

本草纲目

中国人必备的居家生活养生大全

养生经

【双色图文本】

孔伯华医馆馆长 孔令谦 联袂推荐
孔伯华名家研究室 赵宇宁

高金国◎编著 王金玲◎配图



化学工业出版社

本草纲目

养生经

高金国 / 编著
王金玲 / 配图

双色图文本



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

本草纲目养生经: 双色图文本 / 高金国编著. —北京: 化学工业出版社, 2009.5

ISBN 978-7-122-05076-2

I.本… II.高… III.本草纲目-养生(中医)-基本知识 IV.R281.3 R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第039265号

责任编辑: 李娜 严洁
责任校对: 李林

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张14½ 字数292千字 2009年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究



序言

跟李时珍学养生

什么？跟李时珍学养生？李时珍不是个药学家吗？他懂养生吗？

他不仅懂，还很懂。李时珍穷其一生，写了部《本草纲目》，这可不仅仅是一部“中药教材”，更是一部养生教材，不仅有养生理念可供借鉴，还有丰富的养生方法，里面如何补脑、养心，如何养气血、如何长寿的内容，还真就不少。

跟李时珍学养生，准没错。

那好，不就一本《本草纲目》吗，找来看看吧。且慢——

读这部经典，好像有点难啊。没错——它太长了，洋洋洒洒190余万字（精编本也四五十万字）。厚厚一大本，怎么翻啊？

没事儿，不就厚点嘛，咱有时间，慢慢翻呗。可是……

老张今天胃不舒服，有点胀、痛。吃药吧，现在不少药都有副作用，想来想去，还是“食疗”更放心一点。

于是搬出《本草纲目》，一看，傻眼了。里面是按照中药属性进行分类的，即分为“水部”、“金石部”、“草部”、“菜部”、“禽部”、“兽部”等，比如“草部”，下面又有“山草类”、“隰草类”等多种类别。

——究竟哪种食品治胃病？唉，没办法，慢慢翻吧，大海捞针。

孩子高考，李大妈想给他补补脑。买营养品吧，贵且不说，还不一定有用。听说核桃能补脑，于是在《本草纲目》一查，有点懵：上面没说核桃能补脑啊。

老公亚健康，胃不好，肝也有点毛病，肺还不舒服，而且大夫说了，是药三分毒，吃这种药治好了胃，却伤了肾；按下葫芦瓢又起。这种情况，食疗调养比较好。可《本草纲目》的方子多如牛毛，怎么找啊？

还有，这里面怎么这么多名词啊？“烧存性”是什么意思啊？“顿服”又是啥意思？看得晕晕乎乎的……

这些问题，原因都是一个：《本草纲目》是本专业著作，更适合专业人士看。所以，摆在你面前的这本《本草纲目养生经》，它的主要任务，就是两个：

第一，是打破按照中药属性分类的界限，改为按读者的养生需要分类，即分为养生论、养脑方、养心方、养肝方、养脾方、养肺方、养肾方、养肠胃方、养筋骨方、养气血方、长寿方、美容方。各章下面，再按《本草纲目》的分类法分类，以便于查阅。这样，读者想找哪方面的内容，就比较方便了。

第二，是做一个从“中医专业书籍”到“外行也能看懂的书籍”的翻译、转化工作。这种翻译、转化，一方面是针对古文，一方面是针对专业内容。比如“烧存性”、“顿服”、“五痔”、“三焦”等中医专业术语，本书都把它们还原成外行也能看懂的文字。

在这个还原过程中，有些东西可能无法完全用现代的语言表达，对此，本书把握一个原则：如果是纯粹的、比较烈性的中药，尽量不选入或者保持原貌；如果是人人都能吃的食疗方，则尽量用现代的语言表述。

书里还有很多有趣的养生故事。比如，有人得了病，被大夫判了“死刑”，可没想到，一座寺院的僧人给了一个很简单的方子——吃梨，就拯救了他的性命。这些故事，本书专门列了一个叫做《中药传奇》的栏目，对中医中药有兴趣的读者，可在茶余饭后一阅。

