

DOI:10.14188/j.ajsh.2023.04.005

水生动物药用资源及其食养食疗简析

顾陈云,陈涤平*

(南京中医药大学 针灸推拿学院/养生康复学院,江苏 南京 210023)

摘要: 中国水产资源丰富,水产品的生产量及消费量均位于世界前列,其中很多水产品可以当做药材使用。水生动物药食同源文化源远流长,例如《山海经》中就记载有可药用的水生动物 27 种。本文归纳常见水生动物类食物在中医视域下的性味主治、临床应用、饮食禁忌等,研究水生动物药食同源的作用,综合分析其中蕴含的保健养生特色,既有助于现代人了解水生动物的食养食疗、疾病的防治及相关合理应用,更有助于开发水生动物药物和功能食品,丰富现代生态渔业的建设。

关键词: 水生动物;中医;食疗;养生保健

中图分类号: R281.5

文献标志码: A

文章编号: 2096-3491(2023)04-0341-07

Brief analysis of aquatic animal medicinal resources and their dietary nutrition and dietary therapy

GU Chenyun, CHEN Diping*

(School of Acupuncture-Moxibustion and Tuina/School of Health Preservation and Rehabilitation, Nanjing University of Chinese Medicine, Nanjing 210023, Jiangsu, China)

Abstract: China is rich in aquatic resources, and the production and consumption of aquatic products are among the top in the world, among which many of aquatic products can be used as medicinal materials. Aquatic animals have a long history of medicinal and edible origins, with 27 species of medicinal aquatic animals recorded in Classic of Mountains and Seas. This paper summarizes the main treatment, clinical application and dietary taboos of common aquatic animal food in the perspective of traditional Chinese medicine, studies the role of aquatic animal medicine and food homology, and comprehensively analyzes the health care characteristics contained in it. This not only helps modern people understand the diet, disease prevention, and related reasonable applications of aquatic animals, but also helps to develop aquatic animal drugs and functional foods, enriching the construction of modern ecological fisheries.

Key words: aquatic animal; traditional Chinese medicine; dietary therapy; health preservation

0 引言

水生动物是指全部或大部分时间生活在水体环境中的动物,包括内陆淡水动物和海洋动物。我国水生动物种类众多,其中孕育有水蛭(*Hirudo nipponica*)、蟾蜍(*Bufo* spp.)、乌龟(*Chinemys reevesii*)、牡蛎(*Ostrea*)、乌贼(*Sepiidae*)等各类水生药用动物

1 311 种,占药用动物总数的 56%,其中软体动物 425 种、鱼类 428 种^[1]。我国将水生动物应用于治疗疾和养生保健的历史可谓源远流长,对水生动物中药的记载最早可见于先秦时期的《山海经》,其载有鱼类、龟类药物 27 种^[2],最早的医书《黄帝内经》中就已经有饮以鲍鱼汁治血枯的记载。总结归纳历代文献及专著中记载的水生药用动物,见表 1。自古

收稿日期: 2023-04-28 修回日期: 2023-07-05 接受日期: 2023-08-25

作者简介: 顾陈云(1997-),女,南京中医药大学硕士研究生在读,中医内科学专业,中医养生方向,邮箱:20200386@njucm.edu.cn

* 通讯联系人: 陈涤平(1958-),男,江苏盐城人,研究员,博士研究生导师,从事中医养生与中医“治未病”研究,邮箱:cdp@njucm.edu.cn

基金项目: 国家重点研究计划“中医药现代化研究”重点专项(2017YFC1703500)

引用格式:顾陈云,陈涤平. 水生动物药用资源及其食养食疗简析[J]. 生物资源, 2023, 45(4): 341-347.

Gu C Y, Chen D P. Brief analysis of aquatic animal medicinal resources and their dietary nutrition and dietary therapy [J]. Biotic Resources, 2023, 45(4): 341-347.

药物与食物没有明确的界定范围,传统中医学认为食即药、药即食,二者同源、同用、同效,类似药物的食物的各科属分类广泛且也有自身的气味、归经、功效、主治等特性。《中国居民膳食指南》^[3]指出水产类脂肪含量较低,含有较多的不饱和脂肪酸,可作为动物源性食物中的首选。本文在中医视域下对可食用水生动物进行了总结、分析,以期更好地将水生动物资源贴近现代临床实践和人们日常饮食保健养生。

1 水生动物的药用部位

据统计^[4~9],水生动物入药部位可大致分为甲、壳入药,整体入药,其他组织器官及其分泌物或生理病理产物入药。介类水生动物多以甲、壳作为药用部分,如石决明、瓦楞子、玳瑁;整体入药,如海马、白花蛇、章鱼;部分组织入药,如鱼类、乌贼骨等;分泌物、衍生物入药:田螺涎、鱼胆汁、龟甲胶;生理、病理产物入药,如蛇蜕。《中华人民共和国药典》(以下简称《中国药典》)2020年版收载水生动物类药材17种,其中全身入药有6种,甲壳类8种,其他组织器官、分泌物及其制品各1种^[10],见表2。

