

食療養生研究以「杜仲」為例

摘要

英國政治家柏林布魯克林的名言：「沒有健康就沒有樂趣」。美國思想家愛默生也說「健康是人生第一財富」。其實，中醫食療已有 3000 多年的歷史，在中醫藥學發展史上一直處於重要地位，故有「藥食同源」、「醫食同源」及「寓醫於食」之說。

本小組將以「杜仲」為例研究食療養生保健之功效；《神農本草經》記載，杜仲以皮入藥，具有補肝腎、強筋骨、益腰膝、除酸痛的功效。本研究希望透過文獻整理，對杜仲傳統的藥性理論以及食療養生的了解之外，進一步能夠解析杜仲現代藥理以及保健之功效，並經由各項田野訪查，以提供給現代忙碌的人們「杜仲食療」養生文化資訊，以預防疾病產生，促進身體健康，提高生活品質為目標。

研究顯示古人認為杜仲皮含絲膠，形狀與人體筋骨相似，因此推衍其具有強筋壯骨之功效，這種「以形補形」的養生概念，在此展現無遺；現代藥理學進一步指出杜仲具有降血壓、鎮靜、利尿、促進新陳代謝等功能，有趣的是近代實驗結果發現杜仲葉所含化學成分基本上與杜仲皮相同，部份有效成分甚至高於皮，因此以杜仲葉代替杜仲皮的現代保健產品，是目前及未來的趨勢，我們期望國內杜仲養生文化資產，有朝一日能夠推向世界舞台。

關鍵字：保健、食療、杜仲、養生、文化