

中老年常见病

药食相宜相克

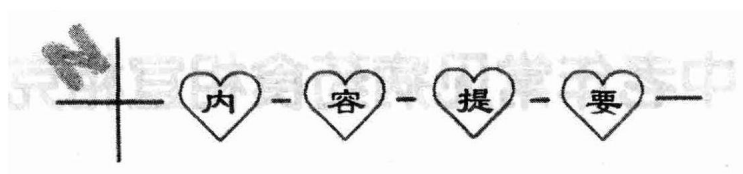
● 孟昭泉 王翀 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

中老年常见病药食相宜相克

金盾出版社



本书介绍了 44 种中老年常见病的病因、临床表现及常用治疗药物,并对其饮食宜进、饮食搭配、饮食不宜、药食不宜、药物不宜、用药相克六个方面进行详细阐述。该书内容丰富,言简意赅,通俗易懂,科学实用,既适合基层医护人员阅读参考,也可作为防治中老年常见病的家庭科普用书。

图书在版编目(CIP)数据

中老年常见病药食相宜相克/孟昭泉,王肿主编. -- 北京:金盾出版社,2010.7

ISBN 978-7-5082-6395-3

I. ①中… II. ①孟…②王… III. ①中年人—常见病—药物治疗②老年人—常见病—药物治疗③中年人—常见病—饮食—禁忌④老年人—常见病—饮食—禁忌 IV. ①R453②R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 068115 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:科达装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.125 字数:200 千字

2010 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:16.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

随着社会经济的发展和人民物质生活水平的提高,人们的保健意识逐渐增强。在日常生活中,人们一日三餐不仅要吃得饱,而且要吃得好,讲究科学饮食,膳食平衡。随着科学饮食的发展和营养卫生知识的普及,人们在注意科学膳食的同时,更注重饮食搭配,药食相克。当患病之后,更需了解疾病与药物及食物相克等有关知识,这个问题已引起社会有关机构的密切关注,并进行了相关的研究。

食物或药物相克,是指食物与食物之间(包括各种药物或营养、化学成分)存在着相互拮抗、相互制约的关系。如果搭配不当,会引起各种不良反应。这种反应大多呈慢性过程,往往在人体的消化吸收和代谢过程中,降低药物或营养物质的生物利用率,从而导致营养缺乏,代谢失常,产生疾病。食物或药物相克的研究是属于正常人营养卫生学及药理学范畴,目的在于深入探讨食物和药物之间的各种制约关系,以便于人们在安排膳食中趋利避害。提倡合理配餐,科学膳食,避免食物和药物相克,防止食物或药物中毒,提高食物营养素或药物在人体的生物利用率,对确保身体健康有着极其重要的意义。

当患了某种疾病之后,饮食和用药上需要注意什么;哪些食物或药物吃了不利于疾病的治疗,甚或加重病情;哪些食物吃了不利于患者所服药物疗效的发挥,甚至降低药效或发生不良反应;哪些药物不能同时服用,需间隔用药;哪些药物与药物及食物相克,这些都是患者、医者及患者家属所十分关注的问题。为此,依据人们日常生活的实际需求,我们组织医学、药学、营养学专家及专业技术人员,博采众长,搜集中外,熔铸古今,编写了《中老年常见病药食相宜相克》一书。

本书主要介绍中老年常见病病因、临床表现及常用药物,并对其饮食宜进、饮食搭配、饮食不宜、药物与饮食相克、药物相克进行详细阐述。该书内容丰富,言简意赅,通俗易懂,科学实用,适合基层医护人员阅读参考,也可作为防治中老年常见病的家庭科普用书。

在编写过程中,曾得到有关专业技术人员的大力支持,在此一并表示感谢。本书虽经反复推敲,积极努力,但仍感未臻完善,望同仁及广大读者赐教。

孟昭泉

目 录

第一章 概 述

- 一、食物药物相克的含义 (1)
- 二、现代医学对“忌口”的认识 (6)
- 三、饮食与季节 (21)
- 四、中老年人的饮食与用药特点及原则 (25)

