



荣树图书策划工作室
RONGSHUTUSHUCEHUA GONGZUOSHU



主编/高新彦 谢英彪

你的食物就是你的药方
你的药方就是你的食物

饮食宜忌

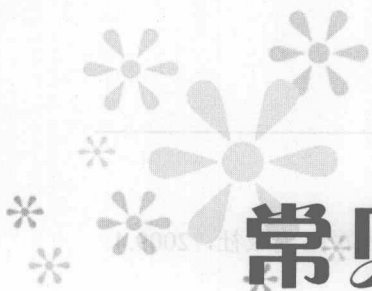
常见病

“药食同源，饮食治病”，这是古今有识之士皆认可的一条真理，但是真正做起来却是一门大学问。有鉴于此，本书将博大精深的古老中医学与科学而严谨的现代医学融为一体，为多种常见病、多发病的预防和治疗，给读者开列了多种常见病简明而具体的饮食宜忌清单。借以达到以食防病、以食疗疾、以食养生和以食增寿的目的，具有很强的科学性和实用性。可用作各类病人饮食的健康教育处方。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



常见病饮食宜忌

CHANGJIANBING YINSHI YIJI

主 编 高新彦 谢英彪

副主编 杨 艺 李红萍

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 凯 王金勇 乐 瑛 李 医

吴晓冰 张建华 张继华 张新伟

於文占 姜宁凌 侯国新 施陶红

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病饮食宜忌 / 高新彦, 谢英彪主编. —北京: 人民军医出版社, 2009.4
ISBN 978-7-5091-2454-3

I. 常… II. ①高…②谢… III. ①常见病—食物疗法②常见病—饮食—禁忌 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 211018 号

策划编辑: 崔晓荣 杨越朝 文字编辑: 谢秀英 责任审读: 余满松

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社, 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 后勤指挥学院印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 11.75 字数: 186 千字

版、印次: 2009 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

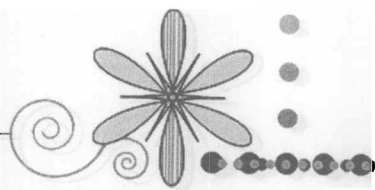
定价: 26.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

“药食同源，饮食治病”，这是古今中外有识之士皆认同的观点，然而，针对患有不同疾病、体质各异的患者，如何科学合理地调节饮食，包括宜吃什么，忌吃什么，却是一门大学问。鉴于此，本书将博大精深的古老中医学与科学严谨的现代医学融为一体，对141种常见病、多发病的预防和治疗，给读者开列了简明而具体的饮食宜忌清单，借以达到以食防病、以食疗疾、以食养生和以食增寿的目的。本书具有很强的科学性和实用性，是各类病人进行食疗和健康人群自我保健的良方。





前言

食物大都来自植物和动物。人们通过饮食获取机体所需的各种营养素和能量，以维护生命与健康。科学合理的膳食调节不仅可预防控制多种疾病的发生发展，延长寿命，而且还能提升整个民族的身体素质和健康水平。不合理的饮食，导致的营养过度或不足，都将对人体健康造成不同程度的危害。饮食过度会因为营养过剩导致肥胖症、糖尿病、胆石症、高脂血症、高血压病等多种疾病，甚至诱发肿瘤，如乳腺癌、结肠癌等。不仅严重影响健康，而且会缩短寿命。

人在生病时，常常关心如何进食，宜吃什么，忌吃什么？民间口口相传的经验也非常多，但是否科学与合理还是要听医生的。饮食宜忌是中医食疗学的一个组成部分，对于辅助治病、保健延寿具有重要意义。一般说来，饮食宜忌有广义、狭义之分，狭义的饮食宜忌指疾病期间对某些食物的禁忌，而广义的饮食宜忌则是根据人的体质、疾病的性质、食物的成分和性味，将食物分为有益和有害两类。西医和中医都强调饮食对疾病的影响，西医的饮食宜忌是根据疾病的病因和发病机制提出来的，强调补充足够的营养成分，同时也要注意忌口。虽然西医的饮食宜忌理论发展较晚，但许多内容与中医类同。

