

中国首届中医学博士、中央保健委员会会诊专家姜良铎教授倾情奉献

饮食的

「治病不如防病，关注疾病不如关注健康」，

而饮食方面的调摄在这方面起着积极的作用。

全面地了解饮食的病忌、药忌、人忌，

能更好地帮助我们预防疾病，促进健康，达到一种内外平衡状态。

姜良铎  主编 焦 扬 吴建军  副主编

病



药



人



得了什么病，
吃什么不吃什么
大不一样

服了什么药，
该怎么吃何时吃
药效不同

什么样的体质，
哪些补哪些忌
区分对待



中国轻工业出版社

中国首届中医学博士、中央保健委员会会会诊专家姜良铎教授倾情奉献

姜良铎 主审
焦扬 吴建军 副主审

飲食的



病忌药忌人忌

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食的病忌药忌人忌/姜良铎主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2009. 3

ISBN 978-7-5019-6807-7

I. 饮… II. 姜… III. 饮食-禁忌-基本知识 IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 203900 号

责任编辑: 龙志丹 付 佳

策划编辑: 龙志丹 责任终审: 张乃柬 封面设计: 北京水长流文化公司

版式设计: 王超男 责任校对: 杨 琳 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 河北省高碑店市鑫昊印刷有限责任公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 15

字 数: 150 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6807-7 定价: 26.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70467S1X101ZBW

内容提要

本书共分四个部分，旨在为健康、亚健康以及患病人群提供饮食方面的建议和指导。

第一章主要对饮食宜忌做一个全面概括的介绍，提出饮食宜忌的概念，说明其意义。从疾病、药物与人三者之间的关系中提出服药方面的宜忌、人体方面的宜忌及病症方面的宜忌，分别简称为药忌、人忌、病忌。

第二章介绍病忌。针对不同的疾病进行讨论，采用西医的病名，按内、外、妇、儿、五官科来划分，辅以中医证候，提出不同疾病的饮食宜忌。

第三章介绍药忌。主要针对药物与食物之间的不良反应，从中药和西药两个方面来谈有利于药物吸收利用的饮食及使用方法。中药按照中药学进行分类，以历代本草记载及现代药理研究为依据，提出服用中药时的宜忌；西药按照药理学进行分类，以药理研究和临床报道为依据，提出服用西药时的宜忌。

第四章介绍人忌。主要针对不同体质、年龄、性别、状态的人，尤其是过敏体质的人，提出饮食方面的相关问题，以及基本的保健食疗方法。

编委会成员

主 编：姜良铎

副主编：焦 扬 吴建军

编 委：姜良铎 焦 扬 吴建军 傅开龙 张 喆

卢 健 陈 涛 黄秋琴 曹 芳 刘锡瞳

傅小芳 林鸿春 李 楠

前言

在临床上，医生们经常会遇到这种情况：“大夫，我有什么需要忌口的吗？”或是“我可以吃点什么？”，这确实是一个值得考虑的问题。

早在《汉书·酈食其传》中就有记载：“民以食为天”，说明饮食与人类的生存是密不可分的。我们每天都要从食物中摄取生理活动所需的各种营养，但是，应该怎样吃，吃些什么，或者说怎样吃才对健康有益，让机体得到充足的营养，并不是每个人都知道的。

中华民族的饮食文化源远流长，几千年来，积累了丰富的饮食经验。随着中国经济的不断发展，人民生活水平不断提高，人们对饮食的要求也越来越高，不仅要吃得美味、可口，还要吃得营养、健康，以达到养生防病、健康长寿的目的。中医学理论认为，健康就是阴阳平衡，“阴平阳秘，精神乃治”，疾病则是阴阳失衡引起的，因此中医治疗疾病强调“调其阴阳，不足则补，有余则泻”（见于《素问·骨空论》）。而传统的饮食养生理论同样注重补虚、泻实两方面，如益气、养血、滋阴、助阳、填精、生津为补虚；解表、清热、利水、泻下、祛寒、祛风、燥湿等方面则为泻实。几千年来养生实践证明，无论补虚或泻实，都应调整阴阳为中心，坚持以平为期的原则，科学地进行饮食养生保健，从而有效地防治疾病，益寿延年。