2 水生动物的主要营养成分

2.1 蛋白质

水生动物类食物中蛋白质含量高,含有的必需氨基酸种类齐全,数量均衡,属于优质蛋白。水生动物蛋白质消化吸收率高^[11],消化率达97%~99%,高于畜产肉类,所以食用鳞介制品能获取含量更高、种

类更多的蛋白质。研究表明,水生动物中存在许多高活性的天然活性肽,如牡蛎肉、贻贝等介肉中药中提取分离的活性肽具有抗氧化、抗菌、降压以及抗肿瘤等作用^[12];大马哈鱼(*Oncorhynchus*)水解出的活性肽可以抑制ACEI^[13]。

2.2 不饱和脂肪酸

水产及其制品蛋白质含量高,而脂肪、胆固醇含量较低,有科学合理氨基酸成分组成比例,大都是由不饱和脂肪酸组成,尤其是二十碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA)含量丰富,如鲤鱼、鲫鱼、草鱼(*Ctenopharyngodon idellus*)、青鱼(*Mylopharyngodon piceus*)和鳊鱼(*Parabramis pekinensis*)等,而不饱和脂肪酸是易被人体消化吸收的,很大程度对健康有益^[14]。WHO(世界卫生组织)为应对慢性病的发生,推荐了低成本高效益的干预措施,其中含:“以不饱和脂肪酸代替反式脂肪酸”^[15],对胃肠疾病、心血管疾病、骨质疏松都有一定预防作用。

2.3 维生素

鱼贝类中含有许多种人体所必需的维生素且含量较高,包括脂溶性维生素和水溶性维生素,各类维生素在维系人体健康方面都起着重要的作用。如草鱼、花鲢、珍珠龙胆石斑鱼(*E. fuscoguttatus*♀×*E. lanceolatus*♂)、罗非鱼(*Oreochromis mossambicus*)等鱼类肝脏中脂溶性维生素A总含量均达200 μg/100 g以上^[16],维生素A具有维持视觉、上皮组织、免疫等正常生理功能的作用^[17]。

表1 历代文献及专著中记载的水生药用动物
Table 1 Aquatic animal drugs recorded in historical documents and monographs

时期	专著	代表品种	水生 药用 动物 种数
秦汉	《神农本草经》 ^[4]	水蛭(<i>Hirudo nipponica</i> Whitman)、牡蛎(<i>Ostrea</i>)、乌贼鱼(<i>Sepia esculenta</i> Hoyle)	20
唐代	《新修本草》 ^[5]	鲍(<i>Haliotis</i>)、鲫鱼(<i>Carassius auratus</i>)、紫贝齿(<i>Mauritia arabica</i>)、	31
宋代	《证类本草》 ^[6]	柔鱼(<i>Teuthida</i>)、车渠(<i>Tridacnidae</i> spp.)、鲤鱼(<i>Cyprinus carpio</i>)、 鲚鱼(<i>Fistularia petimba</i> Lacepede)、鳊鱼(<i>Siniperca chuatsi</i>)	82
明代	《本草纲目》 ^[7]	鲮鱼(<i>Hemiculter leucisculus</i>)、金鱼(<i>Carassius auratus</i>)、黄鲷鱼(<i>Pelteobagrus fulvidraco</i>)	129
清代	《本草纲目拾遗》 ^[8]	龙虱(<i>Cybister japonicus</i> Sharp)、牛鱼(<i>Huso dauricus</i>)、鲃鱼(<i>Girella punctata</i>)	42
现代	《中国动物药资源》 ^[9]	蚶(<i>Tegillarca granosa</i>)、海鳗(<i>Muraenesox cinereus</i>)、鳙鱼(<i>Monopterus albus</i>)、蛭(<i>Solen stricte</i>)、 海蛤(<i>Concha Meretricis</i> Seu <i>Cyclinae</i>)、龟(<i>Chinemys reevesii</i>)、鳖(<i>Trionyx sinensis</i> Wiegmann)、 章鱼(<i>Octopoda</i>)	775

表 2 《中国药典》中水生动物类药材
Table 2 Aquatic animal medicinal materials in the Chinese Pharmacopoeia