本书由经验丰富的临床医生和营养师共同编写，采用中西医理论相结合的方法，博采众长，全方位、多角度地介绍了呼吸系统疾病、消化系统疾病、循环系统疾病、造血系统疾病、泌尿系统疾病、内分泌（代谢营养）系统疾病、神经系统疾病、肿瘤、外科疾病、儿科疾病、妇产科疾病、男科疾病、五官科疾病、皮肤科疾病等十四大类 141 种疾病的饮食宜忌问题，其内容科学实用，通俗易懂，可操作性强，是各类疾病患者进行食疗和健康人群自我保健的良方。

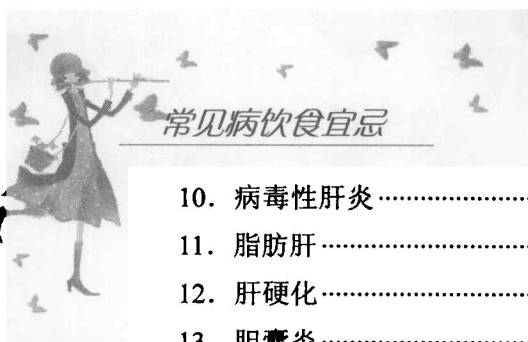
我们认为，病人虽要注意饮食宜忌，但也不必过分强调忌口，以免引起营养不良。任何疾病，都需要在及时治疗和护理调养的同时，注意饮食调节和各种营养素的合理补充，只有这样才有利于早日康复。

编著者

2008 年 8 月

目 录

一、呼吸系统疾病饮食宜忌	1
1. 感冒	1
2. 支气管炎	3
3. 支气管哮喘	5
4. 支气管扩张	7
5. 肺炎	8
6. 肺结核	9
7. 肺脓肿	11
二、消化系统疾病饮食宜忌	13
1. 呃逆	13
2. 消化不良	14
3. 呕吐	15
4. 腹泻	15
5. 痢疾	16
6. 便秘	17
7. 急性胃炎	19
8. 慢性胃炎	20
9. 消化性溃疡	21

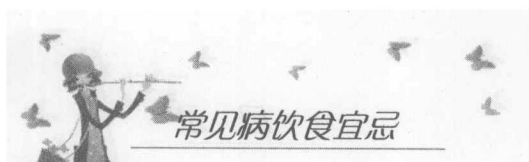


常见病饮食宜忌

10. 病毒性肝炎	22
11. 脂肪肝	25
12. 肝硬化	26
13. 胆囊炎	28
14. 急性胰腺炎	29
15. 慢性胰腺炎	30
16. 溃疡性结肠炎	32
三、循环系统疾病饮食宜忌	33
1. 高血压病	33
2. 冠心病	35
3. 心肌梗死	37
4. 心力衰竭	38
5. 病毒性心肌炎	39
6. 风湿性心脏病	41
7. 肺源性心脏病	42
四、造血系统疾病饮食宜忌	44
1. 贫血	44
2. 再生障碍性贫血	45
3. 白细胞减少症	46
4. 血小板减少性紫癜	47
五、泌尿系统疾病饮食宜忌	49
1. 泌尿系感染	49
2. 急性肾炎	50
3. 慢性肾炎	52
4. 肾病综合征	54
5. 慢性肾衰竭	56
6. 泌尿系结石	57
7. 肾结核	58
8. 血尿	58
9. 水肿	59



10. 腰痛	60
六、内分泌、代谢、营养系统疾病饮食宜忌	62
1. 单纯性甲状腺肿	62
2. 甲状腺功能亢进症	63
3. 糖尿病	64
4. 高脂血症	67
5. 单纯性肥胖	68
6. 蛋白质缺乏及营养不良	70
7. 痛风	71
8. 骨质疏松症	74
七、神经系统疾病饮食宜忌	76
1. 头痛	76
2. 失眠	77
3. 眩晕	78
4. 脑卒中	79
八、肿瘤饮食宜忌	81
1. 肺癌	81
2. 胃癌	82
3. 原发性肝癌	83
4. 鼻咽癌	84
5. 乳腺癌	86
6. 宫颈癌	87
7. 肾癌	88
8. 胰腺癌	89
9. 肠癌	89
10. 白血病	90
九、外科疾病饮食宜忌	92
1. 疔	92
2. 痈	93
3. 化脓性感染	94