第二章 内科常见病饮食宜忌与药食相克

- 一、慢性支气管炎 (33)
- 二、阻塞性肺气肿 (39)
- 三、慢性肺源性心脏病 (43)
- 四、肺炎 (47)
- 五、肺结核 (55)
- 六、肺癌 (63)
- 七、高血压病 (68)
- 八、心绞痛 (79)
- 九、心肌梗死 (84)
- 十、风湿性心脏病 (90)
- 十一、心律失常 (93)
- 十二、心力衰竭 (103)
- 十三、食管癌 (114)
- 十四、慢性胃炎 (118)
- 十五、消化性溃疡 (126)
- 十六、胃癌 (132)
- 十七、泌尿系感染 (135)
- 十八、肾小球肾炎 (139)
- 十九、慢性肾衰竭 (142)

二十、甲状腺功能亢进	(146)
二十一、糖尿病	(148)
二十二、肥胖症	(158)
二十三、痛风	(162)
二十四、脑出血	(168)
二十五、脑血栓形成	(174)
二十六、老年痴呆症	(179)
二十七、急性上呼吸道感染	(184)
二十八、急性胰腺炎	(190)

第三章 外科常见病饮食宜忌与药食相克

一、急性阑尾炎	(194)
二、胆囊炎	(201)
三、胆石症	(204)
四、泌尿系结石	(208)
五、前列腺增生症	(210)
六、骨质疏松综合征	(213)

第四章 妇产科常见病饮食宜忌与药食相克

一、老年性阴道炎	(216)
二、宫颈炎	(220)
三、盆腔炎	(225)

第五章 其他常见病饮食宜忌与药食相克

一、结膜炎	(233)
二、青光眼	(235)
三、白内障	(238)
四、慢性化脓性中耳炎	(239)
五、湿疹	(241)
六、顽癣	(246)
七、带状疱疹	(249)



第一章 概 述

在日常生活中,人们在注重膳食色香味的同时,更注重饮食搭配的相宜相克。当患病以后,更需要了解中西药物与食物之间的相宜相克等有关知识。这些问题已引起人们的广泛关注,有关部门也已经和正在进行深入的科学研究。

一、食物药物相克的含义

人们日常所说的食物或药物禁忌,其含义包括两个方面。一是患者饮食或药物禁忌,即通常所说的“忌口”,某些疾病在恢复或治疗过程中,必须忌吃某些食物或药物,不然会引起疾病的复发或加重;二是食物或药物的禁忌,即某些食物或药物不宜混在一起吃,否则会引起人体急性或慢性中毒,即所谓“食物或药物相克”。

相克一词,来源于中医五行学说,在中医基础理论中借“金木水火土”五种物质之间的生克关系,来说明脏腑之间相互制约和协调的生理现象。食物相克,就是食物之间存在相互制约的关系。

中医学认为,食有五色(白、青、黑、红、黄),五味(辣、酸、咸、苦、甘),而入五脏(肺、肝、肾、心、脾)。在五行中亦各有所属,根据五行生克的原理,食物之间显然存在着相克的关系。从食物属性讲,如同药物一样,每种食物也都有自己的升降、浮沉、寒热、温凉属性,药有十八反十九畏,食物也存在着相畏、相反、相克、相助的问题。

食物相克一词虽古籍中未见,但有“食物相反”一词,其含义是



相似的。某些食物不宜混在一起吃,否则会引起人体急性或慢性中毒,即所谓食物相克。食物本来是人们赖以营养身体延续生命的物质,用之得当,足以祛病养身延年益寿,用之失当,则可能引起疾病危害健康,所以养生家不能不重视食物的禁忌。

对于不宜同吃的食物,在古籍中有的被列入“禁忌”,如《金匱要略》;有的则归入“食物相反”,如《饮膳正要》。“食物相克”一词,不仅在我国,在日本及东南亚国家都有这种提法。

确信古籍所载和民间流传的说法,认为句句是真,没有通过实验而大肆宣传,说相克食物同食就会中毒或危及生命,令人谈虎变色,未免失之人云亦云。对于医籍记载和民间流传的食物相克,其具体内容应做具体分析,其中大部分是古代医家和劳动人民长期实践的积累,两种相克食物混食后,由于其化学成分产生的反应,对人体产生不良反应,甚至发生急性、慢性中毒现象。这些现象也有可能被著书立说者夸大,以引起人们的注意,往往言过其实,如“食之杀人”、“食之令人癡”等,这是一种情况;有些则可能根本不是食物相克问题,而是某些食物本身腐败变质或被污染,恰巧与某种食物混合食用,发生了中毒或死亡,致使误说误传;也确有某些书籍条目是以讹传讹的无稽之谈。