药物名称	基源	功效
乌梢蛇	游蛇科动物乌梢蛇(<i>Zaocys dhumnades</i> Cantor)的干燥体	祛风,通络,止痉
蕲蛇	蝰科动物五步蛇(<i>Agkistrodon acutus</i> Guenther)的干燥体	祛风,通络,止痉
金钱白花蛇	眼镜蛇科动物银环蛇(<i>Bungarus multicinctus</i> Blyth)的幼蛇干燥体	祛风,通络,止痉
蛇蜕	游蛇科动物黑眉锦蛇(<i>Elaphe taeniura</i> Cope)、锦蛇(<i>Elaphe carinata</i> Guenther)或乌梢蛇等蜕下的干燥表皮膜	祛风,定惊,退翳,解毒
龟甲	龟科动物乌龟(<i>Chinemys reevesii</i> Gray)的背甲及腹甲	滋阴潜阳,益肾强骨,养血补心,固经止崩
龟甲胶	龟甲经水煎煮、浓缩制成的固体胶	滋阴,养血,止血
鳖甲	鳖科动物鳖(<i>Trionyx sinensis</i> Wiegmann)的背甲	滋阴潜阳,退热除蒸,软坚散结
瓦楞子	蚶科动物毛蚶(<i>Arca subcrenata</i> Lischke)、泥蚶(<i>Arca granosa</i> Linnaeus)或魁蚶(<i>Arca inflata</i> Reeve)的贝壳	消痰化瘀,软坚散结,制酸止痛
石决明	鲍科动物杂色鲍(<i>Haliotis diversicolor</i> Reeve)、皱纹盘鲍(<i>Haliotis discus hannai</i> Ino)、羊鲍(<i>Haliotis ovina</i> Gmelin)、澳洲鲍(<i>Haliotis ruber</i> Leach)、耳鲍(<i>Haliotis asinina</i> Linnaeus)或白鲍(<i>Haliotis laevigata</i> Donovan)的贝壳	平肝潜阳,清肝明目
牡蛎	牡蛎科动物长牡蛎(<i>Ostrea gigas</i> Thunberg)、大连湾牡蛎(<i>Ostrea talienwhanensis</i> Crosse)或近江牡蛎(<i>Ostrea rivularis</i> Gould)的贝壳	重镇安神,潜阳补阴,软坚散结
珍珠	珍珠贝科动物马氏珍珠贝(<i>Pteria martensii</i> Dunker)、珠母贝(<i>Pinctada margaritifera</i> Linnaeus)、大珠母贝(<i>Pinctada maxima</i> Jameson)等贝壳中外套膜受刺激形成的珍珠	安神定惊,明目消翳,解毒生肌,润肤祛斑
珍珠母	蚌科动物三角帆蚌(<i>Hyriopsis cumingii</i> Lea)、褶纹冠蚌(<i>Cristaria plicata</i> Leach)或珍珠贝科动物马氏珍珠贝的贝壳	平肝潜阳,安神定惊,明目退翳
蛤壳	帘蛤科动物文蛤(<i>Meretrix meretrix</i> Linnaeus)或青蛤(<i>Cyclina sinensis</i> Gmelin)的贝壳	清热化痰,软坚散结,制酸止痛;外用收湿敛疮
海马	海龙科动物线纹海马(<i>Hippocampus kelloggi</i> Jordan et Snyder)、刺海马(<i>Hippocampus histrix</i> Kaup)、大海马(<i>Hippocampus kuda</i> Bleeker)、三斑海马(<i>Hippocampus trimaculatus</i> Leach)或小海马(海蛆)(<i>Hippocampus japonicas</i> Kaup)的干燥体	温肾壮阳,散结消肿
海龙	海龙科动物刁海龙(<i>Solenognathus hardwickii</i> Gray)、拟海龙(<i>Syngnathoides biaculeatus</i> Bloch)或尖海龙(<i>Syngnathus acus</i> Linnaeus)的干燥体	温肾壮阳,散结消肿
海螵蛸	乌贼科动物无针乌贼(<i>Sepiella maindroni</i> de Rochebrune)或金乌贼(<i>Sepia esculenta</i> Hoyle)的干燥内壳	收敛止血,涩精止带,制酸止痛,收湿敛疮
水蛭	水蛭科动物蚂蟥(<i>Whitmania pigra</i> Whitman)、水蛭(<i>Hirudo nipponica</i> Whitman)或柳叶蚂蟥(<i>Whitmania acranulata</i> Whitman)的干燥全体	破血通经,逐瘀消癥

2.4 矿物质

水产食物富含矿物质,包括 Zn、Se、Cu、Fe 等。矿物元素在体内不能合成,而且浓度很低,但发挥了非常重要的生理功能,一旦食物源中缺乏或过量,就会导致机体内矿物元素含量不均衡,引起生理功能和组织结构的异常,进而导致疾病的发生。如黄颡鱼(*Pelteobagrus fulvidraco*)体内含有丰富的人体必需的 Ca、Mg、Cu、Fe、Zn、Mn 和 Se 等矿物元素^[18];鲤鱼、鲫鱼、草鱼、青鱼和鳊鱼富含 K、Se 等有益矿物质元素,且具有高钾低钠的特点^[19]。