4. 丹毒	95
5. 颈淋巴结结核	95
6. 急性乳腺炎	96
7. 痔	97
8. 脱肛	98
9. 肛裂	99
10. 肛门周围湿疹	100
11. 血栓闭塞性脉管炎	101
12. 骨折	102
13. 烧伤、烫伤	103
14. 风湿性关节炎	105
十、儿科疾病饮食宜忌	106
1. 麻疹	106
2. 水痘	107
3. 流行性腮腺炎	108
4. 百日咳	110
5. 夏季热	112
6. 小儿营养不良	113
7. 自汗、盗汗	114
8. 婴儿夜啼	116
9. 佝偻病	116
10. 注意缺陷障碍	117
11. 小儿遗尿	119
十一、妇产科疾病饮食宜忌	121
1. 月经不调	121
2. 痛经	122
3. 闭经	123
4. 功能性子宫出血	124
5. 白带异常	125
6. 子宫脱垂	126

7. 更年期综合征	127
8. 妊娠呕吐	129
9. 先兆流产与习惯性流产	130
10. 产后发热	131
11. 产后缺乳	132
十二、男科疾病饮食宜忌	134
1. 勃起功能障碍	134
2. 遗精	135
3. 早泄	136
4. 精液异常	137
5. 前列腺增生	139
6. 不育症	140
十三、五官科疾病饮食宜忌	142
1. 急性结膜炎	142
2. 夜盲症	143
3. 近视眼	143
4. 青光眼	144
5. 白内障	145
6. 耳聋、耳鸣	146
7. 化脓性中耳炎	147
8. 鼻前庭疖	148
9. 鼻出血	148
10. 变应性鼻炎	149
11. 鼻窦炎	150
12. 慢性咽炎	150
13. 喉炎	151
14. 龋齿	152
15. 牙周病	153
16. 口腔黏膜病	155

十四、皮肤科疾病饮食宜忌	157
1. 湿疹	157
2. 神经性皮炎	159
3. 接触性皮炎	160
4. 脂溢性皮炎	161
5. 皮肤瘙痒症	162
6. 银屑病	163
7. 疥疮	165
8. 带状疱疹	166
9. 荨麻疹	167
10. 痤疮	168
11. 黄褐斑	169
12. 冻疮	171
13. 斑秃	172
14. 早秃	173
15. 脂溢性脱发	174
16. 白癜风	175
17. 疣	176



1. 感 冒

感冒是一种由风邪侵入机体所引起的，以头痛、鼻塞、流涕、喷嚏、恶寒、发热等为特征的常见的上呼吸道感染性疾病，中医称之为“伤风”。感冒的病因，主要是由于生活起居失常、寒温失调或疲劳过度，以致腠理疏懈、卫气不固，逢气候突变，外邪乘虚侵犯肺卫而为病。一般表现为风寒、风热两种类型，若兼感时令之暑、湿，则又有挟湿、挟暑的不同。体质较强，多以表证为主，较易解散。若老年、体弱者，抗邪能力较差，外邪易由表入里，加重病情；体虚感冒，则有偏阳虚与偏阴虚之异。总的来说，感冒属于外邪侵犯，所以，原则上感冒初起宜吃清淡稀软饮食或食物，忌吃油腻、黏滞、酸腥、滋补食物，以防闭门留寇，外邪反不易驱出。风寒感冒者宜吃具有辛温发汗散寒之品，忌吃生冷性凉食物；风热感冒者宜吃辛凉疏风、清热利咽食物，忌吃辛辣性热食品。



感冒患者的饮食应以面食为主，并摄入高维生素、高蛋白质的食物，如豆制品、牛肉、兔肉、动物内脏、鱼虾、海鲜品、奶制品等。不宜食入过量的油腻食物和脂肪，主要因为感冒患者的脾胃功能低下，对脂肪不易消化、吸收。其次，大量的油脂分布于食管、咽喉部位，也不利于分泌物的排除。感冒后期，则宜多食开胃健脾之品，以及调补正气之物，如大枣、扁豆、银耳、芝麻、龙眼、海参、黑木耳、黄豆制品等。感冒初期宜大量饮水，以适应机体代谢增强的需要，后期应多进食水果，对减轻症状，促进康复很有益。

感冒初期宜食清淡及促进发汗的食物，可饮生姜红糖茶发汗；亦可饮服大枣生姜汤，以增强抵抗力。还可将葱白适量与米煮成粥，吃后盖被发汗。感冒发热时因出汗很多，因此必须补充水分。可以根据病人的嗜好，或者喝凉开水，或者喝茶水。同时还要多喝果汁，以便补充维生素C。患者宜进食藕粉、牛奶、稀饭、米汤、新鲜蔬菜和水果。油腻的食物在胃内滞留时间较长，难以消化，所以在食欲恢复之前最好不要吃。