《本草纲目》鸿篇巨制，本书不可能对上述内容全部容纳，而是有所选择，重点照顾老百姓伸手就能找到的方子。

在叙述常见的药物（食物）疗效时——比如猪肉、枸杞、韭菜，描述得就详细一些，不局限于养生的内容，还有对一些疾病的具体治疗方法，这样

您可以多掌握一点资料；如果是不常见的中药，就重点摘取与养生有关的内容；生僻的，干脆就不收录了。

一些常见中药，因为描述得比较详细，和养生有关的内容可能会淹没其间，就把这些字句放在前面，用黑体标示。

有的中药功效很多，可以治疗多种疾病，本书重点摘取其中和养生有关的功效，其余不做过多涉及。

有的中药既有养脑的功效，又有润肺等其他功效，对这类中药，笔者将其归到其最具特点的一类中，除个别的，不再分开叙述。

需要注意的是，《本草纲目》采用的是古代度量衡，与现代不同。能折算成现代计量单位的，本书尽量折算成现代计量单位；有些不好折算的，您可以通过下面的换算方法换算。

1. 重量单位

一厘：约等于0.03125克。

一分：为十厘，约等于0.3125克

一钱：为十分，约等于3.125克

一两：为十钱，约等于31.25克

一斤：为十六两，约等于500克

2. 用药剂量

一方寸匕：约等于2.74毫升，大致相当于金石类药末2克，草木类药末1克

一钱匕：约等于2克多一点

一刀圭：约等于0.274毫升

一撮：约等于四圭

一勺：约等于十撮，15克左右

一合：约等于十勺，150克左右

一升：约等于十合，1.5公斤左右

一斗：约等于十升，15公斤左右

一斛：约等于五斗，75公斤左右

一石：约等于十斗，150公斤左右



目录

第一章 养生论/1

- 【所谓养生，贵在顺应自然】 /1
- 【饮食禁忌】 /2
- 【服药禁忌】 /4
- 【妊娠禁忌】 /5
- 【百岁孙思邈 养生有真诀】 /5
- 【空腹吃粥 不要犹豫】 /6
- 【各类粥的养生功效】 /8

第二章 养脑方/10

第一节 草部

- 【地榆汁酿酒 能补脑】 /10
- 【薯 令人聪慧】 /11
- 【川芎 做茶饮 清醒头脑】 /11

第二节 谷部 果部

- 【胡麻 长智力 助长寿】 /13
- 【芝麻叶 补脑髓 强筋骨】 /14
- 【荔枝 提神健脑】 /15
- 【龙眼 安神健脑长智慧】 /16

第三节 兽部 味部

- 【猪骨髓 益脑髓 补虚劳】 /17
- 【茶 清头目 利大小肠】 /17
- 【杏仁 令人心力不倦 老当益壮】 /18

第三章 养心方/21

第一节 草部 谷部 菜部

- 【菖蒲根 益心智 防健忘】 /21
- 【小麦 补心养肝】 /22
- 【茼蒿 安心气 养脾胃】 /24
- 【苦菜 安心益气 令人精神饱满】 /26
- 【山药 补心气不足 增强记忆】 /27
- 【百合 安心定神益志】 /27
- 【苦瓜 清心明目】 /28