3 水生动物类食物的属性功效简析

参照《中国食物成分表》^[20]及常见食物对水生动物进行筛选、归纳,得到其中 103 味水生动物类食物的性味、功效主治、宜忌事项以及所附食疗方或药食疗方等内容。

对 103 味水生动物类食物的属性进行概括分析,见图 1。将“微寒”归入“寒性”的范畴,将“微温”归入“温”的范畴,在此基础上统计该类食物的药性,如平、寒、热、温、凉(冷),可以看出此次研究的水生动物类食物除未记载性味的食物以外,以平性的食

物居多,其次是温性,再次是寒、凉性。食物中平性食物最多,平性食物对机体寒热变化影响不明显,对热证和寒证均可适用,并适合各种体质者。温性食物有温经、助阳、活血、通络、散寒等作用,适合寒证、阴证;寒凉性质食物多有滋阴、清热、泻火、凉血、解毒作用,适合热证、阳证^[21]。水生动物类食物大多以甘味为主(55.35%),少量咸味(16.96%)。甘则能补、能和、能缓,咸能下能软。在所有103味食物中,有明确的毒性记载的食物仅有16味,占总体食物的15.53%。综上,水生动物类食物中甘平最多,药性和缓,适用于各种证候、体质的人群,可作为长期的食疗药物以达到保健养生的目的。

有学者提出食疗以五脏为中心,根据中医“辨证论治”及“因人制宜”,通过每日饮食长期改善患者体质,起到预防和治疗疾病的作用^[22]。将水生动物类食物依据历代本草专著文献,按照功效归属的脏腑及学科进行简单整理分类,见表3。

从表中可见,水生动物类食物功效归属较全面,除常见脏腑内科疾病外,还有外科、妇科、五官科、肢体经络病证等共12类系统疾病。其中,以治疗脾胃系统疾病的食物最多,其次是气血精液类和外科。脾胃为后天之本,是将饮食中的精微输布到五脏六腑的主要脏器,五脏六腑、四肢百骸皆赖以所养。气血津液的化生和生命活动的维持均赖于脾胃运化的水谷精微,气血津液方面的病证也多与脾胃有关。水生动物类食物大部分为血肉有情之品,多可补益脏腑,充泽正气^[23]。如在脾胃方面,鲩鱼、鳊鱼肉暖胃和中,鳊鱼肉暖胃益人,鳊鱼肉补虚劳益脾胃等;对于肝胆系,有鲫鱼子调中,益肝气;螺蛳肉消黄疸等;作用于肾系的,有如田螺肉利大小便,海鹧鱼治男子白浊膏淋,玉茎涩痛等;对于气血津液病证,如鳊鱼肉补虚损,治血气不调;章鱼养血益气;牡蛎肉治虚损,调妇人血气等。对于肺系,有蛤蚧补肺气治虚劳咳嗽,鲤鱼肉治上气,咳嗽喘促。更有作用于五

脏的,如蛤蚧肉润五脏,鲈鱼肉补五脏等。在外科方面,主要用于治疗皮肤科病症,如用虾托痘疮;蟹捣膏涂疥疮、癣疮;青鱼肉主治脚气湿痹等。对于五官科疾病,如鲫鱼脑治耳聋;蚌肉点赤眼、眼暗;乌蛇膏主治耳聋等。在妇科方面,有鳖甲治妇人经脉不通、难产、产后阴脱;蟹爪堕生胎,下死胎等;在儿科方面,例如鳖头烧灰可以治小儿诸疾;杜父鱼主治小儿差颊;鲤鱼脂治小儿惊忤诸病等。当然,将某一食物归纳为某一系病证,并非其仅可作用于该系疾病,如鳖血也可治小儿疳劳潮热,鳊鱼肉治肠风泻血等。

4 水生动物类食物的临证应用

4.1 成方使用

单一成方即运用一种食物,充分发挥其本身的作用,简便效廉。如用螺或蚌煮汁饮治饮酒口糜;用鲫鱼作膳食治因瘥后食五辛而致的热病目暗;泥鳅煮食之治阳事不起;水煮螺蛳治痘疹目翳等。

《随园食单》说:“饔人必于其伦。烹调之法,何以异焉?凡一物烹成,必需辅佐”^[24]。运用多种食物或药物配伍搭配成方,使食疗的应用范围更加广泛,效果更为明显。将性味相似或不相似,功效相同或不不同的食物组合起来是食疗的关键。如鲫鱼肉和小豆,两者均有利尿消肿的功效,于是“煮汁服可消水肿”;茴香归手太阳小肠经,搭配鲫鱼,治小肠疝气;田螺和盐搭配,生捣,治小便不通,腹胀如鼓;泥鳅同米粉煮羹食,可以调中收痔;芥菜性辛热而散,能通肺气开脾胃,鲂鱼甘温,能调胃气,两者搭配食用,能助肺气,去胃风,消谷;虾米同蛤蚧食,配合茴香、蜀椒能补肾兴阳^[8]。适当使用调味料与水生动物共烹,可制食毒,此类似于相畏相杀。如黄橘皮、羊蹄叶等与鱼肉共烹能解鱼腥毒^[7]。

