

● 孟昭泉 主编

内科常见病

药食相宜相克



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

NEIKE CHANGJIANBING
YAO SHI XIANGYI XIANGKE

内科常见病药食相宜相克

主 编

孟昭泉

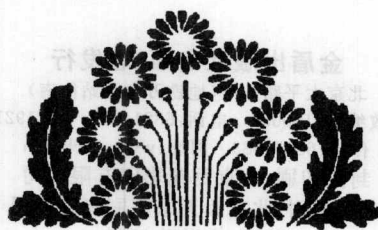
副主编

陈宗祥 李 林 李金兰

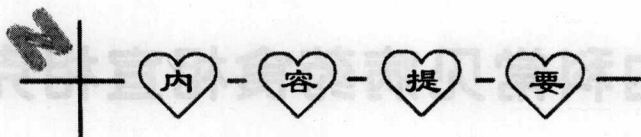
编著者

(按姓氏笔画排序)

李 林 李 伟 宋大庆 刘云海 李金兰 陈宗祥
孟昭泉 孟宪伟 孟靛靛 杨慎启 张呈淑 种衍军
程 颖 高 锦 路 芳



金盾出版社



本书共列举了 70 余种内科疾病。每病从常见临床表现及常用治疗药物,饮食宜进,饮食搭配,饮食不宜,药食不宜,药物不宜,用药相克七个方面进行了详细阐述。内容全面,言简意赅,通俗易懂,科学实用,适合医护人员及各界人士阅读,也是家庭必备的科普读物。

图书在版编目(CIP)数据

内科常见病药食相宜相克/孟昭泉主编. —北京:金盾出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-5082-4813-4

I. 内… II. 孟… III. 内科-常见病-饮食-禁忌
IV. R247.1 R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 178014 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京大天乐印刷有限公司

装订:永胜装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.75 字数:195 千字

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—10000 册 定价:13.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

早在 4500 多年以前,勤劳智慧的炎黄子孙就利用食物做了祛病除疾的尝试。在春秋战国时期成书的《黄帝内经·素问》中,就提出了药以祛之,食以随之的观点,并以五谷为养,五果为助,五畜为益,五蔬为充进一步阐明了饮食与健康的关系。经过世世代代的筛选,流传至今的谷肉果菜、水陆珍味,不仅营养价值高,而且兼有防治疾病的功能。从现代医学的观点来看,科学饮食确有补充人体营养物质,增强体质,防治疾病的作用。

随着社会经济的发展和人民物质生活水平的提高,人们的自我保健意识愈来愈强。一日三餐不仅要吃得饱,而且要吃得好,讲究科学饮食,提倡膳食平衡。人们在注意美味膳食的同时,更注重饮食搭配,食物不宜。当患病以后,更需了解中西药物之间及食物之间的不宜,疾病与药物及食物之间相宜相克等有关知识。这个问题已引起社会的关注,并在进行着深入的研究。

食物或药物相克是指不同食物与食物之间,各种药物之间或食物与药物之间存在着相互拮抗、相互制约的关系,如果搭配不当,会引起不良反应甚至中毒反应。这种反应大多呈慢性过程,往往在人体的消化吸收和代谢过程中,降低药物或营养物质的生物利用率,从而导致营养缺乏,代谢失常,产生疾病。食物或药物相克的研究是属于正常人营养卫生学及药理学范畴。其目的在于深入探讨食物或药物之间的各种制约关系,以便于人们在安排膳食中趋利避害。提倡合理膳食,科学配餐,避免食物或药物相克,防止食物或药物中毒,提高食物营养素或药物在人体的生物利用率,

对确保身体健康有着极其重要的意义。

当患了某种疾病之后,饮食和用药上需要注意什么;哪些食物或药物吃了不利于疾病的治疗,甚或加重病情;哪些食物吃了不利于患者所服药物疗效的发挥,甚至降低药效或发生不良反应;哪些药物不能同时服用,需间隔一定时间用药;哪些药物与药物及食物间相克,这些都是患者、医者及患者家属十分关心的问题。为此,依据人们日常生活的实际需求,我们组织医学、药学、营养学专家及专业技术人员,博采众长,搜集中外,熔铸古今,编写了《内科常见病药食相宜相克》一书。

