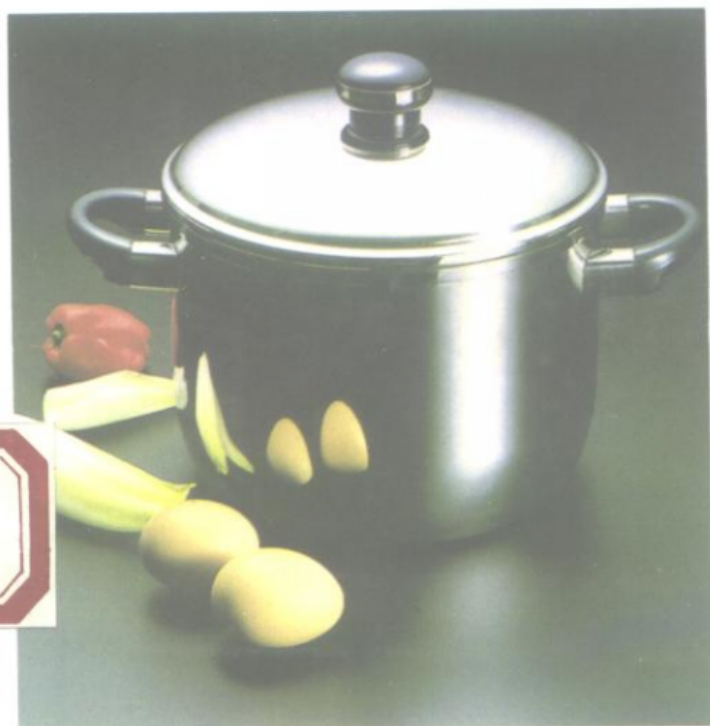




百病禁忌



刘立昌
桂颖
主编

吉林科学技术出版社

百病禁忌

主 编 刘立昌 桂 颖

副主编 吕宏伟 宫晓燕

田 捷 陈 琦

编 者 陆莉虹 刘淑香 段成芳

刘风霞 徐维华 孙跃东

任桂风



吉林科学技术出版社

1227952

【吉】新登字 03 号

21075/13



百病禁忌

刘立昌 桂颖 主编

责任编辑：齐郁

封面设计：马腾骧

出版 吉林科学技术出版社
发行

787×1092 毫米 32 开本

8.印张

174 000 字

1994年4月第1版 1994年4月第1次印刷

印数：1—12 140 册 定价：5.40 元

印刷 辉南县印刷厂

ISBN 7-5384-1302-2/R·242

前 言

在我们日常的临床实践中,经常遇到这样的问题:疾病的诊断、治疗都是正确的,但病人的病情却反复不愈,甚至恶化。这是什么道理呢?比如一个肝病患者,经过一段时间的休息和用药,病情已大有好转,可没多久,旧病复发,询问后方知是经常饮酒、动辄发怒、劳累过度而致。可见,正确的诊断、治疗对疾病的康复固然重要,然而如何消除疾病的诱发因素也同样值得注意。能够让病家在服药之外,了解一些有关疾病的禁忌知识,包括不吃或少吃某些食物,克服某些不良习惯,哪些药物需要禁忌,懂得治疗、禁忌与健康的关系是十分必要的。情绪、饮食、起居、用药等对临床医生来说亦不可忽视,遵守禁忌,病易康复;违犯禁忌,病必加剧。

目前,有关食疗方面的书籍如雨后春笋,深受广大群众的喜爱,但专述有关疾病禁忌知识的书却较为少见。《百病禁忌》一书经过大量的收集整理工作,将较为零散的防病经验加以系统阐释。全书分内、妇、儿、外、五官等五部分,每种疾病从饮食忌口,情志调理,日常生活,药物禁忌等方面进行论述,力求融合古今,汇通中西,切合实际,通俗实用,既有科学性,又有普及性,对临床医务工作者亦有参考价值。我们真诚地希望本书的付梓能得到广大读者的厚爱,成为您健康的良师益友。