本书以中医基本理论为指导，结合现代营养学，从人体、疾病、服用药物三个方面系统论述了日常生活中饮食的适宜和禁忌，为健康、亚健康以及患病服药的人群做出饮食方面的推荐和建议。



中医词汇解析

1. 症：即症状和体征。症是疾病的临床表现，是病人主观感觉或医者进行检查所获得的结果。

2. 证：即证候。是对机体在疾病发展过程中某一阶段病理本质的概括，一般由一组相对固定的、有内在联系的、能揭示疾病某一阶段或某一类病变本质的症状和体征构成。故证候能反映病因、病位、病性、病势四要素及其关系，是中医学临床的诊断结论。

3. 病：是疾病的简称。是指具有特定的病因、发病形式、病变机理、发病规律和转归的一种病理过程，能反映病变全过程的根本矛盾。

4. 五行学说：研究木火土金水五行的概念、特性、生克制化规律，并用以阐释宇宙万物的发生、发展、变化及其相互关系的一种古代哲学思想，属于中国古代唯物论和辩证法范畴。其基本观点是：宇宙间的一切事物都是由木火土金水五种基本物质所构成的，自然界各种事物和现象的发展变化，都是这五种物质不断运动和相互作用的结果。

5. 五脏：是心、肺、脾、肝、肾的合称。五脏的生理功能，虽各有专司，但相互依存、相互制约，维持着协调平衡。

6. 六腑：即胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦的总称。它们共同的生理功能是：将食物腐熟消化，转化糟粕。

7. 正：生命机能的总称，但通常与病邪相对来说，指人体的抗病能力。

8. 邪：又称邪气，与人体正气相对而言，泛指各种致病因素及其病理损害。

9. 气：是构成人体的最基本物质。人的形体构成，是以气为基本物质聚合而形成。人是天地之气的产物。故说：“天地合气，命之曰人。”气又是维持人体生命活动的最基本物质。人体诸多生理活动的正常进行，均以气为物质基础。

10. 血：即血液，是红色的液态物质，是构成人体和维持人体生命活动的基本物质之一。血必须在脉中运行，才能发挥其濡养和滋润的生理效应。脉，具有阻遏血液溢出的功能，故称为“血府”。

11. 津液：是机体一切正常水液的总称。它包括各脏腑组织的内在体液及其正常的分泌物，如胃液、肠液、涕、泪等。津液同气、血一样，是构成人体

和维持人体生命活动的基本物质。

12. 八纲：即阴、阳、表、里、寒、热、虚、实，是辨证论治的理论基础之一。

13. 八纲辨证：是将四诊（望、闻、问、切）得来的资料，根据人体正气的盛衰、病邪的性质、疾病所在的部位深浅等情况，进行综合、分析，归纳为阴、阳、表、里、寒、热、虚、实八类证候。