第二节 果部 木部

- 【杏 心之果】 /28
- 【漆柿 润心肺】 /30
- 【合欢 宁心志 令人无忧】 /30
- 【茯苓 善安心神】 /30

第三节 鳞部 介部 禽部

【鲛鱼 疗心神不定】 /33

【蚌珠 镇心 治耳聋】 /33

【鸡蛋 镇心安神】 /34

第四节 兽部 味部

【驴肉 安心气 解忧愁】 /35

【砂糖 润心肺】 /36

【益智仁 治心气不足】 /38

第四章 养肝方/40

第一节 草部 菜部

【决明子 明目助肝气】 /40

【覆盆子 补肝益肾】 /41

【葱 除肝脏邪气】 /42

【荠菜 利肝和中 益五脏】 /44

第二节 果部 木部

【李子 肝有病的人适合吃】 /45

【橙 吃多了伤肝气】 /46

【酸枣 益肝气补脾胃 治心烦失眠】

/47

第三节 介部 味部

【蚌 清肝热】 /48

【玫瑰花 益肝胆 助肺脾】 /49

第五章 养脾方/52

第一节 草部 谷部

【葵 补脾利胃】 /52

【脾肺虚 吃糯米】 /54

【稷米 利胃益脾】 /55

【糯米粥 秫米粥 补脾胃虚寒】 /55

第二节 菜部

【小蒜 有益脾肾】 /55

【大蒜 强健脾胃 益肾气】 /56

【生姜 开胃健脾 散风寒】 /57

【胡芹 益脾胃 去体内冷气】 /58

【罗勒 调中焦 除恶气】 /58

【藏菜 调和脾胃】 /59

【苜蓿 安中调脾胃】 /61

第三节 果部

【大枣 养脾气 平胃气】 /62

【山楂 补脾健胃】 /63

【樱桃 益脾气 美容颜】 /64

【甘蔗 助脾气 利大肠】 /66

第四节 木部 兽部

【丁香 温脾胃】 /66

【金樱子 补脾虚】 /67

【牛肉 安中益气 补脾胃】 /68

【兔肉 止渴健脾】 /70

第五节 虫部 鳞部

- 【石鳞鱼 健脾气 养肾元】 /72
【鳙鱼 温补脾胃】 /73
【鳊鱼 温补脾胃 多吃易起风热】 /73
【鲢鱼 温脾胃】 /73
【竹鱼 调理脾胃】 /74

第六章 养肺方/75

第一节 草部

- 【黄芪 补肺益胃】 /75
【杏参利肺 和中明目】 /77
【芭蕉润肺 解酒精中毒】 /78
【车前子 养肺强阴】 /79
【款冬花 润心肺 益五脏】 /80

第二节 谷部 菜部 果部

- 【薏苡 补肺清热】 /82
【芥菜 通肺消痰 利膈开胃】 /83
【桃子 肺最喜欢的水果】 /85
【梨 润肺清心】 /86
【橘 润肺开胃】 /88
【银杏 温肺益气】 /89
【甜瓜子 清肺润肠】 /90

第三节 木部 味部

- 【诃黎勒 补肺气不足】 /91
【饴糖 润肺止咳】 /92
【白砂糖 润肺气 助脾气 缓肝气】 /93

第七章 养肾方/94

第一节 草部

- 【瞿麦 滋养肾气】 /94
【艾实 助肾强腰膝】 /94
【牛膝泡酒 益肾防白发】 /95
【甘蓝 大益于肾】 /96

第二节 谷部 菜部 木部

- 【小米 主养肾气】 /97
【黑豆 补肾】 /98
【白豆 补肾暖肠】 /100
【豇豆 煮熟空腹吃可补肾】 /101
【韭 归肾壮阳】 /101
【零余子 补虚益肾】 /103
【甘薯 健脾胃 益肾阴】 /103
【石南 养肾气 利筋骨毛发】 /104

第三节 兽部 味部

- 【猪肾 补肾气虚竭】 /104
【公猪肉】 /105
【葡萄酒 暖腰肾 驻颜色】 /108
【胡椒 壮肾气 调五脏】 /108

第八章 养肠胃方/110

第一节 草部

- 【蠡实 利小肠 消酒精之毒】 /110

- 【豆蔻 补胃健脾】 /110
- 【荆芥 助消化 解酒醉】 /111
- 【紫苏 开胃下食】 /112
- 【水苏、臭苏 除胃中酸水】 /114
- 【葛 助消化 利大小便】 /114

