产物的机能来看,这可能是“食疗”功能产生的科学物质基础,食物和药物在调节人体生理机能方面的同功和无明确的界限也促进了“药食两用”物品的产生。

3 “药食两用”品种本草源流

药食虽同源但亦有界限,在古人认识药食界限的同时,形成了既可以做药品,又可以做食品的“药食两用”品种,并在医书和本草中对这些品种进行了大量而详细的论述。

3.1 古人对药食界限的论述

食物和药物同样具有偏性,具有四气五味,具有食养和治疗作用,但并不是说两者没有界限,对来自天然的药物和食品的区别,古人的认识也是由模糊到清晰的过程。

安全性是古人探寻食物的第一个和最重要的特性。“神农尝百草,一日而遇七十毒”反映了古人判断食物的一个标准:安全性。《神农本草经》中毒性的有无和大小是判断三品的一个重要标准。其所云“上药一百二十种为君,主养命以应天,无毒,多服久服不伤人,欲轻身益气,不老延年者本上经”^[8],说明上品药物包含着食物的内容,无毒且具有补益的作用,可以久服、多服。中品和下品药物则包含着毒的内容,《周礼·天官》载“医师掌医之政令,聚毒药以供医事”^[7],而中医传统所云“是药三分毒”说明了毒和药的联系。以“毒”做为药食界限的标准,说明了古人认为食物必须安全无毒。

古人对食药区分的第二个认识基于药食在维持人体生命活动的基本功能不同。如《素问·脏气法时论篇》云“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五蔬为充,气味合而服之,以补精益气”^[11],认为药和毒一样主要用于治病,而食物则用于补精气。《千金要方》记述“安身之本,必资于食,救疾之速,必凭于药”^[12],明确了食物用于提供营养,药物则主要用于治病。

古人对食药区分的第三点认识则基于对其性味强弱和厚薄不同。《千金要方》云“夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之,食乃不愈,然后命药。药性刚烈,犹若御兵”^[12],强调了药物性味猛烈,食物性味平缓。这种性质的差异也体现了古人认为食物对人体的调节功能和药物不同,药物性质强烈,而食物平和,常具有补益作用,主要体现在“食养”和“治未病”方面。如《千金要方》认为“人体平和,惟须好将养,勿妄服药。药势偏有所助,令人脏气不平,易受外患。夫含气之类,未有不资食以存生,而不知食之有成败,百姓日用而不知,水火至近而难识”^[12],强调了“食养”的重要性,体现了现代保健的思想。

以上可以看出古人区分食物和药物主要基于其主要功能不同,而首要原则是安全性。药物主要用于治疗疾病,食物则须安全并提供人体的营养。由于两者的模糊界限,一些食品又具有治疗作用,这类体现在“药食两用”物品上,大多性味平缓,常用于食疗方面。

3.2 “药食两用”品种的本草源流

古代对“药食两用”品种的记载主要体现在主流本草和食物类本草上。主流本草记载着大量药食同源物品,而食物类专著的出现则体现了古人对“药食两用”物品在“食疗”和“食养”中作用的重视。古代的食物类本草记载了大量食物类药物,并随着认识所载品种逐渐增多,说明了药食同源的广泛性,这些为现代研究提供了源泉。

作为我国第一本主流本草学专著,《神农本草经》就记录了较多的药食两用药材^[17],如大枣、枸杞子、薏苡仁、生姜、杏仁、乌梅、核桃、莲子、蜂蜜、百合等在民间即是常见的食物,这些物品在书中主要强调了其补益的作用,可以久服、多服。这些本草共同冠以“药”之名似乎并未明确食物和药物的界限;但是其后的梁时期陶弘景《本草经集注》在注解《神农本草经》和《名医别录》的基础上,第一次按药物的自然属性进行分类,专列了“果菜

米食”,明确了本草中食物类的限定,其中收载果部 23 味,菜部 30 味,米食部 29 味^[8]。其后的主流本草,如《新修本草》、《证类本草》等多延续了陶弘景的药物自然属性分类方法,对可作食用的药物进行归类。影响较大的明代《本草纲目》收录了食物类药物约 300 余种^[18],李时珍把药物分为草部、谷部、菜部、果部、本部五部,并列有饮食禁忌等内容。