14. 表里：表里是辨别病位外内浅深的一对纲领。表与里是相对的概念，如脏与腑相对而言，腑属表，脏属里；经络与脏腑相对而言，经络属表，脏腑属里。

15. 寒热：辨别疾病性质的两个纲领。寒证与热证反映机体阴阳的偏盛与偏衰，阴盛或阳虚的表现为寒证，阳盛或阴虚的表现为热证。寒热辨证在治疗上有重要意义。

16. 虚实：辨别邪正盛衰的两个纲领。虚，主要指正气不足，是以正气虚损为矛盾主要方面的一种病理反映。实，主要指邪气亢盛，是以邪气盛为矛盾主要方面的一种病理反映。

17. 表证：六淫、疫疠等邪气经皮毛、口鼻侵入机体的初期阶段，正气抗邪于肤表浅层，以新起恶寒发热为主要表现的轻浅证候。

18. 里证：病变部位在内，脏腑、气血、骨髓等受病所反映的证候。

19. 寒证：指感受寒邪，或阳虚阴盛，导致机体功能活动衰退所表现的具有冷、凉特点的证候。

20. 热证：指感受热邪，或脏腑阳气亢盛，或阴虚阳亢，导致机体功能活动亢进所表现的具有温、热特点的证候。

21. 虚证：人体阴阳、气血、津液、精髓等正气亏虚，而邪气不著，表现为不足、松弛、衰退特征的各种证候。

22. 实证：人体感受外邪，或疾病过程中阴阳气血失调，体内病理产物蓄积，以邪气盛、正气不虚为基本病理，表现为有余、亢盛、停聚特征的各种证候。

23. 阴证：凡见抑制、沉静、衰退、晦黯等表现的里证、寒证、虚证，以及症状表现于内的、向下的、不易发现的，或病邪性质为阴邪致病、病情变化较慢等，均属阴证范畴。

24. 阳证：凡见兴奋、躁动、亢进等表现的表证、热证、实证，以及症状表现于外的、向上的、容易发现的，或病邪性质为阳邪致病、病情变化较快等，均属阳证范畴。

25. 三焦：是上焦、中焦、下焦的合称，为六腑之一，并有“孤府”之称。一般认为，三焦不是单一的形态器官，是对人体某些部位和内脏等生理病

理的概括。

26. 六气：指六种自然界的正常气候，风、寒、暑、湿、燥、火（热）。

27. 六淫：是风、寒、暑、湿、燥、火（热）六种外感病邪的统称。

28. 七情：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情绪活动，属精神致病因素，是内伤病的主要致病因素之一。

29. 痰饮：是人体水液代谢障碍所形成的病理变化及其病理性产物，又为继发病因。痰饮可分为有形与无形两大类：有形痰饮，指视之可见、闻之有声、触之可及的实质性的痰浊和水饮等病理性产物，如咳吐之痰液、腹水等，其中稠浊者为痰，清稀者为饮。无形痰饮，指有痰饮致病的证候表现，而无实质性痰饮可见，但用治痰饮的方法能够奏效的一类特殊的病理变化，如眩晕、心悸等。

30. 瘀血：指体内血液停滞，包括离经之血停积于体内，以及血运不畅，阻滞于经脉及脏腑之内。瘀血是疾病过程中所形成的病理变化及病理性产物，又为继发病因。

31. 结石：凡体内湿热浊邪，蕴结不散，或久经煎熬，形成沙石样的病理产物，称为结石。结石，既是疾病过程中形成的病理产物，又成为某些疾病的致病因素。

32. 八法：清代程钟龄在《医学心悟》中将诸多治法概括为汗、吐、下、和、温、清、消、补。

33. 汗法：通过开泄腠理、调畅营卫、宣发肺气等作用，使在表的外感六淫之邪随汗而解的一种治法。适用于外感表证、疹出不透、疮疡初起以及水肿、泄泻、咳嗽、疟疾而见恶寒发热，头痛身疼等表证。使用汗法要注意：辨清邪气的性质，中病即止，慎勿过量；兼顾兼夹病证；不宜久煎。

34. 吐法：通过涌吐的方法，使停留在咽喉、胸膈、胃脘的痰涎、宿食以及毒物等从口中吐出的一种治法。适用于中风痰壅，宿食壅阻胃脘，毒物尚在胃中，痰涎壅盛的癫狂、喉痹，以及吐泻不得等，属于病情急迫而又急需吐出之证。使用吐法要注意：病位居上、病势急迫、内蓄实邪、体质壮实者方为适宜；易伤胃气、体虚气弱、妇人新产、孕妇等均应慎用；吐后应调养脾胃。

35. 下法：通过泻下、荡涤、攻逐等作用，使停留于胃肠的宿食、燥屎、冷积、瘀血、结痰、停水等从下窍而出，以祛邪除病的一类治法。适用于邪在肠胃而致大便不通、燥屎内结，或热结旁流，或停痰留饮、瘀血积水等形症俱实之证。使用下法要注意：辨清病情之属性；中病即止、顾护正气。

36. 和法：通过和解与调和的方法，使半表半里之邪，或脏腑、阴阳失和之证得以解除的一种治法。适用于邪犯少阳、肝脾不和、寒热错杂等证。使用时要注意广义与狭义和法的区别。

