

中華

飲食

養生宜忌

建康
編著

下



北京燕山出版社

中华饮食养生宜忌

卷 三

建 康 编著

北京燕山出版社

目 录

中华饮食 养生 宜忌

第一篇 饮食养生宜忌

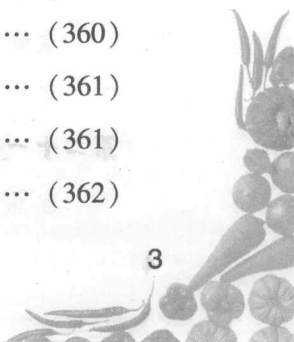
(185)	第一章 各类饮食养生	(3)
(185)	第一节 谷类饮食养生	(3)
(185)	第二节 肉类饮食养生	(14)
(185)	第三节 果类饮食养生	(57)
(185)	第四节 菜类饮食养生	(81)
(185)	第五节 其他饮食养生	(112)
(185)	第二章 各类饮食禁忌	(143)
(185)	第一节 日常饮食禁忌	(143)
(185)	第二节 饮食烹调禁忌	(205)
(185)	第三节 水果食用禁忌	(226)
(185)	第四节 饮品食用禁忌	(238)
(185)	第五节 常见食物搭配的禁忌	(254)
(185)	第六节 社交饮食禁忌	(270)

第二篇 疾病调理宜忌

本篇综合特定患者人群及其家人对健康知识的基本需求，包括了常见的疾病的饮食、营养、起居、运动、娱乐、自疗、就医等各个方面的宜忌，以及不同人群在心理、起居、饮食、运动、日常生活方面的康复宜忌等，通过书中疾病调理宜忌的讲述，能够引导广大读者遵循生命规律，提高生活质量，有疾者尽快恢复，无疾者健康快乐！

第一章 发热		(281)
宜忌原则		(281)
宜食物品		(281)
忌食物品		(289)
第二章 咳嗽		(292)
宜忌原则		(292)
(1) 宜食物品		(292)
(2) 忌食物品		(300)
第三章 虚喘		(303)
(12) 宜忌原则		(303)
(18) 宜食物品		(303)
(21) 忌食物品		(305)
第四章 咯血		(307)
(24) 宜忌原则		(307)
(25) 宜食物品		(307)
(26) 忌食物品		(311)
第五章 感冒		(313)
(27) 宜忌原则		(313)
(28) 宜食物品		(313)
忌食物品		(316)

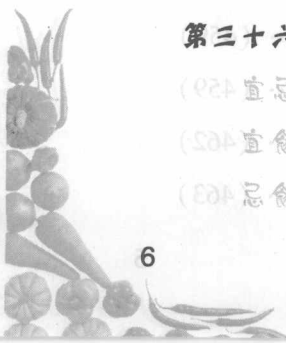
第六章 肺癌	(320)
(878) 宜忌原则	(320)
(878) 宜食物品	(320)
(878) 忌食物品	(324)
第七章 肺脓肿	(326)
(888) 宜忌原则	(326)
(888) 宜食物品	(326)
(888) 忌食物品	(329)
第八章 慢性支气管炎	(331)
(898) 宜忌原则	(331)
(898) 宜食物品	(331)
(898) 忌食物品	(334)
第九章 支气管扩张	(336)
(908) 宜忌原则	(336)
(908) 宜食物品	(336)
(908) 忌食物品	(338)
第十章 肺结核	(341)
(918) 宜忌原则	(341)
(918) 宜食物品	(341)
(918) 忌食物品	(346)
第十一章 支气管哮喘	(348)
(928) 宜忌原则	(348)
(928) 宜食物品	(348)
(928) 忌食物品	(352)
第十二章 矽肺	(356)
(938) 宜忌原则	(356)
(938) 宜食物品	(356)
(938) 忌食物品	(360)
第十三章 胃痛	(361)
(948) 宜忌原则	(361)
(948) 宜食物品	(362)