凡感冒患者，应分清是风寒感冒还是风热感冒，并分别选用适宜食物。生姜、葱白、紫苏叶、金银花、荷叶、薄荷、白菊花、豆豉、芫荽、橄榄、红薯、荸荠、萝卜、辣椒、冬瓜、丝瓜、大蒜、扁豆、绿豆、梨、西瓜、甘蔗、胖大海、罗汉果、芦根等均可选用。

根据中医寒者热之，热者寒之，虚者补之，实者泻之的治疗原则，凡风寒感冒者宜吃温热性或平性的食物，诸如醋、胡椒、花椒、肉桂、大米粥、砂仁、洋葱、南瓜、赤小豆、豆芽、豇豆、杏、桃、樱桃、山楂、金橘、柠檬、佛手柑等；风热型感冒者宜食用寒凉性的食物，如苹果、柿霜、枇杷、柑、橙子、猕猴桃、草莓、柿子、香蕉、无花果、旱芹、水芹、青菜、蕹菜、苋菜、菠菜、金针菜、茼蒿、枸杞头、菊花脑、豆腐、面筋、瓠子、红薯、黄瓜、马兰头、菜瓜、苦瓜、番茄等。

预防感冒宜首选动物肝脏。因为肝脏中含有多种维生素，特别是含有大量的维生素A和较多的维生素B₁₂，这些维生素能增强机体的抵抗力。



风寒感冒患者饮食上要忌食生冷寒凉、酸味、涩味的食物，应该吃带有温性的食物，如生姜、葱白、豆豉等。风热感冒患者的饮食，首先要忌食酸涩食物，其次忌食辛热食物，还要忌食肥甘厚味。应该吃辛凉清淡的食物，如菊花、茶叶、白菜、白萝卜、甜梨、甜橙等。大汗后忌吃羊肉、鸡肉、猪肉、狗肉、兔肉等。

风热感冒者忌食：龙眼、大枣、荔枝、樱桃、鹅肉、羊肉、牛肉、狗肉、鸡蛋、海参、鸡肉、甲鱼、胡椒、花椒、砂仁、丁香、生姜、肉桂、辣椒、芫荽、吴茱萸、苤苢菜、大茴香、小茴香、阿胶、人参、黄芪、胎盘等。

风寒感冒者忌食：蚌肉、蚬肉、田螺、蛤蜊、螃蟹、鸭肉、鸡肉、猪肉、香蕉、西瓜、柑、葡萄、乌梅、柿子、柿饼、芡实、菊花脑、金银花、鱼腥草、金



樱子、百合、银耳、生萝卜、生藕、生红薯、生丝瓜、生冷荸荠、生黄瓜、绿豆芽、莼菜、芹菜、马兰头、枸杞头等。

2. 支气管炎

急性支气管炎是由感染、物理与化学刺激或过敏等因素引起的支气管黏膜的急性炎症，常发生于气候突变时。当受寒、过度疲劳和营养不良导致机体抵抗力低下时，容易罹患本病。病毒、支原体和细菌感染是引起急性支气管炎的常见病因。急性支气管炎起病较急，常先有急性上呼吸道感染症状，如咽干、咽痒或咽部烧灼感、鼻塞、喷嚏、流清涕等，继而出现咳嗽、咳痰。先为干咳或有少量黏液性痰，随后可转为脓性痰，痰量增多，咳嗽加剧，偶尔可见痰中带血。如果支气管发生痉挛，可出现程度不同的气急，并伴有胸骨后发紧感。一般全身症状较轻，可有发热，并于 3~5 天降至正常。急性支气管炎属于中医“咳嗽”等病证范畴。

慢性支气管炎是指气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。慢性支气管炎病因较为复杂，是多种因素长期相互作用的结果，主要包括感染、环境因素、气象因素、过敏因素等。老年人由于组织退行性变、呼吸道防御功能退化、免疫球蛋白减少和吞噬细胞系统功能减退，为慢性支气管炎的发病提供了内在条件。如果老年慢性支气管炎患者的病情缓慢进展，常并发阻塞性肺气肿，甚至肺源性心脏病。过度疲劳、酗酒、慢性消耗性疾病、副鼻窦炎、胸廓畸形和维生素 A、维生素 C 缺乏等均为慢性支气管炎发病的重要因素。本病常以咳嗽、咳痰、喘息及反复发作的慢性过程为特征，病程一般在 2 年以上。按病情发展的不同程度和阶段，中医将其列入“咳嗽”“喘病”等范畴。