在其他食物类本草中,唐代孙思邈撰写的《千金要方》专门列有“食治篇”,包含了“序论”、“果实”、“菜蔬”、“谷米”、“鸟兽(附虫鱼)”5个篇章^[12],共收录食物 155 种,其中果实 29 种、菜蔬 58 种、谷米 27 种、鸟兽虫鱼 40 种。孙思邈弟子孟诜则在总结《千金要方·食治篇》的基础上撰著《补养方》,后经明代张鼎增订更名为《食疗本草》^[13],是中国现存最早的食疗类专著,书中收录食物共计 227 条。宋代官方修订的《太平圣惠方》专设“食治门”,记载药膳方剂有 160 首。由元代饮膳太医忽思慧所编著的《饮膳正要》^[14]为我国最早的饮食卫生和营养学专著。其中卷三收载 230 种单味食品,其中米谷 49 种、兽 35 种、禽 18 种、鱼 22 种、果 39 种、菜 40 种、料物诸品 28 种。明代托名李杲的《食物本草》^[19]收载食物药 1 689 味,为食物本草类书籍之冠。明清时期产生了大量食物类本草,如卢和的《食物本草》、宁原的《食鉴本草》、贾铭的《饮食须知》、王孟英的《随息居饮食谱》等。

3.3 药食两用品种的用法概述

大量出现的食物类本草著作对“药食两用”物品进行了系统地概述,不仅体现在治疗和保健等方面,还体现在饮食禁忌及用法上。历代食物类本草对药食两用品种用法和禁忌的说明,反映了“药食两用”品种不同于普通食品的特征,其安全性和用法尤为重要。

《千金要方·食治篇》总结并发展了唐以前医家及《黄帝内经》中有关饮食的理论^[12],提出“食有偏性”、“五味不可偏盛”、“饮食有节”等饮食原则。在每种食物的下面列出性味、损益、服食禁忌及主治疾病,有的还记述了食用方法。《食疗本草》在各食物条下主要叙述其药性、功效、禁忌等^[13],对食物宜忌所涉及的方面更加广泛,对时间、用量、食法、产地、妊产妇、小儿、疾患、多食、久食等多方面进行了详述。《饮膳正要》在卷二中分别介绍了“四时所宜”、“五味偏走”、“服药食忌”、“食物利害”、“食物相反”、“食物中毒”等项;在卷三

单味食品下主要记载有性味、功效、良毒、宜忌等^[14]。尤其重视食性,将其分为平、大寒、寒、微寒、小寒、大暖、温、微温、大热、热、冷、凉等 12 个不同的等级,表明作者特别重视食物偏性对人体的影响。偏食某种性味食物则易致病,故条文中明确记有不可多食和不可久食的食物就有 42 种。

4 药食同源的现状、问题及对策

历代药食两用品种主要体现在食疗和食养两个方面,尤其是食养是现在保健思想的体现。当前随着人们对健康的重视,具有补益和预防疾病作用的功能性食物受到推崇和重视,这也促进了保健食品行业的发展,传统药食两用品种中很多具有保健功能。另外,传统上“药食两用”受到相当的重视,卫生部门先后颁布了“既是食品又是药品的物品名单”对这一类型进行规范。

4.1 现代对药食同源物品相关概念的限定

古人对药食同源的认识反映了食品的 4 种主要特征和功能:安全、营养、保健和治疗作用。这些既是古人对药食同源共性的认识,又反映了药食的区别。虽然有药食同源一说,但是出于安全和健康考虑,必须加以限定。现代法定标准明确了药物和食物的概念界限,由于一些物品具有保健功能而产生了保健食品类型,“药食两用”物品在历史和民间应用广泛,因而卫生部门又限定了“按照传统既是食品又是药品物品”(以下简称“药食两用物品”)概念。

2009 年修订的《中华人民共和国药品管理法》规定,药品是指用于预防、治疗、诊断人的疾病,有目的地调节人的生理机能,并规定有适应症或者功能主治、用法和用量的物质,包括中药材、中药饮片、中成药、化学原料药及其制剂、抗生素、生化药品、放射性药品、血清、疫苗、血液制品和诊断药品等。规定了药品主要是预防和治病两个方面,包括中药的范畴有中药材、中药饮片、中成药。《中华人民共和国安全法》(2009 年)规定,食品指各种供人食用或者饮用的成品和原料,以及按照传统既是食品又是药品的物品,但是不包括以治疗为目的的物品。其包含两个方面的内容,一方面是可供食用的普通食品,另一方面则是“药食两用物品”。2014 年国家卫生和计划生育委员会(简称卫计委)公布了《按照传统既是食品又是中药材物质目录管理办法》(征求意见稿),将“按照传统既是食品又是药品的物品”更改为“按照传统既是食品又是中