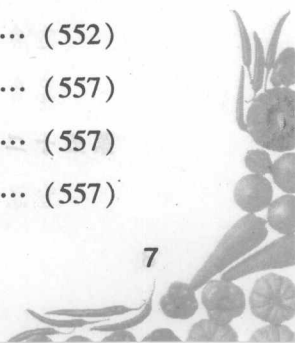
(058) 忌食物品	(373)
第十四章 腹胀	(378)
(058) 宜忌原则	(378)
(458) 宜食物品	(378)
(058) 忌食物品	(380)
第十五章 腹泻	(383)
(058) 宜忌原则	(383)
(058) 宜食物品	(384)
(188) 忌食物品	(388)
第十六章 痢疾	(392)
(188) 宜忌原则	(392)
(488) 宜食物品	(392)
(088) 忌食物品	(398)
第十七章 便秘	(400)
(088) 宜忌原则	(400)
(888) 宜食物品	(400)
(148) 忌食物品	(404)
第十八章 痔疮	(405)
(148) 宜忌原则	(405)
(048) 宜食物品	(405)
(848) 忌食物品	(410)
第十九章 黄疸	(411)
(848) 宜忌原则	(411)
(528) 宜食物品	(411)
(028) 忌食物品	(415)
第二十章 慢性胆囊炎和胆石症	(417)
(028) 宜忌原则	(417)
(008) 宜食物品	(417)
(108) 忌食物品	(419)
第二十一章 脂肪肝	(422)
(508) 宜忌原则	(422)

(604) 宜食物品	(422)
(604) 忌食物品	(424)
第二十二章 肝炎及肝硬化	(426)
(674) 宜忌原则	(426)
(674) 宜食物品	(426)
(674) 忌食物品	(430)
第二十三章 心悸	(433)
(674) 宜忌原则	(433)
(674) 宜食物品	(433)
(684) 忌食物品	(436)
第二十四章 失眠	(438)
(684) 宜忌原则	(438)
(684) 宜食物品	(438)
(684) 忌食物品	(440)
第二十五章 健忘	(441)
(684) 宜忌原则	(441)
(684) 宜食物品	(441)
(684) 忌食物品	(445)
第二十六章 眩晕	(446)
(684) 宜忌原则	(446)
(684) 宜食物品	(447)
(684) 忌食物品	(451)
第二十七章 神经衰弱	(453)
(692) 宜忌原则	(453)
(692) 宜食物品	(453)
(692) 忌食物品	(458)
第二十八章 白细胞减少症	(459)
(692) 宜忌原则	(459)
(692) 宜食物品	(459)
(692) 忌食物品	(462)
第二十九章 高血压病	(463)

(554) 宜忌原则	(463)
(454) 宜食物品	(464)
(054) 忌食物品	(470)
第三十章 冠心病及动脉粥样硬化症	(472)
(459) 宜忌原则	(472)
(054) 宜食物品	(473)
(854) 忌食物品	(477)
第三十一章 高脂血症	(479)
(453) 宜忌原则	(479)
(054) 宜食物品	(480)
(854) 忌食物品	(487)
第三十二章 水肿	(490)
(854) 宜忌原则	(490)
(044) 宜食物品	(490)
(144) 忌食物品	(493)
第三十三章 尿频	(494)
(144) 宜忌原则	(494)
(244) 宜食物品	(494)
(044) 忌食物品	(497)
第三十四章 尿血	(498)
(744) 宜忌原则	(498)
(124) 宜食物品	(498)
(824) 忌食物品	(501)
第三十五章 肾炎	(502)
(524) 宜忌原则	(502)
(824) 宜食物品	(503)
(024) 忌食物品	(507)
第三十六章 泌尿系结石	(509)
(024) 宜忌原则	(509)
(403) 宜食物品	(509)
(804) 忌食物品	(511)

