

外借

徐晓东 编

百病忌口



浙江科学技术出版社

百病忌口

徐晓东 编

(浙)新登字第3号

责任编辑:宋 东

封面设计:詹良善

百病忌口

徐晓东 编

*

浙江科学技术出版社出版

浙江新华印刷厂印刷

浙江省新华书店发行

*

开本787×960 1/32 印张 4 字数 66.000

1995年1月第 一 版

1995年1月第一次印刷

印数:1—10000

ISBN7-5341-0704-0/R·116

定 价: 3.95 元

序

患病忌口，乃久为民间广泛流行之传统习惯，亦为中医药界人士所支持和采用。但忌口必须合理，方有益于病。

忌口，是医生治疗的需要。《灵枢·五味》篇说：“肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肺病禁苦，肾病禁甘。”就是古代医家对病人的忌口要求和服药原则。《金匱要略》还专门有《禽兽鱼虫禁忌并治》和《果实菜穀禁忌并治》两篇来阐述饮食禁忌和误食后解救的办法。可见饮食禁忌已有较悠久的历史记载。

余临诊50年，素遵《内经》：“精不足者，补之以味”之意，对虚症患者，处方以外之饮食，恒嘱多进有益之品，凡无犯禁忌者，均可食用。若系感受外邪，或风寒、或痰湿、或暑热等者，总以饮食清淡，忌油腻厚味，以防食复。如水肿之忌盐，腹泻之忌重油，其他病人之少进辛辣等等。历代名医于忌口亦多有独特见识。例如张子和曰：“病肿胀既平，当节饮食，忌盐、血、房事，犯禁者病再作。”此即指当禁忌而不知禁忌则病加重，甚致危殆。然张氏又曰：“妇初得孕，择食者，不禁忌。”此即指出不必忌口的情况。总之，忌口宜正确掌握，当忌而

不禁忌，将损健康；不必忌而忌之，亦损健康。此亦不可不知者矣。

观《百病忌口》初稿，有总论，有分述。前5节从总体上介绍了忌口，并就其意义、重要性及临床应注意之重点，概要阐述。第6节则分各科各病介绍具体忌口注意。如此阐述，既得详尽，又便利查阅。其所取理论，既有中医学说，又有西医学说，合而论之，颇可参读。此书之问世，必将有益于病家之早日康复也。

何 任

1993年9月

前 言

人的一生总不免生病。生病之后,诊疗固然要紧,但病后的调养,尤其是饮食的宜忌亦很重要。什么东西能吃,什么东西不该吃,事情虽小,学问却很大。于是,人们常常把希望寄托在医生身上,希望医生能给予详尽的指导。然而,面对繁忙的诊务工作,医生不可能给每一位患者完全满意的答复。怎么办?本书可以向您提供这方面的知识,解决您的烦恼与焦虑。

本书前5节从总体上介绍了什么叫忌口、忌口的重要性以及忌口的应用注意要点和总的原则。第6节按内、妇、儿、外、皮肤、五官科的顺序,分别详细介绍了各种具体疾病的忌口,使读者通过检索能很方便地了解有关疾病的忌口,从而针对性地运用忌口的方法,尽早恢复健康。书后还有7个附表,如能很好地利用,对于忌口将大有裨益。

当然,本书的编写只是一个尝试,未必都能符合读者的要求,其中的错讹也在所难免,衷心希望得到读者朋友的指教。本书蒙国家级名老中医、浙江省中医学会会长何任教授拨冗赐序,谨致谢忱之意。

福建中医学院图书馆编 者
1993年9月

目 录

序

前言

一、什么叫忌口	(1)
二、请重视忌口	(2)
三、忌口有详实的科学依据	(4)
四、忌口的分类	(9)
五、请记住几条忠告	(14)
六、常见疾病忌口	(17)
1. 内科病忌口	(17)
1·1 感冒	(17)
1·2 病毒性肝炎	(18)
1·3 肝硬化	(19)
1·4 脂肪肝	(20)
1·5 痢疾	(20)
1·6 疟疾	(21)
1·7 支气管炎	(22)
1·8 支气管哮喘	(22)
1·9 肺结核	(24)
1·10 高血压	(25)
1·11 脑血管意外	(26)

1·12 病毒性心肌炎	(27)
1·13 冠心病	(28)
1·14 肺心病	(29)
1·15 心肌梗塞	(29)
1·16 缺铁性贫血	(30)
1·17 血小板减少性紫癜	(31)
1·18 胆囊炎(胆石症)	(32)
1·19 慢性胃炎	(34)
1·20 胃、十二指肠溃疡	(35)
1·21 胰腺炎	(36)
1·22 阳痿	(36)
1·23 遗精	(37)
1·24 肾炎	(38)
1·25 尿毒症	(40)
1·26 尿路感染	(41)
1·27 泌尿系结石	(41)
1·28 淋病	(43)
1·29 糖尿病	(43)
1·30 肥胖病	(45)
1·31 痛风	(47)
1·32 甲状腺机能亢进	(48)
1·33 周期性麻痹	(49)
1·34 癫痫	(50)
1·35 神经衰弱	(51)
1·36 精神病	(52)