我们对于古代医学遗产和民间长期流传的说法,既不可全盘否定,也不可人云亦云,必须通过科学的分析、实验和反复的生活实践,才能作出正确的结论。

1. 食物相克的内容

(1)两种(或两种以上)食物所含的营养物质在吸收代谢过程中发生拮抗作用或互相排斥,一种阻碍另一种的吸收或存留。久而久之,导致某些营养物质缺乏。

(2)两种(或两种以上)食物在消化吸收或代谢过程中进行不利于机体的分解而产生有害或有毒物质,如维生素 C 或富含维生素 C 的食物与河虾同食,使河虾体内本来无毒的五价砷,还原为



有毒的三价砷，而引起中毒。

(3)两种(或两种以上)食物同食后，在机体内共同产生寒凉或温热效应，破坏了机体生理的动态平衡，如同属寒凉之性或同属温热之性；同属滋腻之性或同属火燥之性的食物，食后令人生热、生寒，起燥或多痰。

2. 食物在吸收过程中的作用

(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。例如，糖类、蛋白质、脂肪，根据机体的需要而相互转化。在维生素 B₂(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或存留，从而减少另一种营养物质的需要量以有益于机体健康。例如，维生素 A 促进蛋白质合成；维生素 C 促进铁的吸收；维生素和微量元素硒，都能保护体内的易氧化物质等。

(3)拮抗作用：在吸收代谢过程中由于两种营养物质间的数量比例不当，使一方阻碍另一方吸收或存留的现象，如钙与碘、钙与锌、纤维素与锌、钙与草酸、草酸与铁等。

一般说来，食物在上述三种形式中，转化和协同作用大多对健康有利；拮抗作用对健康大多有害。

3. 食物之间相克

(1)鞣酸与蛋白质相克：若在吃海鲜的同时，吃葡萄、山楂、石榴、柿子等水果，就会出现呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等症状。因为在这些水果中含有鞣酸，遇到海鲜中蛋白质会凝固沉淀，形成不容易消化的物质。因此，人们在吃海鲜后，应隔 4 小时以上再吃这类水果。吃完肉不要马上喝茶也是这个道理。

(2)纤维素与锌相克：牡蛎等海生软体动物含锌非常丰富，不宜与蚕豆、玉米制品或黑面包同吃，因后者是高纤维食品。二者同吃能使锌的吸收减少 65%~100%。



(3) 纤维素、草酸与铁相克：动物肝脏类、蛋黄及大豆中均含有丰富的铁质，都不能与含纤维素多的芹菜、萝卜、甘薯同吃，也不宜与含草酸多的蕹菜、苋菜、菠菜同吃。因为纤维素与草酸均会影响人体对上述食物中铁的吸收。

(4) 蛋白质与糖相克：牛奶中的赖氨酸与糖在高温下会使赖氨酸遭到破坏。鸡蛋与糖不宜同煮也是这个道理。但是把牛奶烧沸、鸡蛋煮熟后，凉一会儿再放入糖就不会出现这个问题了。

(5) 胡萝卜素与醋酸相克：炒胡萝卜忌放醋，是因为醋酸会破坏胡萝卜素。同样，富含胡萝卜素的雪里蕻、菠菜、油菜等也不要醋炒。

(6) 草酸与钙、镁相克：豆腐忌与菠菜同食。豆腐含有氯化镁、硫酸钙，菠菜中则含有草酸，两种食物遇到一起可生成草酸镁、草酸钙。这两种白色的沉淀物不能被人体吸收，而且能影响人体吸收钙质，还容易诱发结石症。

(7) 磷与钙相克：西方国家的午餐是牛奶加热狗或三明治配膳，美国营养学家麦伦·威尼克博士认为这样的配餐是不合适的。因为牛奶里含有大量的钙，而瘦肉里含磷，这两种营养素不能同时吸收，医学界称之为钙磷相克。

此外，在人体必需的微量元素中，更有许多拮抗现象存在，往往通过含有互相拮抗元素的食物吸收和代谢，造成这些元素的积蓄或缺乏而表现出来。例如，锌与铜、锌与铁、锌与钙、铜与铜等，它们的含量在人体中都有一定的比值，比值变化，说明对应元素的过量和不足，这就形成各种各样的微量元素病。如果从食物相克观点来看，也可以说是一种慢性疾病。