将水生动物类食物与酒结合。酒其性温热,善于走窜,恰当运用这种剽悍温热的特性,可以散寒温阳,治疗阳气不足、寒邪凝滞之证^[25]。如螺蛳,连壳

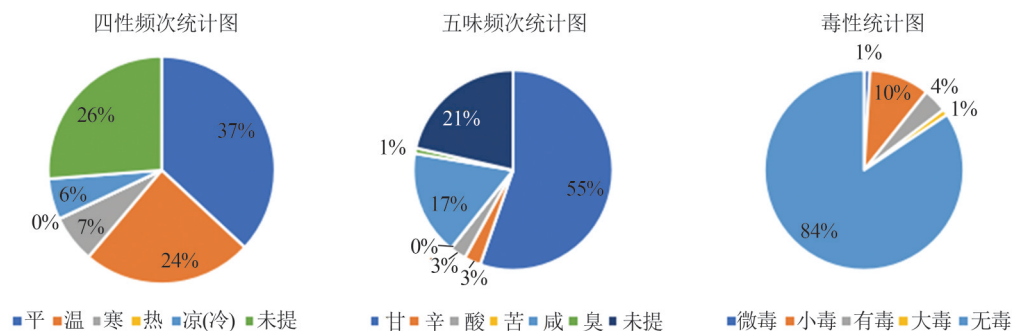


图1 水生动物类食物属性统计图

Fig. 1 Statistics of food attributes of aquatic animals

表3 水生动物类食物功效归纳^[4-8]
Table 3 Summary of food efficacy of aquatic animals^[4-8]

系统	名称	数量
心系	海螺肉(<i>Busycon canaliculatu</i>)	1
肝胆系	鲫鱼子,螺蛳(<i>Margarya melanioides</i>)	2
脾胃系	蚌粉,草鱼肉,鳊鱼肉,蚬肉,鳊鱼肉(<i>Elopichthys bambusa</i>),河豚(<i>Tetraodontidae</i>),黄鲷鱼肉,勒鱼肉(<i>Ilisha elongata Bennett</i>),金鱼,螺蛳,鳊鱼骨(<i>Anguilla japonica Temminck et Schlegel</i>),石首鱼肉(<i>Pseudosciaena crocea Richardson</i>),石首鱼鲞,鲈鱼肉,鲢鱼肉(<i>Leiocassis longirostris</i>),蚬肉,银鱼肉(<i>Hemisanx prognathus Regan</i>),鳊鱼肉(<i>Aristichthys nobilis</i>),竹鱼肉(<i>Sinilabeo decorus decorus Peters</i>),鳊鱼肉(<i>Mugil cephalus</i>),鳊鱼肉(<i>Squaliobarbusourriculus</i>),白鱼(<i>Anabarilius</i>)	22
肺系	蛤蚧(<i>Gekko gecko Linnaeus</i>),鲤鱼肉	2
肾系	海马,海鸬鱼,黄颡鱼肉,鳊鱼肉(<i>Ophiocephalus argus Cantor</i>),田螺肉(<i>Cipangopaludina cathayensis Heude</i>),文蛤肉	6
五脏	鲂鱼(鳊鱼),鳊鱼,蛤蚧肉,蛤蚧粉,海月(<i>Placuna placenta</i>),鲈鱼肉,鳊鱼肉	7
气血津液	比目鱼,鳖肉,鲟鱼(<i>Pampus argenteus Euphrasen</i>),车螯(<i>Hippopus hippopus Linnaeus</i>),蛭肉,淡菜(<i>Mytilus edulis Linnaeus</i>),鲢鱼肉,牡蛎肉,鲟鱼肉(<i>Tenulosa reevesii</i>),鲍鱼(<i>Abalone</i>),乌贼鱼肉,鲟鱼肉(<i>Acipenser sinensis</i>),鼋肉(<i>Pelochelys cantorii</i>),章鱼,泥鳅(<i>Misgurnus anguillicaudatus</i>),鳊鱼肉,鲫鱼肉,河豚	18
肢体经络	龟肉,守宫肉(<i>Gekkonidae</i>),鳖血	3
外科	蚌肉,鳖脂,龟血,海燕(<i>Diomedea albatrus</i>),鲤鱼皮,鳊鱼鱼肉,鳊鱼鱼膏,蟾蜍(<i>Sesarma dehaani H. Milne- Edwards</i>),青鱼肉,鲎鱼肉,鲎蛭(<i>Scylla serrata</i>),蛇蛇肉(<i>Eunectes murinus</i>),石鲈鱼(<i>Zacco platypus Schl</i>),乌梢蛇肉 虾(<i>Macrobranchium nipponense</i>),蟹(<i>Brachyura</i>),鳊鱼肉,鲟鱼,车渠,鱼油,鼋膏	21
五官科	鲫鱼脑,鲤鱼脑,鳊鱼血,蛇蛇膏,乌梢蛇膏	5
妇科	鳖甲,海马,文鳊鱼肉(<i>Cypselurus agoo</i>),蟹爪	5
儿科	鳖卵,鳖头,杜父鱼(<i>Trachidermus fasciatus Heckel</i>),鲤鱼脂	4
不宜食	石斑鱼,海鸬鱼	2
疫病	鳊鱼(<i>Hemirhamphus sajori</i>)	1
不明	对虾(<i>Fenneropenaeus chinensis</i>),鲟鱼肉(<i>Coilia ectenes Jordan et Seale</i>),鱼虎(<i>Datnioidesmicrolepis</i>),马刀(<i>Cuneopsis capitata Heude</i>)	4
总计		103