由于编写的时间短促,水平有限,有些认识还不够成熟,
有些观点尚需研究和验证,不足之处望读者及同道不吝指正。

刘立昌

目 录

内科疾病	(1)	慢性肾功能衰竭	(83)
感冒	(1)	肾结石	(86)
慢性支气管炎	(5)	尿路感染	(89)
支气管哮喘	(8)	遗精、阳痿	(91)
肺结核	(11)	中风	(94)
肺脓肿	(16)	头痛	(98)
急、慢性胃炎	(19)	神经衰弱(附:失眠)	(100)
胃、十二指肠溃疡	(21)	神经痛	(103)
呃逆	(26)	癫狂	(105)
呕吐	(27)	甲状腺功能亢进	(107)
吐血	(29)	痛风	(109)
慢性结肠炎	(32)	贫血	(112)
痢疾	(34)	紫斑	(115)
便秘	(37)	中暑	(117)
病毒性肝炎	(39)	痹证	(120)
肝硬化(腹水)	(43)	肥胖病	(123)
胆囊炎与胆石症	(48)	肿瘤	(126)
胰腺炎	(50)	妇产科疾病	(132)
糖尿病	(53)	月经不调	(132)
食欲不振	(58)	闭经	(134)
高血压病	(60)	带下病	(137)
高脂血症	(65)	痛经	(139)
冠心病	(69)	盆腔炎	(141)
心肌炎	(74)	子宫脱垂	(144)
急性肾炎	(76)	更年期综合征	(146)
慢性肾炎	(80)	流产	(149)

妊娠高血压综合征	(153)	疔痈	(201)
妊娠恶阻	(156)	甲沟炎、指甲周围炎、	
崩漏	(158)	指甲下脓肿	(203)
产后发热	(160)	急性乳腺炎	(204)
产后腹痛	(162)	男性不育症	(207)
产后缺乳	(164)	慢性前列腺炎	(209)
不孕症	(166)	血栓闭塞性脉管炎	(211)
儿科疾病	(168)	痔疮	(214)
小儿哮喘	(168)	烧伤	(217)
百日咳	(170)	荨麻疹	(219)
小儿麻疹	(172)	湿疹	(222)
小儿水痘	(174)	粉刺	(225)
猩红热	(175)	酒渣鼻	(226)
疥腮	(177)	白癜风	(228)
小儿腹泄	(179)	银屑病	(229)
小儿厌食	(182)	五官科疾病	(233)
疳症	(184)	急性结膜炎	(233)
小儿惊风	(186)	青光眼	(235)
小儿癫痫	(188)	慢性咽炎	(237)
小儿夜啼	(190)	复发性口腔溃疡	(238)
佝偻病	(191)	龋齿	(241)
小儿遗尿	(194)	慢性鼻炎	(243)
小儿寄生虫病	(196)	中耳炎	(245)
外科疾病	(199)	耳鸣	(247)
瘰癧	(199)		

• 内科疾病 •

感 冒

感冒，俗称伤风。是因风邪侵袭人体而引起的疾病。现代医学认为，感冒是由鼻病毒、呼吸道融合病毒、副流感病毒等引起的急性呼吸道疾病。感冒在历代中医文献中别名很多，如冒寒、冒风、伤风、重伤风、小伤寒和时行感冒等，其实指的都是感冒一病，不过症状轻重有别而已。一般说冒寒、冒风、伤风指的是较轻的感冒，而重伤风、小伤寒多为较重的感冒。时行感冒是指病情重而能广泛流行者，即现代医学所说的流行性感冒。感冒的主要症状以头痛、鼻塞、流涕、喷嚏、恶寒、发热、脉浮等为主证。感冒在一年四季都可发生，但以秋冬季节发病率最高，一般病程3~7天，在整个病程中很少传变。感冒的发生是内因与外因共同作用的结果。内因主要指人体正气盛衰情况，它包括身体素质、精神状态及自身抗病能力。中医学认为，疾病的发生和变化就是在一定条件下致病因素与人体抗病能力相互斗争的结果。感冒的病因虽然主要是感受外邪（六淫之邪），但与人体正气强弱有密切关系。当人体正气旺盛，脏腑机能正常时，外邪不易侵入，人体便不患感冒。正如《素问·评热病论》所说：“邪之所凑，其气必虚”。在现实生活中，人们

可能也有这样的体会,处在同样气候条件下,患感冒的人常是正气不足的体弱者。因此说,感冒的发生是内因和外因共同作用的结果。故全面理解感冒的病因应包括由于人体正气不足或起居不慎、淋雨冒寒、疲劳过度、饮食不节使机体防卫机能降低,加上气候反常,外邪乘虚侵入而致。对于感冒的治疗,西医尚无特效的病因治疗,而中医治疗可根据病人的主证及舌、脉特点进行辨证治疗,往往结合病人的性别、年龄、体质及季节气候等因素进行综合分析,从而把感冒分为风热、风寒感冒等不同类型,只要辨证准确,论治得当,治疗效果就相当显著。