第二节 谷部

- 【粳米 温中和胃】 /115
- 【粳米 养胃和脾】 /116
- 【秫米 利大肠】 /116
- 【菰米 调理肠胃】 /117
- 【燕麦 滑肠】 /119
- 【黄大豆 调养大肠】 /119
- 【蚕豆 利肠胃排泄】 /120
- 【刀豆 调养肠胃】 /120

第三节 菜部

- 【白菜 利肠胃 消食下气】 /121
- 【芫荽 利大小肠 通小腹气】 /121
- 【胡萝卜 利胸膈、肠胃】 /123
- 【菠菜 通利肠道】 /124
- 【苋菜 利大小肠】 /124
- 【马齿苋 增强肠道功能】 /125
- 【芋头 宽肠胃 养肌肤】 /126
- 【豆芽菜 清积热 利肠胃】 /127
- 【油菜 通结气 利大小便】 /127
- 【越瓜 利肠胃 止烦渴】 /129

第四节 果部 木部

- 【栗子 益气 厚肠胃 补肾】 /129

- 【木瓜 去湿和胃 滋脾益肺】 /130
- 【柿子 治肠胃不足】 /131
- 【石榴 涩肠】 /132
- 【柑 解肠胃热毒】 /133
- 【柚 去肠胃恶气】 /134
- 【杨梅 涤肠胃 除恶气】 /134
- 【榛 益气力 实肠胃】 /135
- 【橡实 厚肠胃】 /135
- 【大腹槟榔 健脾开胃】 /135
- 【无花果 开胃止泻】 /136
- 【荸荠 开胃消食 饭后适合吃】 /136
- 【皂荚子 和血润肠】 /136

第五节 鳞部 介部

- 【鲢鱼 开胃 通利五脏】 /137
- 【白鱼 开胃下气】 /138
- 【黄花鱼 开胃益气】 /138
- 【刀鱼 开胃爽脾 助火生痰】 /138
- 【鳊鱼 调胃气 利五脏】 /139
- 【鳊鱼 益胃固脾】 /139
- 【鲈鱼 温暖胃腹】 /140
- 【鲍鱼 利肠】 /140
- 【蜆 开胃】 /140
- 【蛤蜊 开胃 润五脏】 /141

第六节 兽部 味部

- 【狗肉 补胃气 暖腰膝】 /142
- 【老酒 暖胃辟寒 和血养气】 /143
- 【茴香 去胃部冷气 顺肠气】 /144
- 【荜茇 去胃冷】 /145

第九章 养筋骨方/146

第一节 草部

- 【土茯苓 利关节筋骨】 /146
【冬葵籽 久服壮骨】 /146
【薄荷 通利关节】 /147
【泽兰 通九窍 利关节】 /148

第二节 菜部 果部

- 【薤白 强筋骨 除寒热】 /148
【蒲公英制作还少丹 固牙齿 壮筋骨】 /149
【榧子 益筋骨 助消化】 /150
【槟榔 通关节 利九窍】 /150
【猕猴桃 治骨关节病】 /151

第三节 木部

- 【桂 利关节 暖腰膝】 /152
【杜仲 治腰痛 壮筋骨 益精气】 /152
【楮 壮筋骨 助阳气】 /153
【南天烛 强筋骨 固精养颜】 /153
【枸杞 壮筋骨 耐寒暑 令人轻身不老】 /154

