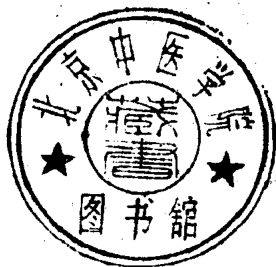


中医飲食忌口常識



中医饮食忌口 常 识

郑启明 编著



广西人民出版社

1080820

2161/07

中医饮食忌口

常识

郑启明 编著



广西人民出版社出版

(南宁市河堤路14号)

广西新华书店发行 广西新华印刷厂印刷

*

开本787×1092 1/64 印张1.0625 字数22,000

1981年7月第1版 1982年8月第2次印刷

印数 85,001—159,000 册

书号: 14113·20 定价: 0.10 元

前 言

中医看病，免不了要告诉病人，必须注意饮食，可吃甚么，不要吃甚么，后者便叫做忌口。为什么要忌口呢？生病的时候，胃口往往不好，不宜吃难消化的食物。另外，病人体质和所患疾病的性质、特点，每个病人都有不同，使有些人适合吃某一种食物，而不适合吃另一种食物。医生根据每个人的体质和所患疾病的性质、特点，告诉病人对饮食的宜忌，这对治疗疾病和恢复健康都是有利的。

现代医学很注意临床营养学和饮食宜忌，如肾炎病人宜吃低盐食物，糖尿病人宜吃低淀粉食物，高血脂病人宜吃低磷脂类食物等。中医有它独立的理论体系，对

人体和疾病的认识与现代医学不同，因此在饮食宜忌方面的要求也不同。在长期的临床实践中，中医积累了一套食物调理知识。

本书就中医对各种食物的性质，以及临床上常见疾病饮食宜忌的注意事项一一作了介绍，以供医生和病友们参考。

编 者

1981年3月

目 录

一、食物的性质

粘 米	 1	薤 头	 3
粳 米	 2	茺 荑	 3
糯 米	 2	生 姜	 3
面 粉	 2	萝 卜	 3
黑 豆	 2	冬 瓜	 4
黄 豆	 2	丝 瓜	 4
绿 豆	 2	茄 子	 4
薏 米	 2	辣 椒	 4
莲 子	 2	芥 菜	 4
韭 菜	 3	白 菜	 4
大 葱	 3	南 瓜	 4
大 蒜	 3	苦 瓜	 4

黄 瓜.....	5	豆 腐.....	6
芥蓝菜.....	5	豌 豆.....	7
长豇豆.....	5	苦墨菜.....	7
四季豆.....	5	洋葱头.....	7
莲 藕.....	5	橄 角.....	7
花 生.....	5	薤 菜.....	7
莴 苣.....	5	饭 豆.....	7
木 耳.....	5	芹 菜.....	7
玉 米.....	5	番 葛.....	7
红 薯.....	5	粉 葛.....	7
菠 菜.....	6	荸 荠.....	7
苋 菜.....	6	葫芦瓜.....	8
大白菜.....	6	蒲 瓜.....	8
芋 头.....	6	水 瓜.....	8
慈 姑.....	6	豆 豉.....	8
竹 笋.....	6	金针菜.....	8
紫 菜.....	6	枸杞菜.....	8
发 菜.....	6	雪 梨.....	8

白 果.....	8	忙 果.....	10
核 桃.....	8	茼蒿菜.....	10
西洋菜.....	8	红 茶.....	10
番木瓜.....	9	绿 茶.....	10
柿 饼.....	9	苹 果.....	10
红 枣.....	9	扁 豆.....	11
柚 子.....	9	枇杷果.....	11
甘 蔗.....	9	米 粉.....	11
荔 枝.....	9	豆 酱.....	11
胡 椒.....	9	山 药.....	11
柑、橙.....	9	小麦肉.....	11
香 蕉.....	9	橄 榄.....	11
马铃薯.....	10	木 薯.....	11
黄皮果.....	10	百 合.....	12
龙 眼.....	10	番 茄.....	12
黑芝麻.....	10	豆腐乳.....	12
赤小豆.....	10	香 蕈.....	12
海藻、海带.....	10	豆 芽.....	12

蚕豆	12
米糠	12
麦片	12
芡实	12
西瓜	13
甜瓜	13
葡萄	13
桃子	13
石榴	13
菠萝	13
桑椹	13
食油	13
食盐	13
黄豆酱	14
豆豉	14
食醋	14
食糖	14
蜂糖	14

酒	14
烟	14
鸡	14
鸭	15
鸡蛋	15
猪肉	15
狗肉	15
羊肉	15
羊奶	15
牛肉	15
牛奶	15
鲫鱼	16
鲢鱼	16
鳙鱼	16
鲑鱼	16
海虾	16
淡菜	16
麻雀	16

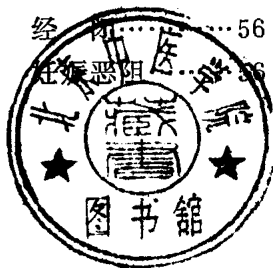
白 鸽.....	16	鹅 肉.....	17
墨 鱼.....	16	胡子鲇.....	17
鲤 鱼.....	16	兔 肉.....	18
乌 鱼.....	16	猫 肉.....	18
鳝 鱼.....	17	海 参.....	18
田 螺.....	17	蛇 胆.....	18
蚝 豉.....	17	蛇 肉.....	18
螃 蟹.....	17	海 蜇.....	18
章 鱼.....	17	鲍 鱼.....	18
鳖 	17	黑斑蛙.....	18
穿山甲.....	17	乌 龟.....	18