●忌饮食不节

因为感冒有风寒、风热、暑湿、温燥等不同类型,而食物的气味又和药物一样,也有寒、热、温、凉“四气”及酸、苦、辛、咸、甘“五味”之分。因此,感冒病人不仅在治疗上需辨证论治,而所进食物的性味也要按照病情进行适当选择。否则,会延长病程或使病情加重。如风寒感冒忌食生冷瓜果、冷饮等。因寒主收引,使粘膜、血管收缩,加重鼻塞、咽痛的症状。过咸的食物,如咸菜及咸带鱼等水产品,可凝湿生痰,刺激气管引起咳嗽加剧;风热感冒的发热期应禁食油腻荤腥及甘甜食物,因感冒多抗病力下降,脾胃呆滞,油腻荤腥甘甜食品有碍脾胃之运化,助湿生痰,引起咳嗽、咯痰,故肉类、禽类、鱼类及点心、蛋糕、糯米糕等食物不宜服食;风热感冒的恢复期也不宜食辣椒、狗肉等性热味辛食物,以免伤气灼津,助火生痰;另外,烧烤煎炸炙煨之品,虽香味扑鼻,但因烟火烧烤及油炸后的气味可刺激呼吸道,使粘膜收缩,而使咳嗽、咯痰之症迁延不愈。另一方面,饮食上除需考虑食物的选择和禁忌外,在食量上也要根据病人消化能力和需要而适当控制。恢复期病人,病邪已去,但正气未复,这时应注意病人营养,适当增加食量,以助康复。但

这时消化力一般较差,不宜贪食过量以防疾病发生反复。

●忌烟酒

感冒期间吸烟、饮酒对病情的康复是极为不利的。如吸烟使鼻咽部及呼吸道的粘膜受刺激,分泌物增多,引起剧烈的咳嗽,咳吐大量痰液。大量吸烟而导致尼古丁中毒,可引起头痛、头晕、恶心呕吐等症;酒,尤其是含有酒精度数高的烈性酒,使全身的血管扩张,兴奋大脑中枢,影响睡眠,引起头痛,降低抗御外邪能力,使病情加重。故感冒病人应禁忌烟酒。

●忌饮浓茶

有些病人在感冒期间大量饮用浓茶,或用茶水送药,这是不科学的。因为茶叶中含有茶碱、鞣酸、苷类化合物、可可碱、咖啡因等化学成分,除能使人兴奋、影响睡眠之外,与许多药物发生理化反应,对抗、降低或干扰解热镇痛药物的疗效。目前临床上治疗感冒的中药,尤其是中成药品种很多,中药多含酸性或生物碱,容易与茶叶中的鞣酸产生沉淀反应,使药物变质,故在治疗感冒期间最好不饮茶水,更不能用茶水送药。

●忌劳累过度

易感冒之人,多正气不足,再加疲劳过度,可致机体抗病能力低下,祛邪无力,邪气留恋,易遭它变。如发热病人以及年老体衰之人则应绝对卧床休息,禁止活动。在感冒流行期间,忌大型集会、出入公共场所,以防病情蔓延或因劳累过度而使病情加重。

●忌不经心治疗

俗话说:感冒是万病之源。这话一点不错。有的人认为感冒是小病,顶几天就过去了,于是不注意休息和用药,结果或使旧病复发,或发热数日不退,病情迁延不愈或症状加重。有的表现为发热、咳嗽、咳痰增多,甚至咳血及呼吸困难,提示病

邪由表入里，继发了肺炎；有的病人表现为高热不退，神志不清或抽搐者则提示继发了脑炎或脑膜炎。还可发生肾炎、心肌炎等疾病。可见，感冒既是一个疾病，也是继发各种疾病的因素。所以，一定要树立未病先防，已病防变的思想，别把感冒当小恙，而不经心治疗的心理是极其危险的。