第四节 鳞部 禽部 兽部

- 【鲳鱼 令人健壮 增气力】 /157
【鲈鱼 益筋骨 补五脏】 /157
【鹤鹑 强筋健骨 补中益气】 /158
【山羊肉 治疗筋骨僵直】 /158

第十章 养气血方/159

第一节 草部

- 【人参 大补元气】 /159
【天冬 神仙凡人皆可服】 /159
【龙葵 补男子元气 治女子败血】 /161
【甘藤 调中益气】 /161

第二节 谷部

- 【黍米 益气补中】 /161
【大麦 滋补虚劳 强血脉】 /162
【豌豆 调颜养身 益中平气】 /162
【豆腐 宽中益气 调和脾胃】 /163

第三节 菜部

- 【蔓菁 利五脏 轻身益气】 /164
【芹菜 保养血脉 强身补气】 /164
【南瓜 补中益气】 /165
【木耳 益气轻身】 /165

第四节 果部 木部

- 【核桃 补气养血】 /166
【莲子 补十二经脉血气】 /167
【芡实 补中益气 提神强志】 /168
【桑椹 利五脏关节 通血气】 /170
【五加皮 补中益气】 /171

第五节 虫部 鳞部

- 【海参 补元气 滋润五脏六腑】 /171

- 【鲢鱼 温中益气】 /172
- 【青鱼 补气解闷】 /172
- 【鲋鱼 补虚劳】 /172
- 【鲫鱼 温中下气 补虚羸】 /173
- 【鳊鱼 补益力极强】 /173
- 【黄鳝 补中益血】 /174
- 【泥鳅 暖中益气 醒酒】 /176

第六节 介部

- 【鳖 去血热 补阴虚】 /176
- 【蟹 养益精气】 /177

第七节 禽部 兽部

- 【鸡肉 补虚祛邪】 /178
- 【鸽 调精益气】 /179
- 【羊肉 补中益气 镇静止惊】 /180
- 【鹿肉 养血养容】 /182

第十一章 长寿方/185

第一节 草部

- 【太阳之草名黄精 吃了可长生】 /185
- 【肉苁蓉 野马之精可益寿】 /186
- 【神仙之药何首乌】 /186
- 【蒺藜子服二年 返老还童】 /189
- 【菊花养颜延寿方】 /190
- 【地黄 制出益寿永真膏】 /191

第二节 谷部

- 【青粱米 益气 令人年轻长寿】 /194

- 【仙人杖草 延长寿命 令人不老】 /194

- 【芝 补五脏 助长寿】 /195

第三节 果部 木部

- 【海松子 轻身延年】 /195
- 【葡萄 令人轻身不老】 /196
- 【柏 令人润泽 不饥不老】 /196
- 【松 润心肺 益寿延年】 /197
- 【梧桐子 令人生黑发】 /198
- 【槐树子 明目益气 益寿延年】 /198

第四节 虫部

- 【蜜蜂子 轻身益气 令人长生不老】 /200
- 【蜂蜜 益气补中 延年益寿】 /200

第十二章 美容方/202

第一节 草部

- 【浆水 除面上黑斑】 /202
- 【长松 让毛发重生】 /202
- 【白蒿苗根 生发乌发】 /203
- 【茵陈蒿 令皮肤白皙】 /203
- 【头发开叉 青蒿可治】 /203
- 【益母草 除粉刺】 /204
- 【龙珠 令人白发变黑】 /205
- 【茉莉 润燥 香肌肤】 /205
- 【寒莓 养益颜色 令人不老】 /206
- 【旋花 治疗面黑】 /206

【紫背浮萍 治疗面生黑斑】 /206

【香蒲笋 固牙齿 聪明耳目】 /207

第二节 谷部 菜部 木部

【胡麻花 让秃顶生发】 /207

【常吃生菜 令人牙齿变白】 /208

【莴苣 除口臭 让人齿白眼亮】 /208

【落葵子 令人美丽动人】 /209

【冬瓜 减肥下气】 /210

【榆树叶 治酒皴鼻】 /211

第三节 鳞部 介部

【牡蛎 烤着吃可美容】 /212

第十三章 健康歌诀/213

【健康饮食歌】 /213

【四少四多诀】 /213

【三不诀】 /214

【逍遥游】 /214

【食疗方】 /214

【生活谣】 /215

【果品歌】 /215

【三平箴言】 /216

【进食宜忌】 /216

【长寿歌】 /217

【不气歌（一）】 /217

【不气歌（二）】 /218

【不气歌（三）】 /218

【不气歌（四）】 /219

【新编不气歌】 /220



第一章 养生论

所谓养生，贵在顺应自然

人的身体就是个小天地，养生的道理，应当是让身体这个小自然，顺应外界的大自然。顺势而为，这是养生的根本。

话虽这么说，可人和人又不一样，有的人天生体虚，有的人天生体壮。所以，顺应自然，首先要了解身体这个“小自然”，了解自己的体质。根据自己的特点，去寻找适应自然的养生方法。