《内科常见病药食相宜相克》列举了 70 多种常见病。每种疾病从常见临床表现及常用药物,饮食宜进,饮食搭配,饮食不宜,药食不宜,药物不宜,用药相克七个方面进行了详细阐述。该书言简意赅,内容全面,条理清楚,科学性及实用性强。适合医护人员及各界人士阅读,也是家庭必备的科普读物。

该书在编写过程中,曾得到有关专业技术人员的积极配合与大力支持,在此表示感谢。本书虽经我们反复推敲、修改,但仍感未臻完善,批评、争议在所难免,然金拭而后发光,玉琢而后成器,真理于争议中益明,学术于批评中发展。笔者怀抛砖引玉之意,寄厚望于同仁及广大读者赐教。

孟昭泉

目录

MULU

第一章 概 述

- 一、食物药物相克的含义 (1)
- 二、现代医学对忌口的认识 (5)
- 三、饮食与季节 (17)
- 四、成年人用药原则和方法 (21)

第二章 呼吸系统疾病药食相宜相克

- 一、急性上呼吸道感染 (25)
- 二、支气管哮喘 (29)
- 三、慢性支气管炎 (38)
- 四、阻塞性肺气肿 (43)
- 五、慢性肺源性心脏病 (46)
- 六、支气管扩张 (48)
- 七、肺炎 (51)
- 八、肺结核 (57)
- 九、肺脓肿 (62)
- 十、呼吸衰竭 (64)
- 十一、肺癌 (66)

第三章 循环系统疾病药食相宜相克

一、心律失常·····	(70)
二、高血压病·····	(77)
三、动脉粥样硬化·····	(86)
四、心绞痛·····	(90)
五、心肌梗死·····	(93)
六、心力衰竭·····	(97)
七、风湿性心脏病·····	(102)
八、病毒性心肌炎·····	(104)
九、心脏神经官能症·····	(108)

第四章 消化系统疾病药食相宜相克

一、食管癌·····	(110)
二、急性胃炎·····	(112)
三、慢性胃炎·····	(114)
四、胃下垂·····	(120)
五、消化性溃疡·····	(121)
六、胃癌·····	(126)
七、胆囊炎·····	(128)
八、胰腺炎·····	(131)
九、病毒性肝炎·····	(134)
十、肝硬化·····	(137)
十一、原发性肝癌·····	(140)
十二、上消化道出血·····	(142)
十三、溃疡性结肠炎·····	(144)

十四、结肠癌	(148)
十五、胃肠神经官能症	(149)

第五章 血液系统疾病药食相宜相克

一、缺铁性贫血	(152)
二、溶血性贫血	(155)
三、再生障碍性贫血	(157)
四、过敏性紫癜	(159)
五、特发性血小板减少性紫癜	(161)
六、白细胞减少症	(163)
七、白血病	(165)
八、血友病	(168)

第六章 泌尿系统疾病药食相宜相克

一、泌尿系感染	(171)
二、肾小球肾炎	(173)
三、肾病综合征	(175)
四、慢性肾功能衰竭	(177)
五、流行性出血热	(180)

第七章 内分泌代谢系统疾病药食相宜相克

一、甲状腺功能亢进症	(182)
二、甲状腺功能减退症	(184)
三、肾上腺皮质功能减退症	(186)
四、糖尿病	(188)

五、肥胖症	(194)
六、高脂蛋白血症	(197)
七、痛风	(199)
八、脚气病	(203)

(381) 第八章 结缔组织病药食相宜相克

一、风湿热	(206)
二、类风湿关节炎	(207)
三、系统性红斑狼疮	(209)
四、干燥综合征	(211)

(381) 第九章 神经系统疾病药食相宜相克

一、脑梗死	(214)
二、脑出血	(218)
三、老年性痴呆症	(221)
四、神经衰弱	(223)
五、精神分裂症	(225)
六、抑郁性神经症	(227)
七、三叉神经痛	(229)
八、坐骨神经痛	(231)
九、偏头痛	(233)
十、癫痫	(234)
十一、震颤麻痹	(237)
十二、重症肌无力	(239)