4. 食物拮抗原因

(1) 化学结合：把营养素形成不易被吸收的物质，如草酸与磷、锌、铜、铁等形成金属络合物；脂肪与钙作用产生不溶性钙皂等。

(2) 相互作用物争夺配位体：在代谢过程中同属一个转移系统



的矿物元素,由于彼此争夺配位体,以及它们与配位体的亲和力不同,就会发生拮抗。即进入人体内的某一元素过多时,会将另一种元素从同种配位体的结合点上排斥出去,就会阻碍另一元素的吸收。

(3)肠道外因素:如高蛋白抑制铜在肝中的贮积;高浓度无机硫酸盐能阻止钼透过肾小管膜,限制了钼的再吸收,因而增加了尿钼的排出。

食物的拮抗作用,在不合理的饮食配餐中更为常见,当拮抗作用达到严重程度,超越人体的耐受力时,就会出现中毒现象。

总的来说,食物相克是指食物之间(包括各种营养素、化学成分)存在着相互拮抗、相互制约的关系。如果搭配不当,会引起中毒反应。这种反应大多呈慢性过程,往往在人体的消化吸收和代谢过程中降低营养物质的生物利用率,从而导致营养缺乏、代谢失常而产生疾病。食物相克的研究是属于正常人的营养卫生学范畴,目的在于深入探讨食物之间存在的各种制约关系,以便于人们在安排膳食中趋利避害;提倡合理配餐,避免食物相克,防止食物中毒,提高食物营养素在人体内的生物利用率,对确保身体健康有着极其重要的意义。

我国医食同源,食药同用由来已久。最早的药理学专著《神农本草经》所列 365 种药中,至少一半以上既是药物又是食物。唐·孟诜《食疗本草》中列出 260 个品种几乎包括了人们日常的所有食物——米谷瓜果、山肴野蔬、畜肉禽蛋、鱼虾海产。李时珍《本草纲目》中记载的食物达 300 余种之多,并详细记载了它们的四气五味、升降沉浮。可见,食物如同药物一样,各有自己的性味功能,寒热温凉属性。

既然食物有寒热温凉,病体亦有虚实寒热,于是在患病进食中,亦应有所禁忌。虚寒证进食寒性食物是雪上加霜,火热证进食热性食物是火上浇油,湿证进食滋腻食物是塞川蓄洪。故饮食不



节,当禁者不禁,无病可以致病,已病者可以加重,已愈者可复发。

二、现代医学对“忌口”的认识

饮食禁忌俗称忌口,是中医治病的重要饮食调护内容之一。俗话说:“病从口入”,这有两方面含义。从现代医学观点,就是说饮食不洁,细菌病毒感染,多是从食物中进入人体而致病;中医学认为,饮食不节,寒温不适,皆可损伤脾胃而致病。

1. 忌口的内容 中医最早的典籍《黄帝内经》有不少论述忌口的内容,主要表现在下述三大方面。

(1)总量:《黄帝内经》指出,饮食不节是指饮食过量,也忌饥饿日久。过食和过饥都会使胃纳脾运的升降能力失去常度,从而变生各种病证。

(2)忌偏:即对某种食物不可过于贪食,贪食必然要造成过量和过味。在《素问·五脏生成论》中明确指出,多食咸,则脉凝泣而变色;多食苦,则皮槁而毛拔;多食辛,则筋急而爪枯;多食酸,则肉胝而唇寒;多食甘,则骨痛而发落。这是五味过度而对人体的伤害。《灵枢·五味论》中提出了五禁,即“肝病禁辛,心病禁咸,脾病禁酸,肾病禁甘,肺病禁苦”。这些都有很高的临床实用价值。

(3)病后忌口:如胃肠病出现寒象,当忌用生冷瓜果、油腻黏滑之品;出现肾阴不足见虚热之时,当忌辛热、香燥伤阴之品;而实热者应忌食油腻、煎炸温热之物等。如果注意了这些方面,不仅有利于病后的康复,也使病情不会反复。

(4)食疗忌口

①进行食补或食疗的食物,有一部分是药物,有一部分不作药用,但都有不同的温热寒凉之性,因此不同体质的人使用时,首先应注意忌什么。例如,平时火气比较大的人,有的属于阴虚体质,



