



PHDTS-DT 503
Professional
Herbal Dietary
Therapy
职业食医课程

麻仲學

北京中医药大学博士

PhD of Beijing University of
Chinese Medicine

食医的起源

周朝：西周（約前11世紀 - 前771年） 東周（前770年 - 前256年）

食醫，這一名稱，出自《周禮.天官.冢宰》

書中在主管醫療衛生的官員下設了四種不同職責的醫官：

食醫

疾醫(內科醫生)

瘍醫(外科醫生)

獸醫

《周礼·天官·食医》

“食医，掌和王之六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐。”

清 孙诒让《周礼正义》

“膳夫馈之，食医唯掌其调和齐量而已。”

食療的起源

- **韓非**，是中國古代戰國時期的哲學大師。他的著作《韓非子》中，記載：“上古之世，人民少而禽獸眾，人民不勝禽獸虫蛇。有聖人作，構木為巢以避群害，而民悅之，使王天下，號曰有巢氏。民食果蓏蚌蛤，腥臊惡臭而傷害腹胃，民多疾病。有聖人作，鑽燧取火以化腥臊，而民說之，使王天下，號之曰燧人氏。”

《神农本草经》

中药365种，其中食物多达50种，例如大枣、海蛤、干姜、海藻、赤小豆、龙眼等。

《黄帝内经》

《素问·痹论》谓之“饮食自倍，肠胃乃伤”。

《素问·宣明五气》指出：“

酸走筋，筋病无多食酸；

苦走骨，骨病无多食苦；

甘走肉，肉病无多食甘；

辛走气，气病无多食辛；

咸走血，血病无多食咸。”

元代《饮膳正要》

《饮膳正要》強調食、养、医结合，对每一种食品都同时注意它的养生和医疗效果，且对所载的各种食品均详述其制作方法、烹调细则。例如：

- 椒羹面，用川椒3钱、白面4两做面条煮食，治胃弱呕吐不能食；
- 黑牛髓煎，用黑牛髓半斤、生地黄半斤、白沙蜜半斤和匀熬成膏，治肾弱、骨败伤、瘦弱无力



現代：中醫食療學將是一大發展趨向

1.中藥面臨的挑戰

2.民眾對中藥的認知

3.美國對中藥的管理

4.食療性中藥的崛起與發展態勢



麻仲學博士食療學體系

理論基礎：六大理論

臨床基礎：古名方演化為食療方