(381) 第九章 神经系统疾病药食相宜相克

(381) 第九章 神经系统疾病药食相宜相克



第一章 概述

日常生活中,人们在注重科学膳食的同时,更注重饮食搭配,食物相克。当患病以后,更需了解中西药间及与食物之间相宜相克,以及疾病与药物、饮食间相宜相克等有关知识,这个问题已引起社会各方的关注,并在进行深入的研究。

一、食物药物相克的含义

人们日常所说的食物或药物禁忌,其含义包括两个方面,一是患者饮食或药物的禁忌,即通常所说的忌口,亦指某些疾病在恢复或治疗过程中,必须忌吃某些食物或药物,不然会引起疾病的复发或加重。二是食物或药物的禁忌,指某些食物或药物不宜混在一起吃,否则会引起人体急性或慢性中毒,即所谓食物或药物相克。

相克一词来源于中医五行学说。中医基础理论中,用金木水火土五种物质之间的生克关系,来说明脏腑之间相互制约和协同的生理现象。同样,食物相克是说食物之间存在相互制约的关系。

中医认为,食有白、青、黑、红、黄五色和辣、酸、咸、苦、甘五味,可入肺、肝、肾、心、脾五脏。根据五行生克的原理,食物之间也存在着相克的关系,同药物一样,每种食物也都有自己的升降浮沉,寒热温凉属性。药有十八反、十九畏,同样食物也存在着相畏、相反、相克、相助的问题。

食物相克一词虽古籍中未见,但有食物相反一词,其含义是相



似的。某些食物不宜混在一起吃,否则会引起人体急性或慢性中毒,即所谓食物相克。食物本来是人们赖以营养身体,延续生命的物质,用之得当,足以祛病养身,延年益寿;用之失当,则可能引起疾病,危害健康,所以养生学家很重视食物的禁忌。

对于不宜同吃的食物,在古籍《金匱要略》中有的被列入禁忌,在《饮膳正要》中则归入食物相反。食物相克一词不仅在我国,而且在日本及东南亚国家都有这种提法。相克即指食物之间存在的相互制约关系和食物搭配不当可引起不良反应。

目前,对于食物相克的说法,有的学者从相克食物中选择了混合进食机会较多的相克食物,如葱蒜与蜂蜜,花生与黄瓜,牛肉与栗子等,做了动物实验与人体实验,结果均安然无恙。由此得出结论,所谓食物相克,不过是无稽之谈,是不科学的。另外一些人坚持医药典籍中的记载和民间传说,在媒体上宣传,进食相克食物必然会中毒,甚至死亡,且煞有介事地提出中毒后的解救方法。这两种对立的见解,各有其一定的道理,也各有其偏颇之处。

对于医籍记载和民间流传的食物相克,对其具体内容应做具体分析。其中大部分是古代医家和劳动人民长期实践的积累,两种相克食物混食后,由于它们之间发生的反应,对人体产生副作用,甚至发生急、慢性中毒现象。这些现象也有可能被著书者夸大,为引起人们的注意,往往言过其实,如“食之杀人”、“食之令人癫”等。有些则可能根本不是食物相克问题,而是某些食物本身腐败变质或被污染,恰巧与某种食物混合食用,发生了中毒或死亡,致使误说误传。也确有某些相克之说是以讹传讹的无稽之谈。

真正的食物相克,大致有以下几种情况:①两种(或两种以上)食物所含的营养物质在吸收代谢过程中发生拮抗作用,互相排斥,一方阻碍另一方的吸收或存留,久而久之,导致某些营养物质缺乏。②两种(或两种以上)食物在消化吸收或代谢过程中,不利于机体的正常运行,产生有害毒物,如维生素 C 或富含维生素 C 的



食物与河虾同食,使河虾体中无毒的五价砷还原为有毒的三价砷而引起中毒。③两种(或两种以上)食物同食后,从中医角度讲,在机体内共同产生寒凉或温热效应,破坏了机体的动态平衡,如同属寒凉之性或同属温热之性,同属滋腻之性或同属火燥之性的食物,同食后令人生热,生寒,起躁或多痰。

