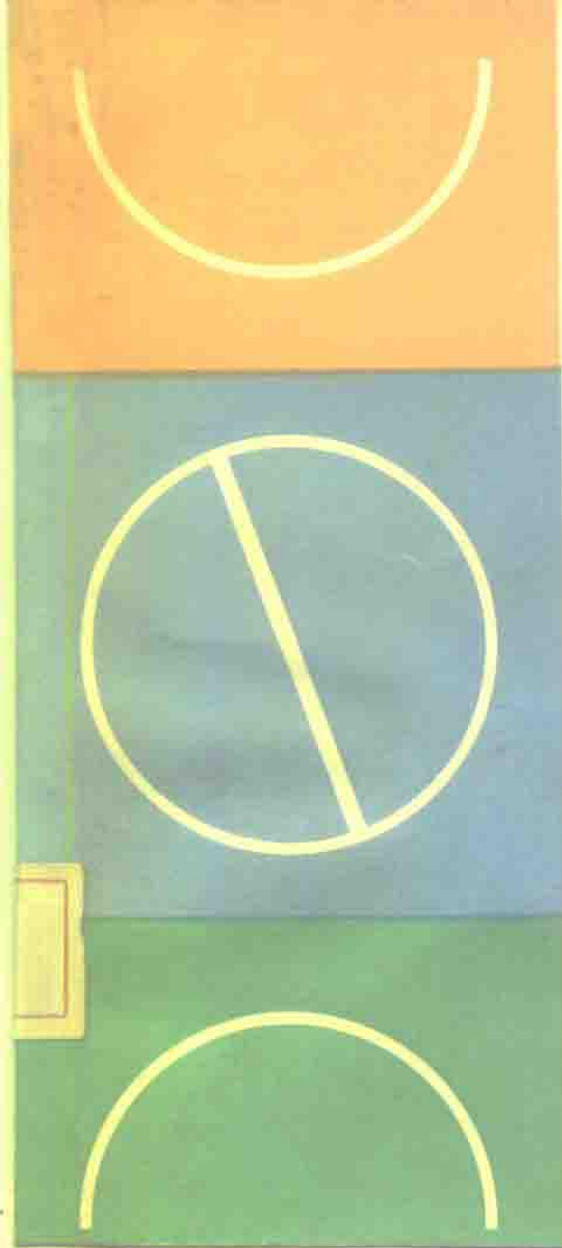


陈抗美 高晓兰 著

饮食·药物·疾病禁忌指南

中国标准出版社



饮食·药物·疾病 禁忌指南

陈抗美 高晓兰 著

中国标准出版社

1992

(京)新登字 023 号

**饮食·药物·疾病
禁忌指南**

陈抗美 高晓兰 著

责任编辑 白德美

*

中国标准出版社出版
(北京复外三里河)

中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

版权专有 不得翻印

*

开本 787×1092 1/32 印张 12 $\frac{1}{2}$ 字数 280 000

1992 年 7 月第一版 1992 年 7 月第一次印刷

*

ISBN 7-5066-0493-0/Z · 086

印数 1—6000 定价: 6.70 元

*

社 目 296 — 446

内 容 提 要

本书是一部以中医学以及现代生理、病理、生化等理论为基础,结合临床实践,论述饮食、药物、疾病禁忌内容的专著。

全书共分四章十一节。对142种饮食、255味药物、53种病(症)的禁忌内容进行了详细的论述。并设按语,针对禁忌的内容,进行相应的解释与说明。有的还以备考对所述内容进行适量的补充。使人阅后能够了解禁忌的全貌,并可以帮助读者提高卫生保健意识,能动性地掌握和运用禁忌知识。

本书体例新颖,内容丰富,通俗易懂,实用性强。可供医疗学习、临床实践、家庭生活、病中疗养者学习与参考。

前 言

饮食和药物是用以调养身体和防治疾病的。但是，因为饮食和药物都具有偏颇之性，故常有因为饮食失宜和用药不当，而造成疾病或加重原有疾病病情的情况发生。例如，某人素有慢性咽炎，由于进食温辣性的食物或饮用辛烈性的酒，而导致热火上升，咽峡充血，出现口咽干痛，声音嘶哑等症。再如，某人患有高血压病，自己认为体虚，妄服多量人参，以求速补“虚损”之效，结果造成了脑溢血，发生急性中风之症。由此可知，饮食与药物都有各自的禁忌之症。如果忽视这个特点，就会损害身体，造成痛苦，甚至危及生命。

为此，本书旨在按照饮食、药物、疾病的禁忌特点，分别逐一介绍各自的禁忌内容。全书以禁忌为纲，以按语的注释为目，共论及饮食 142 种，中药 255 味，常见病（症）53 种。并将每种饮食、药物的成分和功用简要介绍于禁忌内容之前，以使读者理解和获取正反两方面的知识。

作者衷心希望，本书能够有助于提高读者的饮食、药物、疾病的禁忌知识水平，以期在日常生活中牢固掌握和灵活运用禁忌知识，达到健康身体、减少疾病的目的。

由于时间和篇幅要求的限制,原有的西药禁忌暂不收纳于中。稍待以后,再与读者见面。谨请谅解。

作者

于北京

1991 年 11 月

目 录

第一章 概论.....	1
第一节 禁忌的内容和意义.....	1
第二节 禁忌的特点.....	4
第二章 饮食禁忌.....	7
第一节 正常饭菜类.....	7
一、主食	7
(一) 谷类	7
梗米	7
糯米	8
籼米	9
小麦	10
大麦	11
燕麦	12
莜麦	12
荞麦	13
高粱	14
粟米	15
薏苡仁	16
玉米	17
(二) 根茎类	18
土豆	18
甘薯	19
落花生	20
山药	20