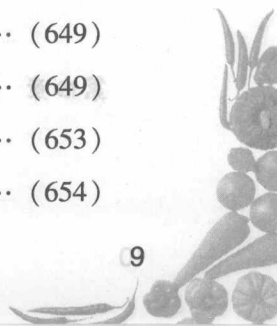


第三十七章 尿路感染	(513)
(513) 宜忌原则	(513)
(513) 宜食物品	(513)
(513) 忌食物品	(515)
第三十八章 单纯性甲状腺肿	(517)
(517) 宜忌原则	(517)
(517) 宜食物品	(517)
(517) 忌食物品	(520)
第三十九章 甲状腺机能亢进症	(521)
(521) 宜忌原则	(521)
(521) 宜食物品	(521)
(521) 忌食物品	(523)
第四十章 糖尿病	(525)
(525) 宜忌原则	(525)
(525) 宜食物品	(525)
(525) 忌食物品	(533)
第四十一章 痛风	(537)
(537) 宜忌原则	(537)
(537) 宜食物品	(537)
(537) 忌食物品	(540)
第四十二章 单纯性肥胖症	(542)
(542) 宜忌原则	(542)
(542) 宜食物品	(543)
(542) 忌食物品	(546)
第四十三章 红斑性狼疮	(548)
(548) 宜忌原则	(548)
(548) 宜食物品	(548)
(548) 忌食物品	(552)
第四十四章 干燥综合征	(557)
(557) 宜忌原则	(557)
(557) 宜食物品	(557)



(812)忌食物品	(560)
第四十五章 痼症	(562)
(812)宜忌原则	(562)
(212)宜食物品	(563)
(712)忌食物品	(576)
第四十六章 目赤肿痛	(579)
(712)宜忌原则	(579)
(052)宜食物品	(579)
(152)忌食物品	(582)
第四十七章 夜盲症	(584)
(152)宜忌原则	(584)
(252)宜食物品	(584)
(252)忌食物品	(587)
第四十八章 鼻衄	(588)
(252)宜忌原则	(588)
(882)宜食物品	(588)
(752)忌食物品	(591)
第四十九章 失音	(593)
(752)宜忌原则	(593)
(042)宜食物品	(593)
(542)忌食物品	(595)
第五十章 口疮	(597)
(342)宜忌原则	(597)
(042)宜食物品	(597)
(842)忌食物品	(599)
第五十一章 咽喉肿痛	(601)
(842)宜忌原则	(601)
(522)宜食物品	(601)
(722)忌食物品	(604)
第五十二章 汗证	(606)
(722)宜忌原则	(606)

(120) 直食物品	(607)
(120) 忌食物品	(610)
第五十三章 痹证	(612)
直忌原则	(612)
直食物品	(612)
忌食物品	(615)
第五十四章 腰酸痛	(616)
直忌原则	(616)
直食物品	(616)
忌食物品	(620)
第五十五章 血栓闭塞性脉管炎	(621)
直忌原则	(621)
直食物品	(622)
忌食物品	(624)
第五十六章 淋巴结核	(626)
直忌原则	(626)
直食物品	(626)
忌食物品	(630)
第五十七章 痈疔疔毒	(633)
(100) 直忌原则	(633)
(100) 直食物品	(633)
(207) 忌食物品	(636)
第五十八章 皮肤湿疹	(641)
(257) 直忌原则	(641)
(877) 直食物品	(641)
(200) 忌食物品	(644)
第五十九章 脚气病	(649)
(122) 直忌原则	(649)
(872) 直食物品	(649)
(872) 忌食物品	(653)
第六十章 醉酒	(654)



之人，不宜多食。

性温，味甘，能补气养血。但它又是一种高蛋白高脂肪的发物食品。有学者认为，海鱼类多含有刺激性成分，病人吃了海腥之物，如带鱼、黄花鱼后，会加重病势。《随息居饮食谱》中早有告诫：“带鱼，发疥，动风，病人忌食。”淋巴结核者若食之，容易引动病气，有触发宿疾疮毒之虞。