所以养生，无非就是两点：第一是了解自己，第二是了解自然。了解自身的特点，去寻找适合自己的食物和饮食方法。找到了自身和自然的最佳结合点，也就找到了最适合自己的养生之道。从这个角度来讲，养生，决不能生搬硬套；最适合自己的养生方式，一百个人中间就会有一百种变化，各自不同。

对现代人来说，了解自己是一个比较困难的过程，一方面需要自己的积累；另一方面，也要从医生那里得到一些帮助。

而了解自然，最基本的就是了解食物、药物的特性和风格。什么样的体质适合吃什么样的食品，哪些食品与年龄的不同阶段相匹配，不同的季节适合吃什么样的食物，在患上一些疾病后该吃什么样的食品等，这都需要我们去学习和了解。掌握这些知识，是养生的基础和长寿的根本。

地域不同，饮食习惯会有所不同，常见的疾病也会不同；食品有酸甜苦辣咸，喜好的味道不同，常患的疾病也会不一样，因此要注意五味的调和。

食物味道淡薄，能让肠胃通利，但会导致泄散；味道太厚重，会助体内阳气、导致发热。辣的和甜的食物，会使体内的气发散，属阳；酸的和苦的食物，会使体内的气涌泄，属阴。体内阳胜过阴，或者阴胜过阳，都会生病。因此，想要身体健康，就要保持体内的阴阳调和。

吃东西要讲究平衡，既要有味道的平衡，也要有种类上的平衡。因为不同的食物，会归到人体的不同脏器中去，老是很单一地吃一种食物，既会使这种食物所归属的脏器气太盛而发热，也会使其他的脏器因为补充不足而太弱。

需要注意的是，李时珍说的酸甜苦辣咸，和我们现在人对食物味的认识不大一样。《本草纲目》所说的五味，指的是食物、药物的原味。比如牛肉，现代人把它加工得酸甜苦辣咸五味俱全，到底属于五味中的哪一味？《本草纲目》提到了五脏对应的五味食物，可以作为参考：

肝脏适合青色，适宜吃甜味的东西，比如粳米、牛肉、枣、葵菜等。如果是按我们现代人的理解，可能就光以为枣是甜的了。

心脏适合红色，适宜吃酸味的东西，比如胡麻、狗肉、李子、韭菜等。

肺适合白色，适合吃苦味的东西，比如麦、羊肉、杏、薤等。

脾适合黄色，适宜吃咸味的东西，比如大豆、猪肉、栗、藿等。

肾脏适合黑色，适宜吃辣味的东西，比如黄黍、鸡肉、桃、葱等。

这里列举的食物，与我们现代人的理解有一定差异。我们不能把这五味理解得太狭隘，以为甜就是吃糖，辣就是吃辣椒，咸就是吃盐。如果需要通过五味补五脏，就要先了解一下食物的性味。

李时珍认为，人的饮食，要以“食谷气”为主，也就是要以五谷杂粮为主体，而以各种肉食、水果、蔬菜、饮料、调味品为辅。人只有“谷气”充足了，血脉才会融会贯通，筋气才会强壮，形神才会完固。

脾胃是五脏六腑之宗，四脏的气都由脾来供应。胃是水谷之海，它借助饮食而生“气”，精气充足了，人的精神就会安定，身体就会健康。所以对饮食的研究，不能不重视。

饮食所依据的“味”，指的是食物的天性自然之味道；人有时候被“味”所伤，是因为在烹饪过程中产生了不同于食物天性的味道。不注意这些，即便吃了“神仙药”，也很难长寿的。