37. 清法：通过清热、泻火、解毒、凉血等作用，使在里之热邪得以解除

的一种治疗方法。适用于里热证、火证、热毒证以及虚热证等邪热壅盛于里之证。使用清法要注意：不可滥用，注意顾护正气；“真寒假热”证，不可误用。

38. 温法：通过温里祛寒的作用，以治疗里寒证的一种治疗方法。适用于脏腑的沉寒痼冷、寒饮内停、寒湿不化以及阳气衰微等。使用温法要注意：“壮火食气，少火生气”（《内经》）；“真热假寒”证，不可误用。

39. 消法：通过消食导滞、行气活血、化痰利水以及驱虫等方法，使气、血、痰、食、水、虫等所结成的有形之邪渐消缓散的一种治法。适用于饮食停滞、气滞血淤、症瘕积聚、水湿内停、痰饮不化、疳积虫积以及疮疡痈肿等病证。使用消法要注意：与下法区别应用；治宜缓图，难以速效；常与补法等结合运用。

40. 补法：通过补益人体气血阴阳，以主治各种虚弱证候的一种治法。适用于各种虚证。使用补法要注意：辨清虚损证型，不可滥用补法；应善用“通补”，不宜“呆补”。

参考文献：

1. 张登本. 中医学基础. 北京：中国中医药出版社，2003
2. 王新华. 中医学基础. 上海：上海科学技术出版社，1995
3. 田德禄. 中医内科学. 北京：人民卫生出版社，2002
4. 雷载权. 中药学. 上海：上海科学技术出版社，1995
5. 朱文锋. 中医诊断学. 上海：上海科学技术出版社，1995
6. 段福津. 方剂学. 上海：上海科学技术出版社，1995

目录

1	第一章 概述	82	第四节 皮肤科常见疾病
1	第一节 饮食宜忌的概念	82	一、痤疮
2	第二节 饮食宜忌的内容	84	二、脂溢性皮炎
2	一、病忌	85	三、脱发
3	二、药忌	87	四、老年斑
3	三、人忌	88	第五节 口腔常见疾病
3	四、小结	88	一、口腔溃疡
4	第二章 病忌	90	二、口臭
4	第一节 内科常见疾病	91	三、牙周炎
4	一、呼吸系统疾病	93	四、牙龈炎
13	二、循环系统疾病	94	五、龋齿
18	三、消化系统疾病	96	第六节 眼耳鼻喉常见疾病
37	四、泌尿生殖系统疾病	96	一、结膜炎
45	五、内分泌代谢系统疾病	97	二、青光眼
57	六、神经系统疾病	98	三、白内障
63	七、血液系统疾病	100	四、慢性咽炎
65	八、风湿免疫疾病	101	五、慢性鼻炎
67	九、恶性肿瘤	103	第三章 药忌
69	第二节 妇科常见疾病	103	第一节 服用中药的饮食禁忌
69	一、乳腺增生病	103	一、解表类药物
71	二、带下病	106	二、清热类药物
72	三、痛经	108	三、泻下类药物
74	四、月经失调	110	四、祛风湿类药物
76	五、子宫肌瘤	112	五、芳香化湿类药物
77	六、产后缺乳	114	六、利水渗湿类药物
79	七、不孕	117	七、温里类药物
80	第三节 外科常见疾病	120	八、理气类药物
80	痔疮	124	九、消食类药物

- 125 十、驱虫类药物
- 127 十一、止血类药物
- 129 十二、活血化淤类药物
- 133 十三、补虚类药物
- 151 十四、安神类药物
- 153 十五、化痰类药物
- 158 十六、平肝息风类药物
- 163 十七、收涩类药物
- 167 第二节 服用西药的饮食宜忌
- 167 一、抗生素类药物
- 169 二、解热镇痛药
- 170 三、抗痛风药
- 170 四、抗精神病药
- 171 五、抗焦虑和抗抑郁药
- 172 六、强心苷类药物
- 172 七、钙拮抗药
- 173 八、降血压药
- 174 九、调节血脂药
- 176 十、祛痰药
- 176 十一、镇咳药
- 176 十二、平喘药
- 177 十三、抗酸、胃黏膜保护剂及治疗消化性溃疡药物
- 178 十四、助消化药
- 179 十五、利胆药
- 179 十六、利尿药
- 180 十七、抗凝血药和抗血小板药物
- 181 十八、抗贫血药
- 181 十九、抗过敏药
- 182 二十、肾上腺皮质激素
- 182 二十一、降糖药
- 184 二十二、维生素类
- 187 二十三、抗肿瘤药
- 188 二十四、免疫抑制剂
- 189 二十五、钙剂