食物都是复杂的有机物,包括各种营养素和其他成分。食物进入人体后,由于消化液和酶的作用,其变化是极为复杂的,它们之间的相互作用不外乎三种基本形式。第一,转化作用。即在特定条件下或由于酶的催化,一种营养物质转化为另一种营养物质,如糖类、蛋白质、脂肪,根据机体的需要而相互转化。第二,协同作用。即一种营养物质促进另一种营养物质在体内的吸收或存留,从而减少另一种营养物质的需要量,以有益于机体健康,如维生素A促进蛋白质合成,维生素C促进铁的吸收,维生素和微量元素硒都能保护体内的易被氧化的物质等。第三,拮抗作用。在吸收代谢过程中,由于两种营养物质间的数量比例不当,使一方阻碍另一方吸收或存留的现象,如钙与碘,钙与锌,纤维素与锌,钙与草酸,草酸与铁等。

一般食物在上述三种形式中,转化和协同作用大多对健康有利,拮抗作用对健康大多有害。在日常生活中,并非所有食物都可以同时食用,搭配得宜能宜体,搭配失宜则成疾。换句话说,食物也有相克的时候。例如,鞣酸与蛋白质相克,若在吃海鲜的同时吃葡萄、山楂、石榴、柿子等水果,就会出现呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等症状。因为在这些水果中含有鞣酸。鞣酸遇到海鲜中的蛋白质会凝固沉淀,形成不容易消化的物质。因此,人们在吃海鲜后,应隔4小时以上再吃这类水果。吃完肉不要马上喝茶也是这个道理。又如纤维素与锌相克,牡蛎等海生软体动物含锌非常丰富,不宜与蚕豆、玉米制品或黑面包同吃,因后者是高纤维素食物,二者同吃能使锌的吸收减少65%~100%。



纤维素、草酸与铁相克。动物肝脏、蛋黄、大豆中均含有丰富的铁质,不宜与含纤维素多的芹菜、萝卜、甘薯同吃,也不宜与含草酸多的蕹菜、苋菜、菠菜同吃。因为纤维素与草酸,均会影响人体对上述食物中铁的吸收。

此外,在人体必需的微量元素中,更有许多拮抗现象存在。这些拮抗现象往往通过含有互相拮抗元素的食物吸收和代谢,造成这些元素的蓄积或缺乏而表现出来。例如 锌与钼、锌与铁、锌与钙、铜与钼等,它们的含量在人体中都有一定的比值。比值变化,说明对应元素的过量或不足,有时在人体中会造成一定的后果,形成各种各样的微量元素病。如果从食物相克观点来看,也可以说是一种慢性疾病。食物的拮抗作用在不合理的饮食配餐中更为常见,当拮抗作用超越人体的耐受力时,就会出现中毒。

总的来说,食物相克是指食物之间存在着相互拮抗、相互制约的关系。如果搭配不当,会引起中毒反应。这种反应大多呈慢性过程,往往在人体的消化吸收和代谢过程中,降低营养物质的生物利用率,从而导致营养缺乏,代谢失常,产生疾病。食物相克的研究属于营养卫生学范畴。目的在于深入探讨食物之间存在的各种制约关系,以便于人们在安排膳食中趋利避害。提倡合理配餐,避免食物相克,防止食物中毒,提高食物中的营养素在人体内的生物利用率,对确保身体的健康有着极其重要的意义。

中医学倡导医食同源,食药同用由来已久。最早的药理学专著《神农本草经》中所列 365 种药,至少一半以上既是药物又是食物。唐·孟诜《食疗本草》中列出 260 个品种,几乎包括了人们日常的所有食物——米谷瓜果,山肴野蔬,畜肉禽蛋,鱼虾海产。李时珍《本草纲目》中,记载的食物达 300 余种,并详细记载了它们的四气五味,升降沉浮。可见,食物如同药物一样,各有自己的性味功能,寒热温凉属性。

既然食物有寒热温凉,而病体有虚实寒热,于是在患者进食中



就应有所禁忌。虚寒证进食寒性食物是雪上加霜,火热证进食热性食物是火上浇油,湿证进食滋腻食物是塞川蓄洪。饮食不节,当禁者不禁,无病可以致病,已病者可以加重,已愈者可以复发。