青鱼鲙

俗称糟鱼、醉鲞，是用青鱼（鲢鱼或鳊鱼等）以盐糝酝酿而成的。根据民众及古代医家经验，糟鱼醉鲞即为发物食品。如清代食医王孟英指出：“既经糟醉，皆能发疥、动风，诸病人均忌。”所以，患有淋巴结核者，忌吃糟鱼醉鲞，也包括青鱼鲙。

黄花鱼

又称黄花鱼、石首鱼。性平，味甘，能健脾、益气、开胃。但历来都被民众及医家视之为发物食品。如《本草汇言》中说：“石首鱼，动风发气，起痰助毒。”《随息居饮食谱》亦有告诫：“多食发疮助热，病人忌之。”患有淋巴结核之人误食之，极易引动病气，有诱发宿疾疮毒之弊，切勿服食。

鲈鱼

性平，味甘，能补气、健脾、益肾。根据前人经验，患有淋巴结核者不宜多

食。如崔禹锡曾说：“鲈鱼肉多食发疮癖疮肿。”《随息居饮食谱》中亦云：“多食发疮、患癖。”

鲚鱼

即刀鱼、凤尾鱼。性温，味甘，能补气、健脾胃。但它又是一味发物。唐·孟诜曾说：“鲚鱼肉发疮，不可多食。”清·王孟英也认为“多食发疮、动火”。《食物本草》亦云：“有湿疮疥疥勿食。”所以，患有淋巴结核之人，切勿食之。

白鱼

性平，味甘，虽有健脾养胃之功，但前人多视之为发物。《随息居饮食谱》中说：“多食发疥，动气，生痰。”《日华子本草》亦云：“患疮疖人不可食，甚发脓。”因此，外科疾患，包括痈疔疔疮、淋巴结核之人，皆当忌之。

鲋鱼

性平，味甘，能补虚损、益脾肺。根据民众及古代医家经验，认为鲋鱼实属发物。如《食疗本草》中说它“稍发疔瘤”。《本草求原》也认为“鲋鱼发疥癩”。《随息居饮食谱》中还明确告诫：“诸病忌之，能发痼疾。”所以，凡有淋巴结核疾患之人，切勿食之。

鲤鱼

其肉甘平主动，有发动病气，诱发和加重宿疾之弊，古今皆认为属于发物。如唐代孟诜说过：“天行病后下痢及宿

症，俱不可食。”《随息居饮食谱》中亦载：“多食热中，热则生风，变生诸病。发风动疾，天行病后及有宿症者，均忌。”所以，淋巴结核之人切不可多食之。

根据民众及前人经验，鲳鱼属于发物海鲜食品，有触发宿疾疮毒之弊。清代食医王孟英指出：“鲳鱼，多食发疥，动风。”患有瘰癧（即淋巴结核）者勿食之。

黄颡鱼

又称黄刺鱼。甘平益脾，根据前人经验，黄颡鱼乃为发物食品。如《随息居饮食谱》中说它“发痘疮”。《日用本草》也记载：“发风动气，发疮疥，病人尤忌食之。”所以，淋巴结核患者切勿服食，否则容易发动病气，加重病情。

杏子

性温热，味酸甜，多食易生热助痰，对淋巴结核之人不利。如《本草衍义》中指出：“多致疮痈及上膈热。”《饮食须知》亦认为：“生食伤筋骨，多食昏神，令膈热生痰，动宿疾，发疮痈。”

既然能“生痰热，动宿疾”，就易导致淋巴结核的复发，故应忌食之为妥。

春芥

俗称雪里蕻。性温，味辛，民间及古代医家均视之为发物食品。如《本草衍义》中就说：“多食动风。”清·王孟英亦云：“春芥发风动气，病人忌之。”不仅如此，《本草纲目》还认为：“久食则积湿成热，辛散太甚、耗人真元。”因此，淋巴结核患者，切勿多吃久食，以免诱发或加重病情。

香椿头

性温，味甘平，民间及中医视香椿为发物，多食动风，并发宿疾。如唐·孟诜指出：“动风，多食令人神昏，血气微。”清·王士雄亦说：“多食壅气动风，有宿疾者勿食。”因此，患有淋巴结核的病人，切勿食之。

