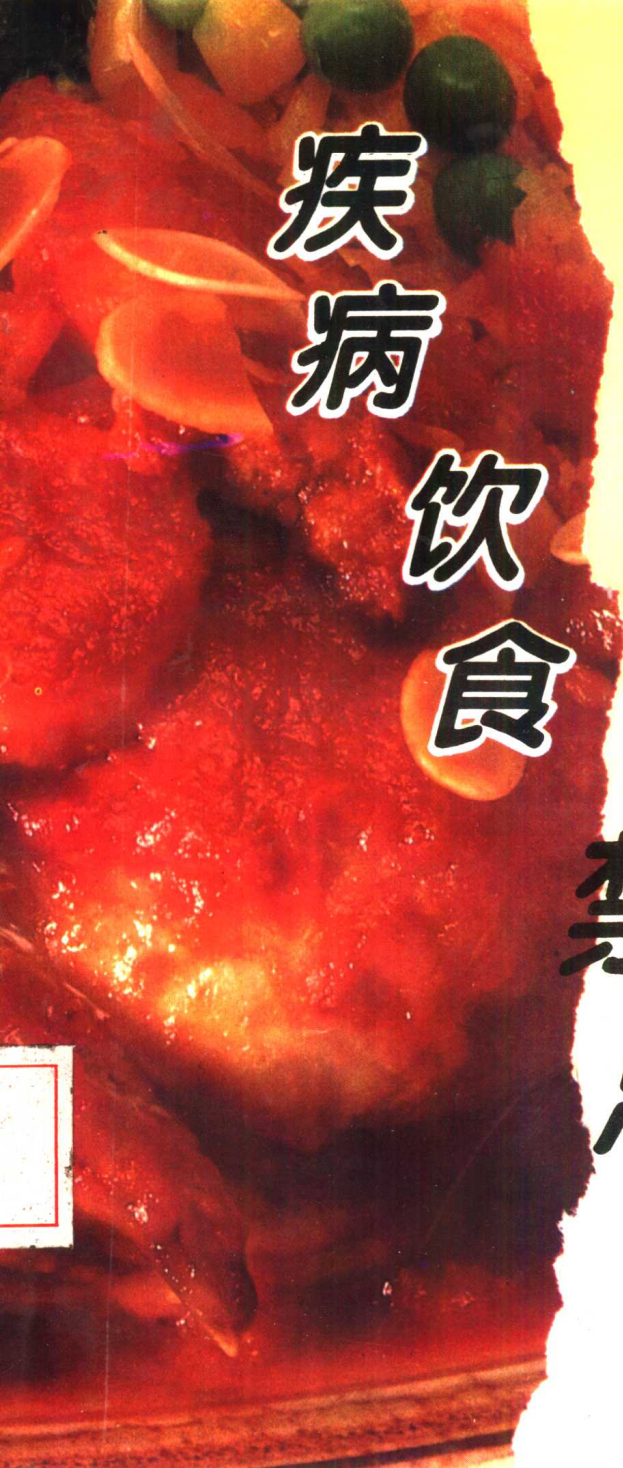


齐连仲 高德林 杨通礼 著



疾病 饮食

禁忌

沈阳出版社

疾病的饮食禁忌

主 编 齐连仲 高德林 杨通礼

审 定 傅俊民 孙 辉

编 委 高敬佩 吴志伟 冯起国

刘贵祯 徐秀媛 刘雅梅等

沈 阳 出 版 社

(辽)新登字12号

图书在版编目 (CIP) 数据

疾病饮食禁忌 / 高德林编著. — 沈阳: 沈阳出版社,
1995.11

ISBN 7-5441-0000-42

I.疾… II.高… III.疾病-关系-饮食-饮食卫生 IV.
R15-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (94) 第14781号

沈阳出版社出版发行

(沈阳市和平区十三纬路19号)

新华书店发行经销

沈阳市第二印刷厂印刷

*

责任编辑: 潘晓翊

封面设计: 李 锋

责任校对: 罗华林

版式设计: 仲 意

*

787×1092毫米 32开本 4.375印张 120千字

1994年11月第1版

1995年2月第1次印刷

印数: 1—5000

定价: 4.50元

*

(如有印装问题, 请与印刷厂调换)

序

《疾病的饮食禁忌》一书，由沈阳中医专家临床研究会会长齐连仲主任医师、副会长高德林编审等同志共同编著。中医专家临床研究会成立三年来，相继编辑出版老中医药专家临床精萃，如《沈阳名中医医鉴》、《医方经纬》等。

本会云集沈阳地区中医药专家，为弘扬沈阳地区中医事业献计献策，并通过中医药专家、学者培养造就新一代中医药人员，使中医后继有人。据此，积极整理老中医药学术思想与特点是十分重要工作。把他们一生中积累的宝贵经验，通过师带徒或出版专著等形式，完全彻底地继承下来，以造福人类健康事业，再现东方传统医学瑰宝之博大精深。历史赋予我们这个使命光荣而伟大。

本研究会组织专家编著此书，其目的是提醒人们注意养生长寿。古云人以食为天，今谓病从口入。《东谷赘言》载：

“多食之人有五患，一者大便数，二者小便频，三者饶睡眠，四者身重不堪修养，五者多食不消。”历代医家都很重视膳食结构，说明疾病的发生与饮食有关。

“忌口”之说，这是祖国医药学几千年延续下来治疗、护理、养生的经验。要珍重与发扬。当前临床治疗中提出一般忌口、因药忌口、因病忌口的观点，对完善医疗护理很有重要意义。