炒热,入白酒服可治五淋白浊;牡蛎煨粉酒服治心脾
气痛,气实有痰等^[7]。

外用主要有敷、涂、贴、擦、点等,如鲟鱼蒸油涂
火烫伤;鲜鲫鱼取肉一片贴于眶上治目生弩肉;鲫鱼
同猪脂煎膏涂治手足皴疽;田螺捣肉,敷热疮;用大
田螺、大蒜、车前子等分,捣膏摊贴脐上治水气浮肿;
疮疹入眼生翳,以少许鳊鱼血点之^[4-8]。

4.2 服食宜忌

食物调养身体的同时也可能对身体产生损害。
临床辨治应重视患者体质,“人有贵贱少长,病当别
论;病有新久虚实,理当别药……欲以一药通治众人
之病,其可得乎”^[3]。例如,天行病后、下痢及宿症,
或在服天门冬、朱砂者俱不可食鲤鱼;孕妇食鳖,则
令子短项,且有冷劳气、症瘕人不也宜食鳖;患疳痢
人勿食鲂鱼;有疮者不可食鳊鱼,令人癯白;经宿者
勿食白鱼,令人腹冷等。有学者以中医体质学说理
论为依据,系统研究了各种类食物与十种体质的对
应关系,得出气虚质适宜吃鲢鱼、青鱼,阴虚质适宜

吃鲫鱼、鲤鱼、田螺等^[26]。

饮食五味偏嗜太过,或长期偏嗜某一类食物,必
伤阴损阳,造成或加剧脏气偏盛偏衰,脏腑功能失
调,进而破坏五脏之间正常生克关系,改变原有体
质,或导致病变^[27]。《重辑严氏济生方·宿食门》有“善
摄生者,谨于和调,使一饮一食入于胃中,随消随化,
则无滞留为患^[28]”。饮食有节,是水谷精微化生的前
提,是后天之精形成的基础。如白鱼多食生痰;鲈鱼
多食则会发痼瘕疮肿等。

食物与食物搭配也有禁忌,某些食物不宜同食,
在同一时间同食,可能改变食物性味,产生不良反
应,甚至引起食物中毒。《千金要方》“食不欲杂,杂则
或有所犯,有所犯者,或有所伤,或当时虽无灾苦,积
久为人作患^[29]。”如鲤鱼不可合犬肉及葵菜同食,对
虾同猪肉食则会令人多唾;鲫鱼子不宜与猪肝同食;
海鳊鱼肉不可合犬肉、犬血食之,与银杏同食,患软
风;白鱼与枣同食,可能患腰痛;鳊鱼合野猪、野鸡肉
食则令人生癯;龟肉不可合猪肉、菰米、瓜、苋食等^[7]。

5 结 语

我国水生动物药食同源文化历史悠久,历代本草专著均有大量收录药食两用水产生物,其中许多至今仍为人们常用,显示出我国在水生动物药用和功能食品研究和开发上具有一定的基础优势。食物药与非食物药相比,其突出的优点就是适口,且较单纯药物性味平缓,易为病人接受,故对于非药石可治之痼疾、病后调理及虚羸之人已厌服药食尤为适宜^[30]。因此历代医家常主张食疗,即运用食物特性来调节机体,维护健康。正确饮食不仅可以治未病,还可防治已病。正如宋代《太平圣惠方》中所说:“夫食能排邪而安脏腑,清神爽志以资气血,若能用食平疴,适情遣疾者,可谓上工矣^[31]”。水生动物类食物在人们日常生活中较为普遍,因其味道鲜美为人们喜爱。总结归纳常见水生动物的应用,既符合大众健康保健的需求,也为从水产动物中获得更多对人类有益的药物和功能食品提供参考。