- 190 二十六、止泻药
- 191 二十七、驱虫药
- 191 二十八、抗帕金森病药物
- 193 二十九、镇静催眠药
- 194 三十、抗癫痫药和抗惊厥药
- 194 三十一、镇痛药
- 195 三十二、抗结核病药物
- 197 第四章 人忌
- 197 第一节 体质宜忌
- 197 一、实寒质
- 199 二、实热质
- 201 三、气虚质
- 203 四、血虚质
- 205 五、阳虚质
- 207 六、阴虚质
- 209 七、痰湿质
- 213 八、淤血质
- 213 九、气郁质
- 214 第二节 各年龄饮食宜忌
- 214 一、儿童
- 215 二、青少年
- 215 三、中青年
- 216 四、孕妇
- 217 五、乳母
- 218 六、老年
- 219 第三节 性别饮食宜忌
- 219 一、男性
- 221 二、女性
- 222 第四节 不同状态的人饮食宜忌
- 222 一、过敏状态
- 223 二、失眠状态
- 224 三、抑郁状态
- 225 四、焦虑状态
- 226 五、免疫力低下
- 228 参考文献



第一章 概 述

第一节 饮食宜忌的概念

“一个民族的命运要看他吃的是什么是和怎么吃。”

中华民族的传统饮食习惯是以植物性食物为主。“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，主食是五谷，辅食是蔬菜和少量肉食。现代社会，随着人们物质生活水平和精神文化生活水平的不断提高，传统的饮食习惯已经不能满足广大人民的需求。除了对食物色、香、味的要求之外，如何吃对身体有益已经成为人们新的关注点。

食药同源由来已久。早在上古时代，人们在日常的生产和生活中就逐渐认识到，有些食物既是美味，又是很好的药材，这些食物不仅能够填腹充饥，同时具有治疗一些疾病的作用。如成书于东汉的《神农本草经》中，载药 365 种，“上品 120 种为君，主养命以应天，无毒，多服久服不伤人，欲轻身益气不老延年者，本上经；中品 125 种为臣，主养性以应人，有毒无毒，斟酌其宜，欲竭病补虚羸者，本中经；下品 125 种为佐使，主治病以应地，多毒不可久服，欲除寒热邪气，破积聚愈积者，本下经。”其中茯苓、酸枣、大枣、葡萄等许多食物就被归到上品之中。直到今天，仍有很多食物被当作中药而广泛使用，如茯苓、大枣、百合、莲子心、桔梗、山药、山楂、桑葚、生姜、葱白等。同样，也有不少中药被当作食品来食用，如枸杞、冬虫夏草、薏米、西洋参等。李时珍在《本草纲目》中，除记载了用于药材的食物 300 余种外，还详细记载了它们的四气五味、升、降、浮、沉等属性。由此可见，食物同药物一样，也有性味归经、寒热温凉等属性。

那么，“怎么吃，吃什么”就成为一个我们需要思考的问题了。

饮食宜忌针对的就是“怎么吃，吃什么”的问题。它主要是探讨饮食和不同的疾病、药物、体质之间的关系。所谓“宜”即适宜的意思，如贫血病人适合食用红枣、花生等；“忌”则是指禁忌、避免的意思，如过敏性哮喘的病人要忌食易于引起过敏反应的海鱼、海虾等。饮食宜忌主要探讨三个方面：患病时的饮食宜忌，即病忌；吃药时的饮食宜忌，即药忌；不同体质人群的饮食宜忌，即人忌。另外，不同体质的人，在患不同的疾病，服用不同的药时的饮食宜忌，也是需要进一步探讨的问题。