药材的物质”，定义其为具有传统食用习惯，且列入国家中药材标准（包括《中华人民共和国药典》及相关中药材标准）中的动物和植物可使用部分（包括食品原料、香辛料和调味品）。原卫生部在2002年公布的“既是食品又是药品物品名单”中有87种全部来源于中药材，传统应用广泛。

“既是食品又是药品物品名单”是中国传统药食同源思想中“食疗”的体现，而保健食品则体现了药食同源中“食养”的思想。原卫生部在2002年《卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知》中颁布了“可用于保健食品的物品名单”，名单中基本上来源于中药材。2005年《保健食品注册管理办法（试行）》规定，保健食品是指声称具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的食品，即适宜于特定人群食用，具有调节机体功能，不以治疗疾病为目的，并且对人体不产生任何急性、亚急性或者慢性危害的食品。强调保健食品必须是安全的且用于特定人群。

4.2 “药食两用物品名单”颁布及存在的问题

“按照传统既是食品又是药品物品名单”最近一次颁布于2002年，已经过去10多年，亦出现了一系列问题，下面就名单颁布的背景和现状进行分析，为新的修订提供一定的参考。

4.2.1 颁布情况及背景

原卫生部颁布“按照传统既是食品又是药品物品名单”是基于规范食品和保健食品安全的。近年来由于生活水平的提高，一些慢性疾病和亚健康成为困扰人民健康的主要原因，人们崇尚养生和保健，促进了保健行业的发展，但也带来了一些问题。一些食品企业在食品生产中任意添加中药材，宣传其保健疗效。为此，1987年原卫生部颁布了《禁止食品加药卫生管理办法》，规定了食品不得加入药物，但是按照传统既是食品又是药品的作为原料、调料的除外。与此同时还公布了“按照传统既是食品又是药品物品”（第一批），共列入33种物质。这一考虑是基于我国传统应用情况，一些药品本身又是食物，在加入食品中时，不应被视为是药物，而是作为食品原料。随着保健食品行业的发展，1996年原卫生部颁布的《保健食品管理办法》正式施行，对可以用于保健食品的原料有着法定的限定。2002年颁布了《卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知》（卫法监发[2002]51号文件），简称51号文件，印发了新的“按照传统既是食品又是药品物品名单”、“可用于保健食品的物品名单”和“保

健食品禁用名单”。

4.2.2 “药食两用物品”名单存在的问题

51号文件“药食两用物品”名单列入了87种物质，但是仅有名单，没有具体的限定，因而也带来了一些问题。

(1) 来源问题。原目录没有药物的来源和拉丁名的限定，而中药中有着普遍的“同名异物”现象。如名单收录的“淡竹叶”一物，民间可能出现了两种理解，一是《中国药典》所收录的“淡竹叶”，为禾本科植物淡竹叶 *Lophatherum gracile* Brongn. 的干燥茎叶^[20]；另外，亦可能理解为禾本科淡竹 *Phyllostachys glauca* McClure 的叶子。两种来源不同，而且在历史上都曾经为“淡竹叶”的来源。

(2) 多来源问题。名单中杏仁和枣均为多来源品种，杏仁包括苦杏仁和甜杏仁，枣包含着大枣、酸枣、黑枣。作为药品，其来源有《中国药典》的规定，但是作为食品定义时，其来源应参照什么标准？

杏仁有苦甜之分，2010版《中国药典》仅收载苦杏仁，来源于蔷薇科植物山杏 *Prunus armeniaca* L. var. *ansu* Maxim.、西伯利亚杏 *P. sibirica* L.、东北杏 *P. mandshurica* (Maxim.) Koehne 或杏 *P. armeniaca* L. 的干燥成熟种子^[20]。中药大辞典中记载甜杏仁来源于杏 *P. armeniaca* L.、山杏 *P. armeniaca* L. var. *ansu* Maxim. 的部分栽培味甜的干燥种子^[21]。甜杏仁与苦杏仁的来源有重叠，但作为味甜的栽培品种，并未载入药典。