饮食治疗的目的是供给足够的热能、蛋白质及富含维生素的食物，以增强病人机体的免疫力，有利于支气管组织的修复和减少反复感染的机会。

饮食调整应根据病人的具体情况而定，体重正常的病人给予平衡饮食，以增强呼吸道的抵抗能力；体重低于正常值者，应供给高热能、高蛋白饮食，以利于

受损伤的支气管组织修复。由于消化道细胞缺氧致使病人食欲减退，因此应采用少量多餐的进餐方式，每天可分为6次进餐，并供给易于消化吸收的食物，蛋白质供给量为1.2~1.5克/（千克·天），以动物蛋白和大豆蛋白等优质蛋白为主。

急性发作期，特别是发热时，应进半流素食，多饮水，以湿化痰液，利于咳出，同时也可减轻消化道的负担，利于营养素的消化吸收。

迁延期，饮食调养原则为补治兼顾，可选用枇杷、柑橘、梨、菠萝、莲子、百合、核桃、蜂蜜、猪肺、羊肺等食物，能起补肾养肺的作用。饮食宜清淡，多吃新鲜蔬菜如大白菜、小白菜、菠菜、油菜、胡萝卜、白萝卜、番茄等，不仅可补充多种维生素和无机盐，而且还可清痰祛火。

缓解期，应根据不同体质来选择食物，以增强体质。宜进食富含优质蛋白质的食物，可多吃猪瘦肉、动物肝脏、豆制品等，既可补充营养，又无增痰上火之弊。

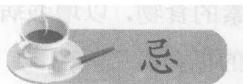
奶制品易使痰液变稠，使感染加重，应避免食用。因奶制品是钙的主要来源，在不食用奶制品时，应注意每天补钙1克（2.5克碳酸钙即含有1克钙）。

补充维生素。为增强机体免疫功能，减轻呼吸道感染症状，促进支气管黏膜修复，应补充足够的维生素A和维生素C。每天供给量为维生素C 100毫克，维生素A 5 000单位即可满足机体的需要。

增加液体摄入量。大量饮水，有利于痰液稀释，保持气管通畅，每天至少饮水2 000毫升。

依据不同的寒热类型选择不同的食物，如属寒者用生姜、芥菜等；属热者用白菜、茼蒿、萝卜、竹笋、柿子、梨等；体虚可用枇杷、百合、核桃仁、蜂蜜、猪肺等。

慢性支气管炎病人宜吃的食物：羊肉、狗肉、猪肺、花生、橘饼、金橘、百合、核桃仁、山药、芥菜、灵芝、冬虫夏草、紫河车、佛手柑、栗子、橘皮、萝卜、生姜、饴糖、大葱、紫苏叶、白果、芫荽、马兰头、青菜、红糖、冰糖、桃、柚子、海藻、发菜、海带、银耳等。



治疗慢性支气管炎的许多药物对病人的食欲和营养代谢均有不良反应，应予以注意。



忌生冷及咸食。忌各种生冷瓜果、凉拌菜、冰淇淋、冰镇汽水等。这类食物易伤脾胃，对水湿运化不利，聚湿生痰，使肺气失于通畅，促使慢性支气管炎症状加重；咸食可使体内水钠潴留，加重支气管黏膜水肿充血，加重咳嗽、气喘症状。

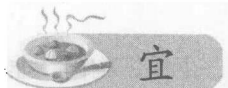
忌食腥发及肥腻之物。腥发之物，特别是海腥类，如黄鱼、带鱼、蟹、虾等，除助湿生痰外，还可引起过敏；油炸排骨、熘肉段、烤羊肉串、肥肉、动物内脏、动物油等，多食损伤脾胃，易助湿生痰。“鱼生火，肉生痰，白菜豆腐保平安”，这句话是有道理的。

忌辛辣刺激食物。辛香温燥之品，易于化燥，增加痰液黏度，可伤及肺阴，对慢性支气管炎恢复不利。故辣椒、咖喱、芥末、胡椒、大葱、白酒等，不应食用。

慢性支气管炎患者忌食或慎食：蚌肉、蚬肉、螃蟹、蛤蜊、田螺、鸭蛋、牡蛎、猕猴桃、柿子、香蕉、西瓜、甜瓜、罗汉果、石榴、荸荠、丝瓜、薄荷、苦瓜、旱芹、水芹、菊花脑、马兰头、蕹菜、莼菜、鱼腥草、竹笋、生藕、生萝卜、生红薯、生黄瓜、瓠子、海带、草菇、莴苣、枸杞头、豆腐、绿豆、绿豆芽、金银花及烟、酒等。