二、现代医学对忌口的认识

饮食忌口是中医治病的重要饮食调护内容之一。俗话说,病从口入。从现代医学观点看,就是说饮食不洁,细菌、病毒感染,多是从食物中进入人体而致病。中医学观点则认为,饮食不节,寒温不适,皆可损伤脾胃而致病。

忌口的内容主要表现在三个方面。第一是忌量。《黄帝内经》指出,饮食不节是指忌食过度,也忌饥饿日久。过食和过饥都会使胃纳脾运的升降能力失去常度,从而变生各种疾病。第二是忌偏。即对某种食物不可过于贪食,否则定会造成过量或过味。在《素问·五脏生成论》中明确地指出,多食咸,则脉凝泣而变色;多食苦,则皮槁而色拔;多食辛,则筋急而爪枯;多食酸,则肉腠胝而唇揭;多食甘,则骨痛而发落。这是五味过度对人的伤害。《灵枢·五味论》中提出了五禁,即“肝病禁辛,心病禁咸,脾病禁酸,肾病禁甘,肺病禁苦”,这些都有很好的临床实用价值。第三是病后忌口。例如,胃肠病出现寒象,当忌用生冷瓜果,油腻黏滑之品;出现肾阴不足见虚热之时,当忌辛热,香燥伤阴之品;实热者应忌食油腻,煎炸温热之物等。如果注意了这些方面,不仅有利于病后的康复,病情也不会反复。

历代医药学家在长期的实践中发现,不仅要强调辨证论治,而且应该讲究辨证食疗。食疗包括食补和食治。平常说的药补不如食补,是指没有疾病或患病以后体质比较弱者,需要用食物加强营养。但在一般情况下,食疗特别要注意忌口。食疗是生活中不可



缺少的保健和防治疾病的手段,从某种角度看,人们天天在接受食疗。因此,时时应该注意忌口,这样才能使食疗发挥应有的作用。

(一)药食与忌口

古代养生学家和医学家发现食物与药物,食物与食物之间会发生拮抗作用,可以影响药食效能,甚至会造成中毒,因此总结了一套配伍禁忌,是中医忌口的重要内容,对日常人体的保健和治疗疾病,均有很好的作用。

1. 常见的药食配伍禁忌

- (1)人参:忌铁器,反藜芦。
- (2)熟地黄:忌与萝卜、葱白、韭白同食,忌铜器。
- (3)何首乌:忌与诸血、无鳞鱼、萝卜、葱、蒜同用,忌铁器。
- (4)白芍:忌与藜芦同用,忌铁器。
- (5)天门冬:忌鲤鱼。
- (6)玉竹:忌铁器。
- (7)鳖甲:忌与苋菜、鸡蛋、鸭肉、兔肉同食。
- (8)补骨脂:忌各种血、羊肉、薹菜。
- (9)仙茅:与牛奶、牛肉同食则药效大减。
- (10)骨碎补:忌羊肉、羊血、薹菜。
- (11)丹参、茯苓、茯神:忌醋。
- (12)白术:忌与桃、李、肉、青鱼同食。

2. 常见食物与食物配伍禁忌

- (1)蜂蜜:不宜与生葱、茛苳同食,食则易引起腹泻。
- (2)鸭蛋:忌桑葚子,不宜与鳖肉、李子同食。
- (3)鱈鱼:忌朱砂、狗肉。
- (4)泥鳅:忌狗血。
- (5)鲫鱼:不宜与猪肝、芥菜同食。
- (6)猪肉:不宜与巴豆、大黄、吴茱萸、苍耳子同食。与鸽肉、鲫鱼、黄豆同食,令人滞气。



- (7)猪肝:不宜与荞麦、豆酱同食。
- (8)猪心:忌吴茱萸。
- (9)猪肺:不宜与白花菜和饴糖同食。
- (10)鸡肉:忌铜器、丹砂及醋。不宜与南瓜同食,食则易致气滞壅而发病。