从历史上看，本草中多云杏仁苦者为药用，且有毒。如《千金要方》食治篇云杏仁“味甘、苦、温、冷而利，有毒……扁鹊云杏仁不可久服，令人目盲”^[12]。《饮膳正要》云“杏仁有毒，主咳逆上气”^[14]。《随息居饮食谱》云“杏，……其核中仁，味苦入药，不堪食”^[22]。近代《药材资料汇编》也收录了苦杏仁，指出其“尖”和“皮”均有毒，故药用时必须去“尖”脱“皮”，称为光杏仁^[23]。本草上的甜杏仁单独列出来较晚，《本草便读》指出杏仁有苦和甜两种，指出“甜者因味属甘平，用之则功多润降”而与味苦者不同^[24]。其在目录“杏仁”条下又列有“甜杏仁”，云其为“别有一种，味甘性平，可供果食”，该描述的植物似乎为另一种。《药材资料汇编》收录有甜杏仁，其实际指巴旦杏，为蔷薇科扁桃 *Amygdalus communis* L. 的种子^[23]。该种可能是《本草便读》所指的“甜杏仁”，在明代《本草纲目》中就以“巴旦杏”收载，也就是说历史上的甜杏仁

还包括巴旦杏。

杏仁中有毒的成分即苦杏仁苷,有镇静作用,在酶或酸的作用下可以生成剧毒的氢氰酸,其中苦杏仁含量较高,甜杏仁相对低。这可能是历史上长期认为杏仁(苦)有毒,不可多食的原因之一。因而苦杏仁作为“药食两用”物品值得商榷。甜杏仁作为食品,有民间应用的支持,但是仍需要相关的安全研究支持。

(3) 部位问题。一些品种药用部位和食用部位可能不一致。名单有枳椇子,为《中华本草》所收录,来源于鼠李科北枳椇 *Hovenia dulcis* Thunb.、枳椇 *H. acerba* L. 和毛果枳椇 *H. trichocarpa* Chun et Tsiang 的种子^[25]。从本草考证得出,历史上枳椇的食用来源主要为其肉质膨大的果序轴、叶及茎枝,而无种子。其肉质膨大的果序轴俗称“拐枣”。因而对食用部位的考订尤为重要。

(4) 品种问题。食品和药品一样由于栽培而产生不同的种质,这些品种差异可能影响着食用和药用的分化,如药典规定菊花来源于菊科植物菊 *Chrysanthemum morifolium* Ramat. 的干燥头状花序^[20]。但是,实际上菊花根据产地和加工方法不同有杭菊、亳菊、滁菊、贡菊等区分,这些又可分三类,一类以药用为主,如亳菊、滁菊;一类以茶饮为主,如贡菊;一类药食同用,如杭白菊。它们均属一种,但栽培品系不同而实际应用有较大差别,因而对菊花的食用品种是否有所说明,拉丁名是否应限定到栽培变种上?

(5) 限定条件。历代本草尤其是食物类本草都对药食两用中药材的用法进行了严格的限定,如时间、产地、食法、用量、妊娠禁忌等。普通食品亦要讲究健康食用,因而对“药食两用”物品的食用禁忌和方法的限定以及相关安全研究问题将至关重要。

(6) 标准变动的衔接问题。《中国药典》等标准每隔一定年限进行修订,一些品种记载发生变化,而“药食两用物品”名单无法反映对变化的衔接,有必要进行修订,如山银花和粉葛的问题。

“药食两用物品”名单2002年公布,当时2000版《中国药典》中金银花来源为忍冬 *Lonicera japonica* Thunb.、红腺忍冬 *L. hypoglauca* Miq.、山银花 *L. confuse* DC.、毛花柱忍冬 *L. dasystyla* Rehd.^[26],金银花和山银花两者没有分开。《中国药典》2005年版将山银花单独列出^[27],故根据现有药典标准,山银花作为药食两用是否会受到影响?