此外，淋巴结核病人还忌吃公鸡、鸡头、鸡翅、鸡爪、肥猪肉、猪头肉、乌贼鱼、章鱼、春笋、羊肉、狗肉、洋葱、辣椒、韭菜、南瓜、菠菜、茄子、茺荑、莴苣、桂圆、肉桂、丁香、八角、白酒、香烟等。

第五十七章

痈疔疗毒

痈疔疗毒是指痈疽、疔肿、疔疮、丹毒之类多种体表感染性疾。由于这些病症的病因病机基本相同，或因感受四时不正之气，火热之邪内侵，或因过食膏粱厚味，醇酒辛辣炙□，湿热火毒内生，以致邪热壅聚，蕴蒸肌肤，气血凝滞，经络壅遏不通，形成了红、肿、热、痛的症状。这类病症可以包括全身各部位的毛囊炎、蜂窝组织炎、急性淋巴结炎、淋巴管炎、腮腺炎、化脓性关节炎、骨髓炎、多发性深部脓肿、丹毒感染等疾病。

宜忌原则

由于痈疔疗毒总是由火热之毒为病，故其饮食宜忌原则亦当相同。这类患者宜吃清凉、清淡饮食，宜吃具有清热解毒作用的凉性食品。忌吃一切辛辣刺激性食物，忌吃性热有火的暖性食品，忌吃油腻荤腥食物，忌吃煎炸炒爆、香燥助火伤阴食物，忌吃鹅肉、猪头肉等民间所说的大发之物，忌吃香烟、白酒等。

宜食物品

绿豆

性凉，味甘。《本草用法研究》中记载：“毒邪内炽，凡脏腑经络皮肤脾胃，无一不受毒扰，凡一切痈肿等症，无不用此奏效。”绿豆是一种极为有效的清热解毒食品，《本草汇言》说它“清暑热，静烦热，润燥热，解毒热。”所以，痈疔疗毒患者，宜用绿豆煨汤频饮，颇为有效。

中医称为绿豆衣，一般取绿豆发芽后残留的皮壳晒干而得。性寒，味甘，其清热解毒之力胜于绿豆。患有痈疔疗毒之人，宜用绿豆皮20~30克，煎水代茶饮，以清火解热毒。

苦 瓜

性寒，有消暑、泻热、解毒作用。《滇南本草》有载：“苦瓜治丹火毒气，疗恶疮结毒，或遍身已成芝麻疗疮疼难忍。能泻六经实火。”所以，凡痈疔疔毒患者，宜用苦瓜煨汤服。

冬 瓜

性凉，味甘淡，在我国民间，常用冬瓜熬汤喝，认为有消暑、清凉、解毒的作用，尤其适宜火热之邪的痈疔疔毒之人。古代《日华子本草》有载：冬瓜“除烦，治胸膈热，消热毒痈肿。”不仅如此，《本草衍义》中还介绍：“患发背及一切痈疽，削一大块置疮上，热则易之，分散热毒气。”

丝 瓜

性属寒凉之物，有清热、化痰、凉血、解毒的功效，痈疔疔毒患者，宜多煨汤食用。明代大药学家李时珍认为：丝瓜“煮食除热利肠”，能治“痈疽疮肿”。《本草求真》亦载：“丝瓜性属寒物，味甘体滑。凡人风痰湿热，蛊毒血积，留滞经络，发为痈疽疮疡，……服之有效，以其通经达络，无处不至。”

黄 瓜

性凉，味甘，能清热、生津、利水、解毒。《滇南本草》说它“解疮癰热毒，消烦渴”。北方人还讲究冬天吃黄瓜，是取其能去除睡热炕、烤炉火而产生的燥热，有解火毒之功。在民间，通常在