1 • 37 癌症	(53)
1 • 38 系统性红斑狼疮	(54)
2. 妇科病忌口	(54)
2 • 1 经前期紧张征	(54)
2 • 2 月经不调	(55)
2 • 3 痛经	(56)
2 • 4 功能性子宫出血	(57)
2 • 5 闭经	(58)
2 • 6 更年期综合征	(59)
2 • 7 带下病	(59)
2 • 8 妊娠期忌口	(60)
2 • 9 妊娠呕吐	(63)
2 • 10 妊娠水肿	(63)
2 • 11 先兆流产	(64)
2 • 12 人工流产	(65)
2 • 13 产后缺乳	(66)
2 • 14 子宫脱垂	(66)
3. 小儿病忌口	(67)
3 • 1 麻疹	(67)
3 • 2 水痘	(68)
3 • 3 腮腺炎	(68)
3 • 4 百日咳	(69)
3 • 5 小儿厌食症	(70)
3 • 6 小儿夏季热	(71)
3 • 7 小儿多汗症	(72)

3·8 先天性心脏病	(73)
3·9 血友病	(74)
3·10 遗尿	(74)
3·11 小儿腹泻	(75)
3·12 疳积	(77)
3·13 儿童多动症	(78)
3·14 断奶期消化功能紊乱	(79)
3·15 蛔虫病	(80)
4. 外科病忌口	(81)
4·1 痔疮	(81)
4·2 疖与疔	(81)
4·3 蜂窝组织炎	(82)
4·4 急性乳腺炎	(83)
4·5 丹毒	(83)
4·6 胃切除术后功能失调	(84)
4·7 颈淋巴结结核	(85)
4·8 血栓闭塞性脉管炎	(86)
5. 皮肤病忌口	(87)
5·1 荨麻疹	(87)
5·2 皮肤瘙痒	(88)
5·3 头屑和脂溢性皮炎	(89)
5·4 湿疹	(89)
5·5 银屑病	(90)
5·6 痤疮	(91)
5·7 酒糟鼻	(92)

5·8 雀斑	(92)
5·9 蝴蝶斑	(93)
5·10 斑秃、早秃、脱发、头发早白	(94)
5·11 白癜风	(94)
5·12 冻疮	(95)
5·13 足癣	(96)
6. 五官科病忌口	(96)
6·1 青少年近视眼	(96)
6·2 急性结膜炎	(97)
6·3 青光眼	(98)
6·4 老年性白内障	(98)
6·5 美尼尔氏综合征	(99)
6·6 咽喉炎	(100)
6·7 鼻炎	(100)
6·8 口疮	(101)
6·9 牙痛	(102)

附表1 寒凉、平和、温热食物分类表

附表2 无机盐(含微量元素)主要食物来源表

附表3 高维生素主要食物来源表

附表4 高蛋白食物含量表(每100克食物)

附表5 高脂肪食物含量表(每100克食物)

附表6 高胆固醇食物含量表(每100克食物)

附表7 高糖食物(碳水化合物)含量表(每100克食物)

主要参考文献

一、什么叫忌口

在你进补人参的时候，你也许知道：不好吃萝卜的；炎炎夏日，有些人易生疮疖，不宜吃鱼、蟹等腥物。这些人们平常所说的饮食禁忌，就是“忌口”。

严格说来，忌口有两层含意。一方面指饮食忌口。即某些疾病在治疗与恢复过程中，必须忌吃某些食物，否则会加重病情或诱发疾病。如上面所提及的生疮疖时忌吃腥气的东西。另一层意思是指食物相忌。由于食物之间、食物与药物之间有着配伍禁忌，某些食物不宜混在一起吃，某些食物不宜与某些药物混在一起服用，如果误服，会致人体的急性或慢性中毒，或影响药物和食物的功效。

二、请重视忌口

在日常饮食中，若摄入不适合人体需要的食物，就会扰乱人体正常的功能；人一旦患病，如果不注意饮食禁忌，会使病情恶化，甚至危及生命。

也许你会觉得这样的说法似乎危言耸听，事实上，食物在某些情况下所起的不良作用确实大大超出了我们预先的估计。相传，明太祖朱元璋为了杀害其手下大将徐达，就趁他患“发背”之时，命太监送去一只肥鹅，徐达难违圣旨，只好将鹅全部吃下，不久就病重身亡了。这里的“发背”是指发于背脊部的一种阳性疮物，相当于现代医学的急性蜂窝组织炎。从中医的角度来说，此病多由湿热火毒蕴积、气血淤滞而成，而肥鹅属肥腻之品，易生痰湿，故食鹅以后易使痰湿郁而化热动火，而使火毒之邪更加旺盛，并四处走散，最终置人于死地。