参考文献

- [1] 戴仕林,李秋娟,石遵睿,等.我国水生药用动物资源调查与产业发展策略探讨[J].中国现代中药,2023,25(2):227-234.
Dai S L, Li Q J, Shi Z R, *et al.* Discussion on the survey of aquatic medicinal animal resources and the industrial development strategy in China [J]. Mod Chin Med, 2023, 25(2): 227-234.
- [2] 刘道荣,黄泰康.试论海洋药物在中成药中的应用与发展[J].中成药,1990,12(7):36.
Liu D R, Huang T K. On the application and development of marine drugs in proprietary Chinese medicine [J]. Chinese Patent Drug, 1990, 12(7): 36.
- [3] 中国营养学会.中国居民膳食指南:2016版[M].北京:人民卫生出版社,2016.
Chinese Society of Nutrition. Dietary Guidelines for Chinese Residents 2016 edition [M]. Beijing: People's Health Publishing House, 2016.
- [4] 佚名.神农本草经[M].北京:人民卫生出版社,1984.
Anonymity. Shennong Materia Medica Classic [M]. Beijing: People's Health Publishing House, 1984.
- [5] (唐)苏敬.新修本草[M].合肥:安徽科学技术出版社,2005:153-154.
(Tang Dynasty) Su J. Annotation of Materia Medica [M]. Hefei: Anhui Science and Technology Press, 2005: 153-154.
- [6] (宋)唐慎微撰.尚志钧等校点.证类本草:重修政和经史证类备急本草[M].北京:华夏出版社,1993.
(Song Dynasty) Tang S W. Shang Z J, *et al* school points. Testimonial Materia Medica: Re-cultivation of Political and Historical Evidence Emergency Materia Medica[M]. Beijing: Huaxia Publishing House, 1993.
- [7] (明)李时珍.本草纲目-第二册:校点本[M].北京:人民卫生出版社,1979:885.
(Ming Dynasty) Li S Z. Compendium of Materia Medica - Volume 2: Proofreading Book [M]. Beijing: People's Medical Publishing House, 1979: 885.
- [8] (清)赵学敏.本草纲目拾遗:十卷[M].新1版.北京:人民卫生出版社,1963:8.
(Qing Dynasty) Zhao X M. Compendium of Materia Medica: Ten Volumes[M]. New 1st edition. Beijing: People's Medical Publishing House, 1963: 8.
- [9] 邓明鲁.中国动物药资源[M].北京:中国中医药出版社,2007.
Deng M L. Chinese Animal Drug Resources [M]. Beijing: China Traditional Chinese Medicine Press, 2007.
- [10] 国家药典委员会.中华人民共和国药典——一部:2020年版[M].北京:中国医药科技出版社,2020.
The National Pharmacopoeia Commission. The Pharmacopoeia of the People's Republic of China: A [M]. Beijing: China Medical Science and Technology Press, 2020.
- [11] 刘书成.水产食品加工学[M].郑州:郑州大学出版社,2011:2.
Liu S C. Aquatic Food Processing Science [M]. Zhengzhou: Zhengzhou University Press. 2011: 2.
- [12] 林善婷,胡晓,李来好,等.水产蛋白源生物活性肽研究进展[J].大连海洋大学学报,2020,35(5):775-785.
Lin S T, Hu X, Li L H, *et al.* Research progress on bioactive peptides derived from fishery proteins: a review [J]. J Dalian Fish Univ, 2020, 35(5): 775-785.
- [13] 鲁文玉,于文静,孙德群.海洋生物活性肽在药物研发中的应用进展[J].有机化学,2017,37(7):1681-1700.
Lu W Y, Yu W J, Sun D Q. Advances in application of marine bioactive peptides in drug development [J]. Chin J Org Chem, 2017, 37(7): 1681-1700.
- [14] 吕娜娜,耿敬章.水产品脱腥技术研究进展[J].江西饲料,2015(1):23-26,29.
Lü N N, Geng J Z. Research progress on fishy technology of aquatic products pint [J]. Jiangxi Feed, 2015(1): 23-26, 29.
- [15] 王婧莹,黄滋淳,许梦晨,等.从《内经》“五果为助”释义果品养生[J].中国果树,2021(7):84-90.
Wang J Y, Huang Z C, Xu M C, *et al.* Explaining fruit health from "five fruits help" in neijing [J]. China Fruits, 2021(7): 84-90.
- [16] 黄文婷,曹文红,章超桦,等.液相色谱法检测鱼类肝