二、常见病的饮食宜忌

风湿病.....	19	疟 疾.....	22
暑温病.....	20	痢 疾.....	22
湿温病.....	20	疳 腮.....	23
四时感冒.....	21	中 风.....	23
吐 泻.....	21	痹 证.....	24

破伤风.....	24	吐血.....	36
痿症.....	25	便血.....	37
癫狂.....	26	衄血.....	38
肺癆.....	27	血虚.....	38
咳嗽.....	27	心悸.....	39
哮喘.....	28	脏躁.....	39
肺痛.....	28	失眠.....	40
咯血.....	29	自汗、盗汗.....	40
单腹胀.....	30	头痛.....	41
疰瘕.....	31	眩晕.....	42
黄疸.....	32	耳鸣、耳聋.....	42
水肿.....	32	癰闭.....	43
消渴.....	33	遗精.....	43
噎膈.....	33	淋病.....	43
呕吐.....	34	赤白浊.....	44
呃逆.....	35	尿血.....	44
胃脘痛.....	35	疝气.....	45
腹痛.....	36	便秘.....	45

脱肛.....	46	疳积.....	51
胁痛.....	46	小儿腹泻.....	52
腰痛.....	47	呕吐.....	53
牙痛.....	47	夏季热.....	53
风疹块.....	48	小儿湿疹.....	54
脚气.....	48	小儿遗尿.....	54
癭肿.....	49	月经不调.....	55
鼻渊.....	50	痛经.....	55
麻疹.....	50	经闭.....	56
水痘.....	51	妊娠恶阻.....	56



一、食物的性质

人的体质有阴阳偏胜的不同，所谓阳偏胜是指热性体质或热病来说，阴偏胜是指寒性体质或寒病来说。食物按它的性质来说，也有寒热温凉之分。一般寒凉性质的食物，对阳偏胜者适宜，温热性质的食物对阴偏胜者适宜。既然食物有寒热两种性质的不同，那么，对各种食物的性质必须有所了解，才能谈得上对饮食宜忌的理解。

粘 米：性甘平温补。早晨煮粥吃，有畅胃气，助消化，生津液之功。每早吃白粥，长肌肉，增加食欲。消化不良、急性胃肠炎、高热患者、胃肠道手术后均不宜吃粘米饭。

粳米：性甘凉，清胃热、生津止渴。陈仓米（储存多年的旧米）有清湿热、利小便、除烦渴之功。虚寒体质者不宜吃粳米。

糯米：性甘温，脾肺虚寒者适用。但性粘滞，煮熟性热，多吃发湿热，动痰火。热病者不宜吃。

面粉：性甘温，补虚养气，充五脏。但能壅气作渴，气滞，口渴者少吃。

黑豆：性甘凉，补肾、明目、安神、养阴活血。常用治肾虚腰痛。

黄豆：性甘寒，有排脓拔毒、消肿止痛作用。炒熟吃则健脾。

绿豆：性甘寒，清热解毒，利小便，消暑止渴。虚寒体质者忌吃。

薏米（薏仁米）：性甘淡微寒，有渗湿利水，健脾消肿功效。妊娠妇女忌吃。

莲子：性甘温，补脾，交通心肾而

安神，治脾虚泄泻、失眠、妇人带浊、男子梦遗。大便燥结者少用。

韭 菜：性辛温，行气活血，有散瘀止吐衄作用，又能助肾阳、治阳痿。阴虚阳亢者和孕妇慎用。

大 葱：性辛散，能发汗解表，通窍、活血。胃热者少吃。

大 蒜：性辛温，健胃通窍，祛寒解毒。多食生痰动火，阴虚者不宜吃。

薤 头：性辛温，调胃、通阳，行气散血，治心胃气痛。气虚血弱者慎用。

芫 荽（胡荽）：性辛温香，辟秽气，能发麻疹。阴虚病人忌吃。

生 姜：性辛温，祛寒发表，调胃止呕，辟腥臭，消水肿。热病和痈疮病人忌吃。

萝 卜：性甘辛寒，有化痰、消食、解毒作用。但性寒，虚寒体质者忌吃。服

人参时忌吃萝卜。胃痛病人吃了萝卜干会复发。

冬瓜：性甘寒，止渴利尿，消水肿。阳虚患者忌吃。

丝瓜：性甘凉，凉血、解毒、消暑。胃寒者少吃。

茄子：性甘寒，散血，多吃令人目昏。

辣椒：性辛温，祛寒健胃。胃热和痔疮患者忌吃。

芥菜：性辛凉，有发散作用。轻症外感饮芥菜汤有解表作用。

白菜：性甘寒，利尿，清肺热。肺寒咳嗽者忌吃。

南瓜：性甘温，补脾充饥，暖胃。胃热病人少吃。

苦瓜：性苦温，人多以为寒，实践证明多食腹痛，大便不爽，实是湿热性质。

黄 瓜：性甘凉，止渴解暑，利尿。
脾胃虚寒者忌吃。

芥蓝菜：性温涩，散血。妇女血虚时
少吃。

长豇豆（豆角）：性甘平，补脾。

四季豆：性寒有毒。煮熟透，并多加
猪油可防中毒。胃寒者忌吃。

莲 藕：性涩平，解热毒，止渴、消
瘀血。藕节能止血。煮熟性甘温，益胃补心，
止泻。

花 生：性香辛甘，益脾、润肺、补血。

莴 苣（生菜）：性甘凉，止渴清胃。
胃寒者少吃。

木 耳：性甘凉涩，散血清热，止痢。
虚寒体质者忌吃。

玉 米：性甘平，益中补脾，止渴消
肿。

红 薯：性甘平，润胃滑肠。大便溏