就要忌食龙眼类偏温热的食物；而平时胃肠功能不好的人，吃油腻之品会引起腹泻，应该忌食核桃、芝麻类有油脂、易于引起滑肠的食物。

②在进行食疗时，要注意辨证论治。例如，胃脘痛的人，经过检查诊为胃、十二指肠球部溃疡，大多数患者为脾胃虚寒，故应忌食生冷之品。在夏天尤其要忌食冷饮；胸胁痛的人，经过检查诊为胆管感染、胆石症，大多数患者为湿热内蕴，故应忌食油炸、油腻之品，否则湿热腻滞，气机阻滞不畅，疼痛更加严重。

③对于某些疾病在运用药物治疗的同时，配合食疗，也应该重视忌口。例如，发热以后，余热不清，患者常为低热不退、神疲口干、乏力、不思饮食，应该忌食鱼腥、肥肉类食品，以无碍脾胃之气的恢复；又如口腔溃疡气阴虚的患者，当忌食巧克力类食品，以防虚火不退而致溃疡不愈合。

2. 药食与忌口 在长期的实践中，古代养生家和医学家发现食物与药物、食物与食物之间配合会发生拮抗作用，可以影响效能，甚至造成中毒。因此，总结了一套配伍禁忌，是中医忌口的一个重要内容，这对日常生活的保健和治疗疾病均有很好的参考作用。

(1) 常见的药物与食物配伍禁忌

- ①人参，忌铁器；反藜芦。
- ②熟地黄，忌与萝卜、葱白、韭白同食；忌铜器。
- ③何首乌，忌与诸血及无鳞鱼、萝卜、葱、蒜同用；忌铁器。
- ④白芍，忌与藜芦同用；忌铁器。
- ⑤天冬，忌鲤鱼。
- ⑥玉竹，忌铁器。
- ⑦鳖甲，忌与苋菜、鸡蛋、鸭肉、兔肉同食。
- ⑧补骨脂，忌各种血、羊肉、藁菜。
- ⑨仙茅，与牛奶、牛肉同食则药效大减。



⑩骨碎补,忌羊肉、羊血、薹菜。

⑪丹参、茯苓、茯神,忌醋。

⑫白术,忌与桃、李、肉、青鱼同食。

(2)常见的食物与食物之间配伍禁忌

①蜂蜜,不宜与生葱、莴苣同食。

②鸭蛋,忌桑葚;不宜与鳖肉、李子同食。

③鳝鱼,忌朱砂、狗肉。

④泥鳅,忌狗血。

⑤鲫鱼,不宜与猪肝、芥菜同用。

⑥猪肉,不宜与巴豆、大黄、吴茱萸、苍耳子同用;与鸽肉、鲫鱼、黄豆同食,令人滞气。

⑦猪肝,不宜与荞麦、豆酱同食。

⑧猪心,忌吴茱萸。

⑨猪肺,不宜与白花菜和饴糖同食。

⑩鸡肉,忌铜器、丹砂及醋;不宜与南瓜同食,食则易致气壅滞而发病。

(3)西药与食物配伍禁忌:在西药方面,服用维生素C时忌食虾类,维生素C与猪肝也不能同时食用;服呋喃唑酮时忌食扁豆;一般服用西药时,忌饮酒、咖啡;服铁剂忌食动物肝脏、海带、芝麻酱、花生仁等含钙磷较多的食物(钙可使胃肠内容物变碱性,磷能与铁结合生成难溶性物质,影响铁的吸收)。补充铁剂时,忌茶(因茶中的鞣酸与铁剂形成难溶性铁盐,妨碍铁的吸收);服单胺氧化酶抑制剂(如呋喃唑酮、优降宁等)不宜进食贮藏过久或发酵后含酪胺的食物,如巧克力、牛奶、乳酪、腐乳、酵母制品、酒类、腌腊制品(腌鱼、腊肉、香肠),否则可引起或加重高血压,甚至引起脑出血。上述食品在停药2周之内都应忌食。