饮食宜忌，主要是讨论以饮食为中心的相宜和不相宜的各类问题，或饮食与疾病相宜和不相宜的各类问题，或饮食与药物相宜和不相宜的各类问题，或饮食与病人之间的相宜和不相宜的各类问题。正如《金匱要略》所载：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。”合理膳食能增强体质，治疗疾病的则“宜”，饮食能够诱发或加重疾病的则“忌”。而“宜”与“忌”均需根据病人所患的疾病、所服用的药物，以及所处的病理生理状态来决定，应避免盲目进食，过犹不及，物极必反。



第二节 饮食宜忌的内容

患病的时候我们在饮食方面应该注意些什么呢？

病人在饮食方面应该注意的问题和以下四个方面息息相关：食物、疾病、药物和个人。结合起来看，这四者之间分别构成了：食物与个人之间，食物与疾病之间，食物与药物之间，以及由疾病、药物、个人组成的个体与食物之间的关系链。病人在患病之后就不单单是疾病与食物之间的关系了，而是取决于食物、个人、疾病、药物四个方面。有时候可能是个人和药物不需要忌口，而是疾病本身要忌口，即病忌；有时候可能是个人和疾病不需要忌口，而是药物本身要忌口，即药忌；有时候可能是疾病和药物本身不需要忌口，而个人需要忌口，即人忌。当然个人与食物这一关系链在平时也是很重要的，不一定是在患病之后。另外，需要特别注意的是疾病、药物、个人中的两者或三者组成的个体在饮食方面的宜忌，临床上我们见到的往往不是单纯的疾病、药物或个人，而是患有某种疾病、服用某种药物时的个体。

一、病忌

病忌，主要是讨论以疾病为中心的相宜和不相宜的各类问题。其主要目的是探讨食物如何更好地帮助疾病的恢复，避免诱发或加重疾病。

疾病有所不同，饮食方面的宜忌亦有所不同，如高血压、冠心病患者在饮食方面宜清淡，忌进食富含饱和脂肪酸的油腻饮食；糖尿病，属中医消渴范畴，以阴虚为本，燥热为标，在饮食方面以甘寒为主，以养阴清热，忌辛温燥烈饮食，以防耗气伤津，加重病情；肺病后期，气阴耗伤，当以益气养阴清热饮食为主，避免辛温燥烈饮食，以防耗气伤津，或妄进温补，病反不除。

二、药忌

药物宜忌，主要是讨论以药物为中心的相宜和不相宜的各类问题。其主要目的是探讨食物如何与药物相辅相成，避免进食不利于药效发挥的食物。

正如前面提到的，在我国，食药同源由来已久。其中，《食疗本草》中记载了 260 种这样的食物——米谷瓜果、山肴野蔬、畜肉禽蛋、鱼虾海产；《本草纲目》中记载了 300 余种，并详细记载了它们的四气五味、升、降、浮、沉。由此可见，食物同药物一样，有各自的性味功能、寒热温凉属性，可以对人体产生影响。只有食物与药物互相配合、相辅相成，才能更好地为治疗疾病服务。如个体辨证属实热内伏，当苦寒折之，处方用药当以寒凉药物为主，饮食上则宜辅以寒凉性食物，以共奏清热之功，而温热性食物，如羊肉、桂圆则不宜多食。

此外，病人在服用某些药物时，须忌食与所服之药产生不良反应的食物。如服用祛虫作用的使君子时须忌茶，因为饮茶可以引起腹泻、呃逆不止；服用洋地黄或地高辛时，须忌食用含钙高的食物，如芹菜、海带、木耳、牛奶、奶制品，因为其中的钙离子能增加强心药的毒性，引起恶心、呕吐、厌食等不良反应；服用铁剂时须忌茶，因为茶中的鞣酸与铁剂形成难溶性铁盐，妨碍铁的吸收。

三、人忌

人忌，指的是体质宜忌，主要是讨论以体质为中心的相宜和不相宜的各类问题。其主要目的是探讨食物如何弥补机体体质方面的不足，避免食用对机体体质有损伤的食物。不同体质、年龄、性别、状态的人，应该在饮食方面各有侧重。