夏季炎热时，患者有痈疔疔毒之时，生吃黄瓜，或凉拌，或炒吃，或做汤食用。

瓠 子

为夏令佳蔬，性寒，味甘，有利水、清热、止渴、除烦的作用。《千金·食治》载：“主消渴恶疮，鼻口中肉烂痛。”患有火邪热毒引起的红、肿、热、痛之症，宜用瓠子煨汤，频频食用，以清泄火热。

菊 花 脑

为南京地区夏令佳蔬。性凉，味甘，能清热、凉血，适宜皮肤感染，化脓性炎症，以及热疔、疖子等患者食用，民间常用菊花脑烧汤喝。

蕺 菜

俗称鱼腥草。性寒，可以清热、解毒、利尿、消肿，痈肿疔毒患者宜用新鲜蕺菜洗净，炒作菜吃，亦宜煎水喝。《本草纲目》中说它“散热毒痈肿”。广州部队《常用中草药手册》认为它可以“清热解毒，治乳腺炎、蜂窝织炎、中耳炎”。现代药理试验证明蕺菜有抗菌和抗病毒作用，对痈疔等化脓性炎症有效。

药 菜

主产江浙一带，为江南三大名菜之一。性寒，味甘，有清热、利水、解毒、消肿的功效，宜痈肿疔疮之人食用。《本草再新》就曾说它“疗百毒，清诸疮”。《保生余录》中还介绍：“治一切

痈疽，用菜亦可。”

俗称甜菜、光菜、牛皮菜。性凉，味甘，能清热、凉血、行瘀、解毒。患有热毒痈疮者，可将莕送菜洗净捣汁饮用，也有凉血解毒的功效。

为春夏季佳蔬，性凉，味甘苦，有清热作用。《日华子本草》说它“消热毒，散疮肿”。《本经逢原》也称它“能降火及清头目”。用枸杞头炒作菜吃，或煎汤服，对痈疔疗毒火热之证，颇为适宜。

性凉，味甘，有凉血、清热、利湿、解毒的功效。《本草正义》载：“马兰，最解热毒，能专入血分，止血凉血，尤为特长。凡温热之邪，深入营分，乃痈疡血热，腐溃等证，允为专药。内服外敷，亦清热解毒之要品也。”近代《福建民间草药》亦说，马兰“活瘀止血，消痈解毒”。所以，马兰既可作为清热解毒的草药，也可称为清凉祛火佳蔬，对火热之症的痈疔疗毒之人，最为适宜。

又称忍冬花、二宝花。性寒，味甘，尤善清热解毒，凡患有痈疔疗毒之人，宜用金银花30~50克，泡茶频饮。《滇南本草》载：“金银花清热，解诸疮，痈疽发背，丹毒瘰癧。”金银花是中医

最为常用的清热解毒消痈肿的妙药，古方中皆有应用，民间也习惯煎水代茶，以消暑热疮毒。

田螺

性大凉，味甘咸，有清热利水的作用。南北朝时期的养生学家陶弘景认为：“田螺煮汁疗热。”《本草拾遗》中还说：“煮食之，利大小便。去腹中结热。”痈疔疗毒者，宜用田螺炒作菜或煎汤饮。

螺蛳

性寒，味甘，能清热利水。《日用本草》载：“解热毒，利小水，消疮肿。”《本草汇言》还说：“螺蛳，此物体性大寒，善解一切热瘴，因风因燥因火者，服用见效甚速。”故火热之毒的痈疽疗疮之人，宜炒食或煎汤服用。

白菊花

性凉，味甘苦，善于疏风热、清火毒、消痈肿，对痈疔疗毒者最为适宜。古代文献多有记载，《本经》载：“主肿痛。”《日华子本草》说它“治痈毒”。《本草纲目拾遗》认为白菊花“解酒毒疗肿”。《本草正义》还说它最治疗疮，血线疗尤为要药，“治皆以内服清热为主”。凡患有痈疽疗毒之人，宜用白菊花煎水，频频当茶饮。

蛇肉

有祛风邪、通经络的作用。中国药科大学叶橘泉教授认为，患有皮肤化脓性疾病之人，包括皮肤湿疹反复发作和