(4)中药间的配伍:中医用药有两大特色,即大多数情况下使用两味以上的药物配伍成方剂,并且把这个方剂作为“一个药”同煎



(制)同服;另一特色是单味中草药即含有多种活性成分,多种中药配伍或方剂可以构成一个完整的调节体系,作用于机体的各个系统,充分调动机体固有能力,综合保持机体平衡。中药配伍实际上是恰当地利用了药物之间的相互作用,发挥药物多种成分的复合作用,产生药理学和药效学的最佳效果。早在《神农本草经》中已将两种生药的相互作用分成七类,即所谓“七情”。明代李时珍解释药物“七情”的配伍关系时说:“药有七情,独行者,单方不可辅也;相须者,同走不可离也;相使者,我之佐使也;相恶者,夺我之能也;相畏者,受彼之制也;相反者,两不可和也;相杀者,制彼之毒也。”

①相须。即性能、功效类似的药物配伍应用,可以增强原有的功效。例如,对大鼠甲醛性关节炎,灌服臭梧桐、豨莶草、鬼针草的煎剂,单味使用时均无效;当臭梧桐与鬼针草(1:1)合用,臭梧桐与豨莶草(1:2)合用时出现抗炎作用。

②相使。即在性能、功效方面有某些共性的药物配合应用,而以一种药物为主,另一种药物为辅,能提高主药物的疗效。例如,用正柴胡饮(柴胡、陈皮、防风、芍药、生姜、大枣)治疗流感病毒性肺炎,单味药只有芍药有效,余均无效,当芍药与柴胡等合用时则疗效显著增强。

③相恶。一种药物能牵制另一种药物的性能,使原有的功能减弱,如黄连能减低生姜的温性,生姜能减低黄连的寒性,故生姜恶黄连。但是相恶的药物也有同用的,如人参养荣汤,用甘草配远志。

④相畏。两种药物同用时,一种药物受到另一种药物的抑制,减低其作用,甚至完全丧失功效。

⑤相反。两种药物不能同时使用,否则会发生毒性反应,如大戟与甘草同用,毒性增大。

⑥相杀。一种药物能消除另一种药物的毒性反应,如防风杀砒霜毒;绿豆杀巴豆毒;土茯苓杀水银毒等。



3. 素质忌口

(1)有些人先天禀赋就有素寒、素热，阴、阳偏盛，强壮、羸弱的素质差别，生起病来，这种差别往往更加显著。因此，不管从平素或疾病治疗方面，都应当在饮食上有所禁忌，如阴盛偏寒素质，应忌寒凉滋腻食物；火热阳盛素质，应忌辛热动火食物；平素脾肾阳虚，须忌生冷咸寒；肺胃阴虚，应忌酸辣香燥食物等。

(2)对于体胖的人来说，如果属于健壮的表现，那么在平时只要合理调配膳食，饮食有规律即可。但体重超重的人，在饮食上就要强调忌口了。首先，体胖的人要控制一定的进食量，尤其是平时运动较少的人。其次，体胖的人忌多食甜味之品。体胖者脾胃运化水湿的功能趋于不正常，湿浊在体内滞留，而甜味之品则助湿内生，阻滞气机，使湿浊在体内更盛，从而产生头晕眼花、脘腹胀痛、口中黏腻等症状。如果患有肝病，或者说曾经患有肝病，那么更忌动物脂肪的摄入，而多食蔬菜可以帮助机体排除多余胆固醇，减轻心脏负担，从而可以缓解病情，或者减少病情的发作。

(3)至于体瘦的人也要注意忌口。体瘦有两种情况：一种是没有疾病，但平时抵抗力较差，容易感冒；还有一种是患病以后身体比较消瘦。从饮食营养来看，前一种情况应当在平时多服用健脾胃的药食，多服用一些富含蛋白质、维生素的营养品，切忌消食（俗称刮油水）之品。后一种情况应当分辨消瘦的原因，是阴虚，还是阳盛；是心虚、脾虚、肺虚，还是肝虚、肾虚。要根据不同情况讲究忌口。

4. 患病与忌口

(1)食物分类

①温热类食物。如糯米、面粉、红糖、饴糖、辣椒、胡椒、姜、葱、蒜、狗肉、羊肉、鹿肉、鲤鱼、虾、黄鳝等。

②平性食物（即不热也不凉）。如粳米、玉米、扁豆、豌豆、豇豆、花生、芝麻、大枣、蜂蜜、木耳、香菇、丝瓜、乌鸡、鸡蛋、鲤鱼、黄