●治疗禁忌

感冒虽不算大病，经过休息、药物治疗，通常1周左右即可痊愈。但就其用药治疗中医颇有讲究。治疗虚证感冒，一般不宜重用发汗解表之剂，因气虚表卫不固，本有自汗形寒情况，如疏散太过，汗出更多，会使营卫俱虚。阳虚者也有汗出畏寒的情况，如用大剂辛散之品，则汗愈出，阳愈虚而寒愈甚。血虚者常见无汗或少汗，若发汗太过，则津血益耗。阴虚者多潮热盗汗，如妄用辛散之剂，汗出愈多而阴液愈虚，亢热愈甚。故治疗虚证感冒，必须妥善处理好祛邪与扶正的关系，掌握扶正而不碍邪，祛邪而不伤正的要领，才能药到病除。

●药物禁忌

现在，随着人们文化水平的提高，感冒可不去医院，家中自备了许多治疗感冒的中西药，稍有不适，头痛脑热，即大把用药，还多喜欢联合用药，如抗菌素、止痛药、抗过敏药等一起上，结果不但病未愈，反而增多了很多副作用。例如，目前治疗感冒，一有发烧，或血象稍有波动，就大剂量使用抗菌素、阿司匹林、扑热息痛、安乃近等药，结果非但未愈，还加重了病情。这是因为目前的感冒多为病毒侵袭引起，抗菌素无效，还易造成二重感染。另外，解热止痛药作为家庭常备药，也不可滥用。有的人患感冒，每次服去痛片达3~4片，虽然周身疼痛有所缓解，但每大汗出，水分散失过多，造成邪气未除而正气大伤，周身乏力、气短、头晕、手足发凉，造成休克等。这类药物有：扑

热息痛、非那西汀、消炎痛、去痛片、复方阿斯匹林、优痛散、克感敏、复方扑尔敏、安痛定等。而且，这些药物还需在肝脏代谢，在肾脏排出，从而加重肝肾负担。若小儿过量服用这些药，由于药在肝脏代谢缓慢，在肾脏排出困难，势必会在体内积蓄，使肾脏的髓质和乳头部药物浓度过大，从而给肾脏形成一种化学刺激，导致肾乳头坏死。1982年国家卫生部明文规定淘汰了一种小儿退热片，其理由就是因为含有非那西汀。15周岁以内的儿童服用，危害极大，故不应滥用解热止痛的药物。

慢性支气管炎

慢性支气管炎简称“老慢气”。是指凡咳嗽、咯痰为主要症状或部分患者伴发喘息，1年中持续3个月以上、连续2年以上，并可排除其他呼吸道疾病者，称为慢性支气管炎。以咳嗽咯痰为主要症状的，称为普通型支气管炎；以喘息为主要症状的，称为喘息型支气管炎。本病的发生与遗传、植物神经功能失调、过敏、感染、吸烟及大气污染、气候因素等有关。其病情迁延持久，呼吸道粘膜易遭到破坏，排痰能力下降，以致发生细小支气管阻塞，肺泡内气体排出不畅，破裂，时间久了即发生肺气肿。由于肺泡的大量破坏，肺毛细血管床减少，再加上慢性支气管炎持续缺氧引起肺小动脉痉挛、狭窄，阻力增加，于是肺动脉压力增高。长期的肺动脉高压，使右心负担加重，久而久之发展成为肺心病。所以，有人把慢性支气管炎、肺气肿和肺心病，称为“老慢气”的三步曲。一旦发展为肺心病，就较难治愈了。本病属中医之“咳嗽”、“哮喘”的范畴。其发病与外邪侵袭及内伤脏腑有关。外感主要是风、寒、暑、湿、燥、火六

淫之邪，侵袭人体，伤于肺系，肺失宣降，肺气上逆而致；内伤主要为肺、脾、肾功能失调，痰浊内生而成。本病其标在肺，其本在脾、肾。治疗以急则治标，缓则治本为原则，外邪已去，虚证显露，方可补虚。

●忌辛辣刺激食物

如辣椒、桔皮、咖喱、芥末等。这些食物刺激呼吸道粘膜，使分泌物增多，且不易咯出。中医认为，辛香温燥之品，易于化燥，一方面增加痰液粘稠；一方面伤及肺阴，使咳嗽加重。另外，白酒，毛笋等亦当忌食。