- 脏中天然维生素 A[J]. 中国油脂, 2022, 47(6): 141-147.
- Huang W T, Cao W H, Zhang C H, *et al.* Determination of natural vitamin A in fish liver by liquid chromatography [J]. China Oils Fats, 2022, 47(6): 141-147.
- [17] Mason J, Greiner T, Shrimpton R, *et al.* Vitamin A policies need rethinking [J]. Int J Epidemiol, 2015, 44(1): 283-292.
- [18] 宋长春, 刘涛, 仲崇超, 等. 黄颡鱼不同组织矿物元素的分布及含量[J]. 水产学报, 2023(8): 1-9.
- Song C C, Liu T, Zhong C C, *et al.* Distribution and content of mineral elements in different tissues of yellow catfish [J]. Journal of Fisheries, 2023(8): 1-9.
- [19] 贾成霞, 杨慕, 胡庆杰, 等. 6 种野生鱼肌肉营养成分分析与评价[J]. 现代食品科技, 2023, 39(6): 27-36.
- Jia C X, Yang M, Hu Q J, *et al.* Analysis and evaluation of the nutritional composition of fish muscle from six wild fish species [J]. Mod Food Sci Technol, 2023, 39(6): 27-36.
- [20] 杨月欣主编. 中国疾病预防控制中心营养与健康所编著. 中国食物成分表-第二册: 标准版[M]. 6 版. 北京: 北京大学医学出版社, 2019.
- Chinese Society of Nutrition. Dietary Guidelines for Chinese Residents 2016 edition [M]. Beijing: People's Health Publishing House, 2016.
- [21] 吴夏秋, 周俭. 论《本草纲目》的食物养生保健思想[J]. 辽宁中医杂志, 2010, 37(5): 839-841.
- Wu X Q, Zhou J. On the food health care thought in Compendium of Materia Medica [J]. Liaoning J Tradit Chin Med, 2010, 37(5): 839-841.
- [22] 康煜炜, 鲁海, 胡赫其, 等. 新冠肺炎患者恢复期心理康复中医药策略分析[J]. 按摩与康复医学, 2020(24): 79-81.
- Kang Y W, Lu H, Hu H Q, *et al.* Analysis of traditional Chinese medicine strategies for convalescent psychological rehabilitation of COVID-19 patients [J]. Chin Manip Rehabil Med, 2020(24): 79-81.
- [23] 李明, 丁艳亭, 陶晓华. 《伤寒杂病论》中动物药使用特色分析[J]. 北京中医药大学学报, 2023(2): 1-5.
- Li M, Ding Y T, Tao X H. Analysis of animal drug use in Typhoid Fever and Miscellaneous Diseases [J]. Journal of Beijing University of Traditional Chinese Medicine, 2023(2): 1-5.
- [24] (清)袁枚. 随园食单 [M]. 郑州: 中州古籍出版社, 2017.
- (Qing Dynasty) Yuan M. With the garden food list [M]. Zhengzhou: Zhongzhou Ancient Books Publishing House, 2017.
- [25] 万广宋, 孙冰. 药酒理论与应用初探[J]. 中国民间疗法, 2019, 27(15): 50-52.
- Wan G S, Sun B. Discussion on the theory and application of medicinal wine [J]. China's Naturopathy, 2019, 27(15): 50-52.
- [26] 宋妮. 《本草纲目》中药用性食物与体质类型对应关系的研究[D]. 沈阳: 辽宁中医药大学, 2012.
- Song N. Research on the corresponding relationship between medicinal food and constitution type in Compendium of Materia Medica [D]. Shenyang: Liaoning University of Traditional Chinese Medicine, 2012.
- [27] 张彩勤. 中医“忌口”的概念研究[D]. 北京: 中国中医科学院, 2014.
- Zhang C Q. The concept study of "taboo" in traditional Chinese medicine [D]. Beijing: China Academy of Chinese Medical Sciences, 2014.
- [28] (宋)严用和撰. 王道瑞, 申好真重辑. 严氏济生方[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2007.
- (Song Dynasty) Yan Y H wrote. Wang D R, Shen H Z edited. Yan's aid formula [M]. Beijing: China Traditional Chinese Medicine Press, 2007.
- [29] (唐)孙思邈著; 李景荣等校释. 备急千金要方[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1998: 555.
- (Tang Dynasty) Sun S M; collated and annotated by Li J R, *et al.* Precious Essential Formulary for Emergency [M]. Beijing: People's Health Press, 1998: 555.
- [30] 王茂盛, 程凤仪. 《本草纲目》食物药的应用方法初探[J]. 中医药研究, 2001(4): 51-52.
- Wang M S, Cheng F Y. Preliminary study of the application method of food drugs in Compendium of Materia Medica [J]. Res Tradit Chin Med, 2001(4): 51-52.
- [31] 王怀隐. 太平圣惠方[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1958.
- Wang H Y. The Taiping Shenghui Party [M]. Beijing: People's Health Publishing House, 1958.

□

(编辑: 张丽红)