同样的问题还有葛根。2000年版《中国药典》中葛根来源为野葛 *Pueraria lobata* (Willd.) Ohwi、甘葛藤 *P. thomsonii* Benth.^[26],2005版《中国药典》将葛根基源之一甘葛藤单独作为“粉葛”的基源分列出来^[27]。根据现有药典版本的处理,粉葛应该考虑作为单独一种予以收录。

4.3 “药食两用”品种的修订问题

我国本草上记录了较多的“药食两用”中药材,但是法定规定的则不到100种,是尊重传统应用情况,也是基于安全和健康的考虑。随着研究的进一步深入和健康的需要,一些新品种理应逐步纳入进来,这也体现了“药食两用”品种的开放性问题。另外,原名单的颁布亦带来了一系列问题,因而修订显得很有必要,故原卫生部食品安全综合协调与卫生监督局已于2011年起进行了相关修订工作。

卫计委在公布“药食两用物品”名单时体现了衔接问题,如与“新资源食品”的衔接。我国20世纪90年代开始出现了“新资源食品”的称谓,直到2007年原卫生部才实施《新资源食品管理办法》对这一类群进行限定。2013年《新食品原料安全性审查管理办法》将“新资源食品”概念更改为“新食品原料”,规定其是指在我国无传统食用习惯的以下物品:动物、植物和微生物;从动物、植物和微生物中分离的成分;原有结构发生改变的食品成分;其他新研制的食品原料。2014年,卫计委《〈按照传统既是食品又是中药材物质目录管理办法〉(征求意见稿)修订说明》中就强调,目录以外的物质如需开发作为食品原料时,应当按照《新食品原料安全性审查管理办法》有关规定进行安全性评估并申报。2014年,卫计委政务公开办“关于新食品原料、普通食品和保健食品有关问题的说明”中指出,2002年公布的《可用于保健食品的物品名单》中的物品不得作为普通食品原料生产经营,如需开发《可用于保健食品的物品名单》中的物品用于普通食品生产,应当按照《新食品原料安全性审查管理办法》规定的程序申报批准。

以上两种规定表明,卫计委指明了中药材如要进入食品领域必须经过“新食品原料”这一衔接口。如“可用于保健食品的物品名单”中大多为药典收录的中药材,不少在古代就做药食两用,如果进入“既是食品又是药品”名单,需要按《新食品原料安全性审查管理办法》规定的程序申报批准,符合安全条件则酌情纳入。

根据卫计委网站, 2008年以来公告批准的新食品原料有多味中药材, 如夏枯草、人参(人工种植)、布渣叶等。以人参为例, 人参在2002年列入“可用于保健食品的物品名单”, 2012年则纳入“新食品原料”中, 注明了是人工种植人参, 且为5年或5年种植年限以下, 并有相关安全性的限定^[28]。人参本是载入药典的中药材, 且可作保健食品, 纳入“新食品原料”则说明其具有食品的条件, 即符合了“药食两用”物品的特征, 因而2014年卫计委在公布的《按照传统既是食品又是中药材物质目录管理办法》(征求意见稿)中考虑将人参纳入新品种。

“药食两用”物品作为食用的依据, 安全性尤为重要, 因而必须严格控制新物品的纳入, 出台更为全面的相关原则和依据。卫计委将“新食品原料”作为一个衔接口体现了纳入“药食两用”物品需要一个过渡, 体现的是安全性原则。但是, 必须警惕一些人为因素出于商业考虑而将中药材纳入“新食品原料”, 进而进入“药食两用”名单。“新食品原料”中, 中药材如要进入药食两用名单, 建议还需要设定一个安全监测期。

5 小结

“药食同源”是古人在食物和药物发现中总结的智慧。食物和药物一样具有偏性, 具有四气五味, 因而食物除了提供基本的营养外, 还具有和药物类似的治疗功能, 早在周朝就产生了“食医”的分工, 后期则出现了专门以“食治”为主的“食疗类”本草。现代对食物的第三大功能“调节人体机能”的相关研究表明, 具有调节人体机能的植物次生产物可能是植物类食物治疗功能产生的科学物质基础。

食物和药物虽然同源, 但有界限。食物主要提供营养且无毒, 而药物则主要用于治病。食物性质平和, 药物则性味相对厚重猛烈, 因而食物的“治疗”作用主要体现在“食养”和“食疗”两方面, 这些既是药物又是食品的物品常具有补益作用, 尤其应用于保健和预防疾病方面。基于古人对药食两用品种的4种主要特征认识: 安全、营养、保健和治疗作用, 现代则将食品和药品等相关概念进行了限定, 分为药品、食品、保健食品和“按照传统既是食品又是药品物品”等。