人体体质有实寒、实热、气虚、血虚、阳虚、阴虚、痰湿、淤血、气郁等差别，在患病时更加显著。所以，在平素或患病时应根据饮食有所宜忌，以便机体达到一个相对平衡的状态，利于预防疾病或疾病恢复。如实寒体质，饮食宜以温性食物为佳，忌寒凉性食物；实热类体质，饮食宜以寒凉食物为佳，忌温性食物。另外，过敏性体质的人，对鱼虾等海鲜过敏，宜忌。

四、小结

无论是在平素还是患病时，饮食方面的调摄都有积极意义。平素注意饮食调摄，有助于使机体处于一个相对平衡的状态，从而起到预防疾病、增强体质作用；患病时，饮食方面的调摄有助于帮助药物发挥作用，促进疾病恢复。

忌口的意义在于不使食物的性味与药物的作用相反，不使食物的性味与个人体质相反，不使食物与所患疾病性质相反。所以，了解忌口，能更好地帮助我们防治疾病，减少痛苦，促进疾病的痊愈。



第二章 病 忌

第一节 内科常见疾病

一、呼吸系统疾病

① 感冒

认识疾病

感冒是由于鼻病毒、冠状病毒、呼吸道合胞病毒等引起的以鼻塞、打喷嚏、流涕、全身不适、肌肉酸痛为主要临床表现的急性上呼吸道感染，其临床症状特点是上呼吸道症状明显而全身症状相对较轻。它是急性上呼吸道感染中最常见的病种。

中医证候

风寒证：症见恶寒重发热轻，无汗，头痛身疼，倦怠乏力，鼻塞流清涕，打喷嚏，咳嗽，咳痰稀白，舌苔薄白，脉浮紧。

风寒证患者，宜选温热之品，如生姜、葱白、胡椒等，以助表散，忌用寒凉。

风热证：症见发热重，微恶风，头胀痛，鼻塞流浊涕，咽痛咽肿，吞咽加重，咳嗽痰黄或不易咳出，口干口渴，舌边尖红，苔白或黄，脉浮数。

风热证患者，宜清淡凉润之品，以利达表，且防邪热伤津，对燥邪尤宜。

暑湿证：症见身热，微恶风，汗少，肢体酸重或疼痛，头昏重胀痛，咳嗽痰黏，鼻流浊涕，心烦，口渴，或口中黏腻，渴不多饮，胸闷，泛恶，小便短赤，舌苔薄黄而腻，脉濡数。

暑湿证患者，宜清暑祛湿之品，以利解表，且防暑邪耗气伤津。



适当增加营养→增强抵抗力

应适当增加营养，多食容易消化又富含蛋白质和维生素的食物，食谱要广，荤素搭配。

富含维生素 C 食物 → 增强抵抗力

富含维生素 C 的蔬菜和水果,如番茄、青菜、芹菜、菠菜、苹果、橙子、草莓、猕猴桃等,能提高机体的抵抗力,促进人体内抗体形成和提高白细胞吞噬作用。

**油腻饮食 → 可加重疾病**

感冒期间,避免多食鸭肉、羊肉、狗肉、甲鱼等,以免疾病加重。

食谱推荐**● 风寒感冒**

① 生姜 30 克,洗净切细,加入红糖,以开水冲泡,或煮沸,趁热饮后,卧床盖被,出汗即愈,如加葱白,效果更佳。治疗外感风寒,头痛发热。

② 生姜 10 克,葱白 10 克。将生姜切片,葱白切成小段,煎汁趁热服,服后盖被,使之出汗。能发散风寒,治疗风寒感冒。

● 风热感冒

① 黄花菜、红糖各 30 克,水煎服。每日 2 次。

② 芹菜适量,捣烂取汁,每次 50 毫升;或水煎服。每日 2 次。

● 暑湿感冒

① 西瓜可多吃。

② 番茄 10 个,洗净榨汁,每次 20 ~ 30 毫升冷服。每日 2 ~ 3 次。

② 慢性支气管炎**认识疾病**

慢性支气管炎是一种气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症,主要表现为反复发作的咳嗽、咳痰,或伴有喘息。

中医证候

风寒束肺证: 症见咳喘痰多,恶寒肢冷,痰白清稀多泡沫,痰易咳出,咽痒,不发热或低热,口不干渴,鼻塞,流清涕,舌淡苔薄白或白腻,脉浮紧。