❁ • 饮食禁忌 • ❁

猪肉忌 生姜、荞麦、葵菜、胡荽、梅子、炒豆、牛肉、羊肝、龟鳖、鹤鹑等。

猪肝忌 腌鱼、鹤鹑、鲤鱼肠子等。

- 猪心肺忌 饴糖、白花菜、吴茱萸等。
- 羊肉忌 梅子、小豆、豆酱、荞麦、鱼干、猪肉、醋、酪等。
- 羊心肝忌 梅、小豆、生椒、苦笋等。
- 犬肉忌 菱角、蒜、牛肠、鲤鱼、鳝鱼等。
- 牛肉忌 黍米、韭薤、生姜、狗肉、栗子等。
- 牛肝忌 鲑鱼。
- 牛奶忌 生鱼和一切酸物。
- 兔肉忌 生姜、橘皮、芥末、鸡肉、鹿肉等。
- 鸡肉忌 胡蒜、芥末、生葱、糯米、李子、狗肉、鲤鱼、兔肉、鳖肉、野鸡等。
- 鸡蛋忌 同鸡肉。
- 鸭蛋忌 李子和鳖肉。
- 鹌鹑忌 菌子和木耳。
- 鲤鱼忌 猪肝、葵菜、狗肉、鸡肉等。
- 鲫鱼忌 芥菜、蒜、糖、猪肝、鸡等。
- 青鱼忌 豆藿。
- 鱼干忌 豆藿、蒜、葵和绿豆等。
- 黄鱼忌 荞麦。
- 鲈鱼忌 乳酪。
- 鲟鱼忌 干笋。
- 鳅、鳝忌 狗肉和桑柴火煮。
- 鳖肉忌 苋菜、薄荷、芥菜、桃子、鸡蛋、鸭肉、猪肉、兔肉等。
- 螃蟹忌 荆芥、柿子、橘子、软枣等。
- 虾子忌 猪肉、鸡肉。
- 李子忌 蜜、鸭、鸡等。
- 枣子忌 葱、鱼。
- 桃子忌 鳖肉。
- 橙橘忌 槟榔等。
- 枇杷忌 热面。

杨梅忌 生葱。

银杏忌 鳗鲡。

各种瓜忌 油饼。

砂糖忌 鲫鱼、笋、葵菜。

核桃忌 野鸭、酒、野鸡。

栗子忌 牛肉。

荞麦忌 猪肉、羊肉、野鸡肉、黄鱼。

黍米忌 葵菜、蜜、牛肉。

饮食搭配不能太错杂，因为食物中物性相反的很多。一旦触犯，轻的会导致疾病，重的会有生命危险，不能不注意。

❁· 服药禁忌 ·❁

药中配有白术、苍术的，不要吃桃子、李子，以及雀肉、苋菜、青鱼。

药中有巴豆的，不能吃芦笋、酱、豆豉、野猪肉，不能喝冷水。

有黄连、胡黄连的，不能吃猪肉，喝冷水。

有半夏、菖蒲的，不能吃饴糖、羊肉和羊血。

有天门冬、紫苏、丹砂和龙骨的，不能吃鲤鱼。

有土茯苓和威灵仙的，不能吃面汤，不要喝茶。

有牡丹的，不能吃芫荽和大蒜。

有鳖甲的，不能吃苋菜。

有常山的，不能吃生葱和生菜。

有商陆的，不要吃狗肉。

有藜芦和细辛的，不要吃狸肉和生菜。

有地黄和何首乌的，不能吃葱、蒜、萝卜，和一切血。

有甘草的，不能吃苋菜、猪肉和海菜。

服用一切中药，都不能多吃生蒜、胡荽、生葱和各种水果，肥猪肉、狗肉以及油腻鱼腥的东西，也要少吃。