3. 支气管哮喘

支气管哮喘是一种以支气管平滑肌痉挛为主要症状的全身性变态反应性疾病。发作的季节性和环境性较强，多在秋冬和春季发病。本病属于中医学“哮喘”的范畴。中医常把它分为实喘和虚喘两大类。主要临床表现为哮喘，呼吸困难，咳嗽，咳黏液性痰。发作时常可见端坐呼吸，两手前撑，两肩耸起，额部出冷汗，口唇青紫，表情痛苦。喘咳可持续数小时，甚至数日，以后逐渐缓解。哮喘患者应该认清哪些物质可能会刺激自己的呼吸管道，尽量避免接触。哮喘病人应特别注意室内的清洁和空气流通，因为空气中的尘埃和细菌是引发哮喘病的主要致敏原，所以室内卫生应该勤加打扫，以减少空气中的尘埃。因香烟中的化学品及吸烟时喷出的烟雾会刺激呼吸管道，进而引发哮喘，所以患者应戒烟。



宜纠正营养不良。哮喘作为一种反复发作的疾病，每次发作时，由于呼吸困

难导致的缺氧，可对机体各系统及其物质代谢产生一系列的影响。特别是胃肠蠕动减慢，消化吸收功能减弱，引起病人食欲缺乏，进食量减少，进而导致营养不良。哮喘所导致的营养不良，小儿患者比成人表现得更为明显。因此，在积极控制哮喘的同时，要注意供给哮喘病人以优质蛋白质、多种维生素及较高糖类饮食，控制脂肪的供应量。

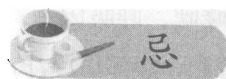
哮喘发作期可给予软饭或半流质饮食，这样可以减轻呼吸急迫所引起的咀嚼和吞咽困难，既有利于消化吸收，又可防止食物反流。

避免食用产气食物，如瓜类、豆类、红薯、栗子、面食或甜点。

注意补充水分。哮喘发作时，特别是严重发作时，因为张口呼吸，出汗多、饮食少，常使病人失水，并使痰液黏稠不易咳出，因此及时补充水分、增加液体摄入量，对于纠正或防止失水，具有十分重要的意义，要鼓励轻症病人多饮水；危重病人不能进食时，可用静脉补液，这样有利于稀释痰液，有效促使痰液的排出。

支气管哮喘患者春季可食用温性水果，如桃、杏、橘子、樱桃、栗子、松子仁、核桃等。夏季可食用寒凉水果，如西瓜、雪梨、柑子、香蕉等。秋季可食用滋润解燥的水果，如梨、香蕉、猕猴桃等。冬季可食用温热水果，如核桃、橘子、苹果、广柑等。

年老体弱的虚喘病者，宜食补肺益肾，降气平喘的食物，如老母鸡、乌骨鸡、甲鱼、猪肺等；有条件者，亦可用蛤蚧、胎盘配药膳；蔬菜果品如莲藕、菠菜、刀豆、栗子、核桃、银杏、柑橘、枇杷等。平时亦可用冬虫夏草蒸肉，银杏炖猪肺或山药、桑葚、萝卜、莲子、芡实、薏苡仁煮粥，都有利于减轻症状，增强体质。



忌食已知道可能会引起过敏、诱发哮喘的食物，如鱼、虾、牛肉、牛奶、鸡蛋、公鸡肉、蜂蜜、巧克力、羊肉等，以免诱发疾病。中医所说的“发物”一般是指食后会引引起旧病复发或新病加重的食物。“发物”包括的范围很广，而对于不同的哮喘病人来说则又是因人而异的。所以哮喘病人应根据自己的实际情况，合理地“忌口”，这样既可避免由饮食不慎而导致的哮喘发作，又可以防止因过于讲究“忌口”而影响机体对多种营养物质的摄入。

忌烟、酒及刺激性食物。热喘患者应忌热性食物，如羊肉、牛肉、狗肉、韭菜、洋葱、葱、蒜、辣椒等；寒喘患者应忌食生冷，如梨、柿子、荸荠、生菜以