(三) 豆类	21
黄豆	21
黑豆	22
赤小豆	23
绿豆	24
扁豆	25
豇豆	25
豌豆	26
蚕豆	27
刀豆	28
二、副食	28
(一) 蔬菜	28
冬瓜	28
丝瓜	29
黄瓜	30
南瓜	31
大白菜	32
油菜	33
洋白菜	33
菠菜	34
莴笋	35
韭菜	36
茄子	37
西红柿	38
绿豆芽	38
茭白	39
葱头	40
香椿	41
胡萝卜	41
(二) 肉类	42

鸡肉	42
鸭肉	43
鹅肉	44
鸽肉	45
猪肉	45
牛肉	47
羊肉	48
马肉	49
狗肉	50
兔肉	51
野鸡肉	52
雀肉	53
鹿肉	54
熊肉	55
猫肉	56
蛙肉	57
(三) 水产	58
黄鱼	58
带鱼	59
鲫鱼	59
鲤鱼	60
鲢鱼	61
橡皮鱼	62
比目鱼	63
胖头鱼	64
鳙鱼	65
鳊鱼	66
鲟鳇鱼	67
白鳢	68
鲃鱼	69

白鱼	70
鲚鱼	70
鲥鱼	71
河豚	72
甲鱼	73
水龟	74
对虾	74
螺蛳	75
蚌	76
河蟹	77
牡蛎	78
蚶	78
海蜇	79
第二节 软饭菜类	80
一、蛋	80
鸡蛋	80
鸭蛋	82
鹅蛋	83
鸽蛋	84
雀蛋	85
二、腐	86
豆腐	86
腐乳	87
第三节 半流食、流食类	88
一、粥	88
糯米粥	88
绿豆粥	89
小米粥	89
小麦粥	89

玉米粉粥	89
赤小豆粥	90
二、浆、汁、饮	90
豆浆	90
梨浆	90
西瓜汁	91
荸荠汁	92
甘蔗汁	93
山楂汁	94
丝瓜饮	95
三、乳	96
牛奶	96
羊奶	98
马奶	99
四、汤	99
杨梅汤	99
绿豆汤	101
鸡汤	101
羊肉汤	101
鲫鱼汤	101
第四节 其他类	101
一、调味品	101
酱	101
醋	102
食盐	103
白糖	104
红糖	105
酒	105
葱	107

大蒜	108
姜	110
花椒	111
胡椒	112
丁香	112
八角茴香	113
蜂蜜	114
茶叶	115
咖啡	116
二、水果	117
苹果	117
橘	118
柚	118
柿	119
桃	120
李子	121
香蕉	122
石榴	123
桑椹	123
荔枝	124
龙眼肉	125
梨	126
甘蔗	126
西瓜	126
第三章 药物禁忌	127
第一节 内服药	127
一、解表药	127
(一) 辛温解表药	127
麻黄	127

桂枝	128
紫苏	129
防风	130
细辛	130
白芷	131
辛夷花	132
苍耳子	133
生姜	134
藁本	135
(二) 辛凉解表药	135
薄荷	135
牛蒡子	136
柴胡	137
葛根	138
升麻	138
蝉蜕	139
浮萍草	140
(三) 发散风湿药	140
羌活	140
独活	141
秦艽	142
苍术	143
木瓜	144
威灵仙	144
五加皮	145
二、祛暑药	146
香薷	146
藿香	147
佩兰	147
白豆蔻	148

三、泻下药	149
(一) 攻下药	149
大黄	149
芒硝	150
番泻叶	151
芦荟	152
(二) 润下药	153
火麻仁	153
郁李仁	153
蜂蜜	154
(三) 峻下逐水药	155
牵牛子	155
芫花	155
甘遂	156
大戟	157
续随子	158
商陆	159
巴豆	160
四、驱虫药	161
使君子	162
槟榔	163
苦楝皮	164
鹤虱	165
雷丸	165
榧子	165
五、祛寒药	166
干姜	166
高良姜	167
吴茱萸	168
丁香	168

小茴香	169
川椒	170
六、清热药	170
(一) 清热泻火药	171
石膏	171
知母	172
芦根	172
天花粉	173
栀子	174
夏枯草	175
淡竹叶	175
(二) 清肝明目药	176
青箱子	176
决明子	177
(三) 清热燥湿药	177
黄芩	177
黄连	178
黄柏	179
龙胆草	180
苦参	181
白鲜皮	182
地肤子	182
(四) 清热解毒药	183
金银花	183
连翘	184
紫花地丁	184
蒲公英	185
大青叶	186
板蓝根	186
山豆根	187

马勃	188
射干	188
败酱草	189
白头翁	190
(五) 清热凉血药	190
生地黄	190
元参	191
茅根	192
赤芍	193
丹皮	194
犀角	194
紫草	195
(六) 清退虚热药	196
白薇	196
地骨皮	196
七、止咳化痰平喘药	197
(一) 温化寒痰止咳平喘药	197
杏仁	197
桔梗	198
半夏	199
百部	200
紫苑	201
款冬花	201
旋复花	201
白附子	202
莱菔子	203
白芥子	203
天南星	204
(二) 清化热痰止咳药	205
前胡	205

枇杷叶	206
瓜蒌	206
桑白皮	207
马兜铃	208
葶苈子	209
天竺黄	209
竹沥	210
牛黄	210
(三) 润肺止咳化痰平喘药	211
川贝	211
麦冬	212
天冬	213
百合	213
八、理气药	214
橘皮	214
青皮	215
枳实	215
厚朴	216
香附	217
木香	217
乌药	218
砂仁	219
白蔻仁	220
川楝子	220
大腹皮	221
香橼皮	222
沉香	222
薤白	223
九、理血药	223
(一) 止血药	224