古代本草尤其是食物类本草不但记载大量食物类药物, 还对服食方法和禁忌等进行了大量论述, 反映了古人对药食两用物品的安全性和功能性的重

视, 给今天的食疗和保健研究提供了宝贵的参考。卫计委颁布的“按照传统既是食品又是药品物品名单”即是药食同源的现代体现。但该名单只有目录而无相关限定带来了一系列问题, 如来源、食用部位、多来源问题、品种问题、食用方法和禁忌等。因此, 名单的修订需按照“安全第一”的原则, 考虑传统和现代应用情况, 进行相关的说明和限定。

“按照传统既是食品又是药品物品”名单应是开放的, 但是新物品的纳入必须有严格的依据和相关原则。卫计委将“新食品原料”作为新纳入品种的一个过渡和衔接口, 体现着安全性原则, 但是“新食品原料”中中药材如要纳入“药食两用物品名单”, 建议设定一个固定的安全监测期。

[参 考 文 献]

- [1] 逸人. 谈医食同源. 医学杂志, 1932, 66: 61-2
- [2] 中山时子. 中国饮食文化[M]. 徐建新, 译. 北京: 中国社会科学出版社, 1992: 75
- [3] 耿鉴庭, 刘亮. 藁城商代遗址中出土的桃仁和郁李仁. 文物, 1974, (8): 54-2
- [4] 阮贾. 诸子集成: 第7册[M]. 北京: 中华书局, 1954: 2
- [5] 薛愚. 中国药学史[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1984: 4
- [6] 丹波元简. 医赜[M]. 北京: 人民出版社, 1955: 1
- [7] 林尹注. 周礼今注今译[M]. 北京: 书目文献出版社, 1985: 45
- [8] 陶弘景. 本草经集注[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1994: 25
- [9] 许慎. 说文解字段注[M]. 段玉裁, 注. 成都: 古籍书店, 1981: 794
- [10] 孙诒让. 十三经清人注疏周礼正义: 第2册[M]. 北京: 中华书局, 1987: 326
- [11] 牛兵占. 黄帝内经[M]. 石家庄: 河北科学技术出版社, 1996: 132, 452
- [12] 孙思邈. 备急千金要方[M]. 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1997: 395-2
- [13] 孟洗. 食疗本草[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1984
- [14] 忽思慧. 饮膳正要[M]. 李春方, 译注. 北京: 中国商业出版社, 1988
- [15] 陈晓亚, 刘培. 植物次生代谢的分子生物学及基因工程. 生命科学, 1996, 8(2): 8
- [16] 董娟娥, 张康健, 梁宗锁. 植物次生代谢与调控[M]. 咸阳: 西北农林科技大学出版社, 2009: 2, 209
- [17] 吴普. 神农本草经[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1982
- [18] 李时珍. 本草纲目: 第2册[M]. 校点本. 北京: 人民卫生出版社, 1979
- [19] 李杲. 食物本草[M]. 郑金生, 刘晖楨, 校点. 北京: 中国医药科技出版社, 1990
- [20] 中华人民共和国药典: 一部[M]. 2010: 187, 308
- [21] 江苏新医学. 中药大辞典: 下[M]. 上海: 上海人民出版社, 1977: 2175
- [22] 王士雄. 随息居饮食谱[M]. 宋咏梅, 张传友, 点校. 天津: 天津科学技术出版社, 2003: 45

- [23] 中国药学会上海分会, 上海市药材公司. 药材资料汇编: 上[M]. 上海: 上海科技卫生出版社, 1959: 49-2
- [24] 张秉成. 本草便读[M]. 上海: 上海卫生出版社, 1958: 73
- [25] 国家中医药管理局《中华本草》编委会. 中华本草: 5卷[M]. 上海: 上海科学技术出版社, 1999: 238
- [26] 国家药典委员会. 中华人民共和国药典: 一部[M]. 2000: 160, 273
- [27] 国家药典委员会. 中华人民共和国药典: 一部[M]. 2005: 140, 233
- [28] 关于批准人参(人工种植)为新资源食品的公告. 中国食品, 2012(19): 43