3. 西药与食物配伍禁忌 服用维生素C时忌食虾类,维生素C与猪肝也不能同时服用。服痢特灵时忌食扁豆。一般服用西药时,忌饮酒和饮咖啡。服铁剂忌食动物肝脏、海带、芝麻酱、花生仁等含钙、磷较多的食物(钙可使胃肠内容物变碱性,磷能与铁结合生成难溶性物质,影响铁的吸收)。补充铁剂时,还须忌茶(因茶中的鞣酸与铁剂形成难溶性铁盐,妨碍铁的吸收)。服单胺氧化酶抑制剂(如苯乙肼、甲基苄肼、闷可乐、优降宁等)不宜进食贮藏过久或发过酵含酪胺的食物,如巧克力、牛奶、乳酪、腌腊制品、腐乳、酵母制品、酒类,否则可引起或加重高血压,甚至引起脑出血。上述食物在停药2周之内都应忌食。

4. 中药间的配伍须知 中医用药有两大特点,即大多数情况下使用两味以上的药物配伍成方剂,并且把这个方剂作为一种药同煎(制)同服。另一特点是单味中草药含有多种活性成分,多种中药配伍为方剂可以构成一个完整的调节体系,作用于机体的各个系统,充分调动机体固有功能,综合保持机体平衡。中药配伍实际上是恰当地利用了药物之间的相互作用,发挥药物多种成分的复合作用,产生药理学和药效学的最佳效果。早在《神农本草经》中,已将两种生药的相互作用分成七类,即所谓七情。明代李时珍解释药物七情的配伍关系时说:“药有七情,独行者,单方不可辅也;相须者,同走不可离也;相使者,我之佐使也;相恶者,夺我之能也;相畏者,受彼之制也;相反者,两不可和也;相杀者,制彼之毒也。”

(1)相须:即性能、功效类似的药物配伍应用,可以增强原有的功效。例如,对大鼠甲醛性关节炎灌服臭梧桐、豨薟草、鬼针草的



煎剂,当臭梧桐与鬼针草(1:1)合用,臭梧桐与豨莶草(1:2)合用时,则出现抗炎作用,而单味使用时则无此效。

(2)相使:即在性能、功效方面,某些共性的药物配合应用,以一种药物为主,另一种药物为辅,能提高主药物的疗效。例如,用正柴胡饮(柴胡、陈皮、防风、芍药、生姜、大枣)治疗流感病毒性肺炎,单味药只有芍药有效,其余均无效,当芍药与柴胡合用时,疗效显著增强。

(3)相恶:一种药物能影响另一种药物的性能,使原有的功能减弱,如黄连能减低生姜的温性,生姜能减低黄连的寒性,故生姜恶黄连。但是相恶的药物也有同用的,如人参养荣汤,用甘草配远志。

(4)相畏:两种药物同用时,一种药物受到另一种药物的抑制,降低其作用,甚至完全丧失功效。

(5)相反:两种药物不能同时使用,否则会发生毒性反应,如大戟与甘草同用,毒性增大。

(6)相杀:一种药物能降低另一种药物的毒性反应,如防风杀砒霜毒,绿豆杀巴豆毒,土茯苓杀水银毒等。

(二)素质与忌口

有些人先天禀赋就有素寒、素热,阴、阳偏胜,强壮、羸弱之素质差别。生起病来,这种差别往往更加显著。因此,不管从平素或疾病治疗方面,都应当在饮食上有所禁忌。例如,阴盛偏寒体质,应忌寒凉滋腻食物;火热阳盛体质,应忌辛热动火食物;平素脾肾阳虚,须忌生冷咸寒;肺胃阴虚,应忌酸辣香燥食物等。

人的身体有胖瘦之分,对于体胖的人来说,如果属于健壮的表现,平时只要合理调配饮食,使之有规律即可。但体重超重的人,饮食上就要强调忌口了。首先,体胖的人要控制一定的进食量,尤其是平时运动较少的人。其次,体胖的人忌多食甜味食品。俗话说,胖人多痰湿。体胖者,脾胃运化水湿的功能减弱,湿浊在体内滞留,而甜味之品则助湿内生,阻滞气机,使湿浊在体内更盛,从而