●忌腥发之物

喘息型支气管病人要少吃海味鲜腥食品，如黄鱼、带鱼、橡皮鱼、虾、蟹等异性蛋白质，以免引起过敏，加重喘息。

●忌食生冷食物

各种生冷瓜果、凉拌菜、冰淇淋、冰镇汽水等，这些食品可损伤脾胃，不能运化水湿，聚湿生痰，肺气失于通畅而使症状加重。

●忌肥厚炙烤之品

如各种油炸猪排、熘肉煨、烤羊肉串、肥肉、动物内脏、动物油等，食后可妨碍脾胃的运化功能，助湿生痰。久食可身体肥胖，痰涎涌盛。俗话说：“鸡生火，肉生痰”。禁忌这些食物可避免病情加重，待病情恢复后再吃也不晚。

●忌咸食

慢性支气管炎伴有浮肿，痰多的病人，饮食口味宜清淡，不宜过食咸物，以减少饮水量，控制体重，有利于减轻咳嗽咯痰。另外，各种甜食亦当少食。

●忌烟

长期吸烟的老年人，很容易患慢性支气管炎。因为，烟内

含有大量的有害物质，特别是烟内的焦油可直接伤害呼吸道。如果一个人每天吸 20 支烟，一年大约有一茶杯的焦油进入气管内及肺内。这些有害物质直接刺激呼吸道粘膜，使气管粘膜纤毛上皮细胞大量破坏，使呼吸道防卫功能逐渐降低，排痰能力下降，细菌易于侵入和繁殖，久而久之，就形成了“老慢气”。戒烟的人，本病的发病率明显降低。吸烟者患肺癌的机会较不吸烟者多，所以，患有本病的病人应该戒烟。

●忌情志郁怒

慢性支气管炎的病人，每因情志不遂、郁怒气结而诱发。这是因为肝火上炎，灼伤肺阴，而出现咳嗽痰少，胸肋胀满等症。故忌情绪波动过激。

●忌感冒

长期咳嗽不愈，又反复感冒，时间久了就会形成慢性支气管炎。该病病人由于呼吸功能下降，身体防卫机能低下，也特别容易感冒。这样，感冒和支气管炎就会形成恶性循环。感冒是慢性支气管炎的罪魁祸首。故平时应有效地预防感冒，这是防治“老慢气”的重要因素。

●避免吸入污染的空气

生活在有粉尘和有害气体的场合，要做好通风换气工作。冬季室内有炉灶要装烟囱，防止吸入煤气或烟尘，炉子上要放热水壶，使空气有一定湿度，以有利于痰液的咯出。减少被动吸烟刺激，亦可减轻气管炎的症状。

●药物禁忌

目前用的镇咳祛痰药大多都作用于咳嗽中枢，抑制咳嗽反射，这样就可造成痰液在呼吸道内滞留，阻塞支气管，而引起咳嗽加剧，甚或继发感染，故忌用可待因类的镇咳药。中药止咳祛痰药的疗效较好，但应注意急性期禁用补敛之品，如乌

梅、诃子、五味子、罂粟壳、冬花等燥涩收敛作用的药物，当忌用。若酒色过度，损伤肺、肾真阴而致咳嗽、痰多者，慎用参芪之类，以免阴虚火旺，更使阴伤。一般先以六味地黄丸补其真阴，使水升火降，然后酌情用参芪补之。

支气管哮喘

支气管哮喘，是一种常见的呼吸道慢性疾病，一般简称为哮喘。是由于外在或内在过敏原或非过敏原等因素，致使支气管发生以可逆性阻塞为特点的疾病。每当冬、春季节变化之时多发。常发于任何年龄，尤以儿童发病率高。本病发病急，病情变化迅速，症状可怕。一般分为前驱期症状、典型症状和缓解期症状。前驱期即发作前，部分病人常能预知哮喘发作的来临。如开始突然觉得全身无力，呼吸不畅，胸闷、暖气、呕吐、咳嗽、鼻孔内发痒、咽喉发痒，甚则眼角发痒、连续打喷嚏、情绪不安宁等。在几分钟内即可发作。亦有少数病人无任何前驱症状而突然发病。哮喘发作时的典型症状，可见突然出现的胸闷气急、呼吸延长、有窒息感，咳嗽逐渐加剧，痰粘量少，咳吐不利，病人为了减轻气喘，往往采取端坐姿势，张口气急、抬肩掀胸、两目直视、目胀眼突、额部出冷汗、烦躁、面色苍白、口唇青紫、表情甚为痛苦，无力说话，不思饮食，不能入睡。发作将终止时，病人出现阵咳，咯出大量透明粘液痰，喘息即行改善，哮喘逐渐微弱，呼吸困难也迅速消失。若呼吸困难持续 24 小时以上，称为哮喘持续状态，见有烦躁、嗜睡、昏迷、抽搐等属于危重证候。必须及时治疗，以免导致死亡。缓解期症状一般不显著，常有乏力、食欲不振、大便稀软、咳嗽痰多等症状。本病是发作性的过敏性疾病，是由于广泛的小支气管痉挛所造