反之，若我们能重视忌口，尤其是在疾病的发展过程中重视忌口，许多不良后果就完全可以避免。当你因感冒有咳嗽、咳痰的时候，医生会嘱咐你不要吃“腥

气”的东西，这是有道理的。从现代医学的角度来说，此时你已患急性气管-支气管炎，气管-支气管粘膜充血水肿，痰液分泌增多，“腥气”之物易使气管内的痰液增多，管腔相对狭小，所以就会加重咳嗽、咳痰。又如小儿支气管哮喘，必须忌食鱼、虾、牛奶、蛋类等易过敏的食物。不然，这些过敏原进入人体后经过复杂的反应，产生某些物质，作用于支气管时，就会诱发或加重哮喘。

可见，忌口对于维持人们的身体健康和保障生命安全有着极大的影响。因此，我们对忌口的问题应有足够的认识和高度的重视，那样，许多不该发生的疾病就可以避免，不该出现的悲剧亦不会重演。

三、忌口有详实的科学依据

也许你会问：既然忌口这么重要，那么有什么科学依据吗？有，忌口有详实的科学依据。在宋以前的很多典籍就有论及忌口的。《金匱要略》云：“凡饮食滋味，以养于生，食之有妨，反能为害。”元·忽思慧《饮膳正要》云：“诸物品类，有根性本毒者，有无毒而食物成毒者，有杂合相畏相恶相反成毒者，人不戒慎而食之，致伤脏腑之和，乱肠胃之气，或轻或重各随其毒而有害。”这些宝贵的经验都是经过长期的医疗实践总结出来的，具体来说，有以下几个方面。

1. 药食同源

食物与药物一样，有它们本身的特性，有寒、热、温、凉之四气，酸、甘、辛、苦、咸之五味，相对药物来讲，食物的这种特性比较温和。最早的药物学专著《神农本草经》载有365种药物，一半以上既是药物又是食物。唐·孟洗的《食疗本草》中，所列260个品种几乎涵

盖了人们日常食物的所有方面——米谷瓜果，山肴野蔬，畜肉禽蛋，鱼虾海产。明·李时珍《本草纲目》列食物达300余种，均一一详细记载它们四气五味、升降沉浮的不同药性。所以从本质上讲，食物就是药物，食物同样可以起到治疗作用，也同样有适用范围和禁忌。

2. 食性与病性、天候相应

食物有寒热补泻的不同，病体亦有虚实寒热之异，食物之性必须与疾病的属性相适应，否则就应禁忌。如病性虚寒，再食用寒性食物，则会加重病情；如病性火热，进食热性食品则无异火上浇油。

另外，食性要与天候时令相适应。《素问·六元正纪大论》云：“用凉远凉，用寒远寒，用温远温，用热远热，食宜同法，假者反之，此其道也。”意思是讲用药要讲究天时气候，寒凉季节少用寒凉药物，温热季节少用温热药物，饮食忌口亦与之同理。譬如秋季，因其气候干燥，宜防燥伤阴，所以要忌用葱、姜、蒜、辣椒等辛辣温燥之品。对于这一点，下面还会详细论述。

3. 食物相忌

从祖国医学角度来说，因为食物与药物一样具有不同的性味，当一起取用时，亦有相克、相畏、相杀之关

系,所以食物与食物之间也存在禁忌。如前面提到的“人参不能与萝卜同吃”,其道理在何处?人参味甘微温,为补气强壮之药;萝卜味辛性凉,为下气泄气之品。由于萝卜能损耗正气,故服食人参时不宜吃萝卜,否则抵消药效。又如菠菜不能与鳝鱼同食。南唐陈士良《食性本草》中曰:“菠菜不宜与鳝同食,发霍乱。”鳝鱼味甘大温,补中益气,除腹中冷气,菠菜性甘冷而滑,下气润燥,性味功能皆不相协调,且鳝鱼多脂,菠菜冷滑,同食易致腹泻,故曰“发霍乱”。还有如猪肉—虾、猪肝—鲫鱼、牛肉—栗子、狗肉—茶、鸡肉—鲤鱼等搭配都应禁忌。

随着现代科技的发展,人们又从多个角度的理论与实践来进一步加以证实。现代营养学表明,食物都是复杂的有机化合物,包括各种营养素和化学成分等。食物进入人体后,由于消化液和酶的作用,其化学变化极其复杂,在吸收代谢过程中,各成分之间更是互相联系,彼此制约。为了更加清楚地理解忌口的科学道理,有必要先弄清食物在代谢过程中的3个基本形式:

①转化作用——即在特定条件下或由于酶的催化,一种营养物质转化为另一种营养物质。如碳水化合物、蛋白质、脂肪,根据机体的需要而互相转化。又如,在核黄素参与下色氨酸转变为烟酸等。

②协同作用——即一种营养物质促进另一种营养物质在体内的吸收与存留,从而减少另一种营养物质的需要量以有益于机体健康。如维生素A促进蛋白质