成的一种急性阵发性喘息。本病受到风寒刺激,或因吃了虾蟹,或闻到特异性气味,情绪激动、精神紧张、过度疲劳都可引起发病,重者一天发作几次,轻者几年才犯一次。中医对本病的认识很早,其病因不外乎外邪犯肺、饮食不节、体质因素三个方面。其病机古人总结为“内有壅塞之气,外有非时之感,膈有胶固之痰”。由于三者结合,闭拒气逆,搏击有声而形成本证。其治疗以发时治标,缓时治本为原则。

●忌饮食不节

哮喘病人若饥而不食则精气衰少,就会影响脾胃的受纳;过饱过饮,则损伤脾胃;嗜食肥甘,则可造成脾胃气滞;饮食过寒过热,则能影响脾胃的气机升降。脾胃受伤,则运化失常,积湿生痰,痰热交蒸,上干于肺,则发为本病。

●忌饮食不适

饮食不适是本病的重要诱发因素。如蛋类、鱼类、虾蟹、奶粉以及动物的皮屑、羽毛、谷物的种子等,遇到敏感体质之人,即可引发哮喘。过食生冷之物,可伤及脾胃,痰浊壅盛;或嗜食过甜食品,包括糖类、甜的饮料、蜂蜜、果酒等使人体湿热蕴积,也会引起本病发作;辛辣之物如辣椒、韭菜、大蒜、大葱等可助火生痰,均属忌口之物。另外,哮喘病人的忌食要根据各人的特点。婴幼儿应对异性蛋白加以警惕;老人应少吃生痰的食物,如鸡蛋、肥肉、花生和油腻不易消化食物。还应根据中医辨证已明确是寒喘或热喘的特点,则不吃相反性味的食物。如热喘,不能吃热食物,如羊肉、鹅肉、韭菜、姜、桂、椒等辛辣之物,而应多食偏凉的食物,如马兰头、芹菜、生梨、荸荠等。哮喘病人应少吃胀气或难消化的食物,如豆类、芋艿、山芋等。避免腹胀压迫原已憋气的胸腔而加重气急症状。

●忌烟

吸烟或受到烟味的刺激是哮喘的诱发因素。戒烟后可使大多数病人哮喘症状减轻,气急缓解,故一定要戒烟。

●忌过食味精

澳大利亚呼吸内科专家戴维德·阿隆发现食品中添加了过多味精后,摄入体内可以诱发严重的哮喘发作,通常在人们食入味精的2~12小时内,味精被吸收后,可影响中枢神经系统活动,致哮喘发作。故在食品中应尽量少加或不加味精为宜。

●忌特殊气味

过敏型支气管哮喘,若吸入芬芳的花粉,工业的粉尘,动物的毛屑、尘灰;闻到霉味;接触油漆染料,均可引起哮喘的发作。应尽量避免化妆品的香味,蚊香的烟味,风沙以及硫磺化合物或醋酸等化学药品吸入而诱发哮喘的发作。因此,应尽量避免去公共娱乐场所。

●忌劳逸过度

过度的劳累或安逸少动均对本病的恢复不利。特别要注意生活规律化,禁止加班加点,防止睡眠不足或嬉戏无度,必须避免体力或精神上的过度疲劳。在哮喘的发作期应尽量减少活动,以静养为主,以免耗伤精气。已婚者当节欲,尽量减少房事。但在缓解期应适当地参加体育锻炼,如打太极拳、跑步等,以逐步增强体质。青壮年患者,可逐渐试作冷水浴,以适应寒冷刺激。哮喘病人进行正确的、适度的体育活动,同时辅以药物治疗,将有助于疾病的恢复。

●忌滥用止喘药

异丙基肾上腺素气雾剂平喘效果好,患者乐于使用。但如果药物过量可致支气管痉挛,引起心率过速,心律失常,有时