《疾病的饮食禁忌》一书献给读者，增强对饮食与防病治病的关系的认识，对人们的健康长寿大有裨益。

齐连仲写于1994年10月10日

前 言

古云“民以食为天”，今谓“病从口入”，是指人类的生存赖以五谷杂粮，疾病亦由饮食不当而造成，说明人以饮食生，亦从饮食死。饮食养生历史悠久，源远流长。自古以来，我国人民就从饮食中积累了丰富的保健养生经验，我国最早的医学经典《黄帝内经》就有饮食与疾病关系的记载。如《素问·五常正大论》：“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，保其正也。”对过食之害，《东谷赘言》曾载：“多食之人有五患，一者大便数，二者小便频，三者饶睡眠，四者身重不堪修养，五者多患食不消。”《素问·生气通天论》又载：“味过于酸，口干气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑；味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。此言过食五味，可使五脏之气偏盛，乖而有害。”民间谚语：“鱼生火，肉生痰，青菜豆腐保平安。”说明人体胃肠功能有一定限度，鱼、肉、蛋、糖可颐养人，若食之适量则然，过之则伤脾胃。

从我国的饮食结构、饮食营养和慢性疾病的关系来看，都需要有一个平衡饮食问题。有关资料反映出我国膳食结构高盐、低钙、低动物性食物，使人群血压偏高、血清胆固醇偏低，易出现心脑血管疾病。实践表明，一个人的食谱中兼备各种蔬菜、水果、肉类制品，那么这个人就会获得旺盛的生命力。当今，人们生活水平提高，许多人努力追求

丰盛的饮食。结果使人们餐桌上脂肪、饱和脂肪酸、糖和盐消耗的比例逐渐增多，而食用纤维、复合碳水化合物和微量元素摄入量却越来越少，人们不得不接受多种慢性病发病率猛增的现象，如冠心病、中风、糖尿病、胆石症、龋齿、胃肠道疾患和多种骨关节病。这些疾病的病因很复杂，其中饮食因素占很重要位置。一些发达国家已经重视饮食与慢性疾病关系，提出动物与植物食品要比例适当，不可偏重一方。要求：1.植物食品能提供蛋白质、大量维生素和微量元素；2.动物食品不再是人们最有益于健康的食品；3.人们消耗饱和脂肪酸对血清胆固醇的影响远远超过食物中胆固醇的影响；4.动物脂肪制品中含有丰富的饱和脂肪酸和食用胆固醇；5.摄入脂肪，特别是饱和脂肪酸，同样是致癌的危险因素；6.高热量饮食并不是最好的健康饮食。可见只有保持饮食平衡，才能预防各种疾病。

1988年10月中国营养学会常务理事会通过的“我国的膳食指南”提出了合理膳食八项原则：1.食物要多样；2.饥饱要适当；3.油脂要适量；4.粗细要搭配；5.食盐要限量；6.甜食要少吃；7.饮酒要节制；8.三餐要合理。我国根据这些原则，其目的是在保持以植物性食物为主的前提下达到热量平衡。

上述说明饮食对人们健康状况有一定保健与治疗作用。饮食的量、味、品种搭配都须认真探讨与研究，了解饮食对人体的利害关系。

中国传统医学有“忌口”之说，这是几千年来的经验积累，也属医嘱范畴。其含义为医生在治疗疾病期间，要求病人不要随意进食，以免对疾病和药物有不良影响，便于更好地发挥药物的治疗作用，使疾病尽快痊愈。忌口可分为：一

般忌口、因药忌口、因病忌口。一般忌口适用于所有病人。唐·孙思邈《千金方》载：“凡服药，皆断生冷酢滑、猪、犬、鸡、油、面及果实等”，“切忌陈臭宿滞之物。明·李时珍《本草纲目》记载：“凡服药，不可杂食肥猪、犬肉、油腻、羹、鲢、腥、臊、陈、臭诸物”，“凡服药”，不可多食生蒜、生葱、诸果、诸滑滞之物。”因药忌口：即某些药物与某种食物不宜同食。如服含有铁质的补血药物，不能与茶同饮，因茶叶中含有大量鞣酸，遇到蛋白质，铁能结合成不溶性物质沉淀，妨碍对药物的吸收，影响疗效。因病忌口：如红肿热痛的痈疡，忌食发物，诸如鱼、虾、公鸡等；经常失眠，性情急躁者，忌食胡椒、辣椒、酒等；胃肠虚弱者，忌服粘滑及粉类食物；浮肿病人，应少食或不食盐；糖尿病一定限制糖的摄入；脉管炎禁烟酒。

为此，笔者通过查阅大量资料，总结了饮食对人体健康的利弊，启发人们去认识它、了解它、驾驭它。饮食养生对每个患病的人和欲求延年益寿者至关重要。编写此书贵在给人们一点启迪，在治疗疾病上使医嘱更富有内容。医生与患者相互配合，促进疾病及早向愈。

编 者

一九九四年四月

目 次

上篇 药、食禁忌的基础理论	1
食物与药物配伍禁忌	10
服药食忌	15
食物相反禁忌	19
饮食与味觉、视觉	27
下篇 调节饮食	32
1. 高血压	32
2. 低血压	35
3. 偏头痛	35
4. 冠心病	36
5. 肺心病	42
6. 心力衰竭	43
7. 肝炎	44
8. 肝硬化	46
9. 胆道疾病	49
10. 胰腺炎	51
11. 慢性胃炎	52
12. 消化道溃疡	54
13. 胃下垂	56
14. 萎缩性胃炎	56

15. 胃切除术后饮食·····	58
16. 肠易激综合征·····	59
17. 腹泻·····	60
18. 慢性结肠炎·····	61
19. 肠粘连·····	62
20. 肾盂肾炎·····	63
21. 肾小球肾炎·····	64
22. 肾功能衰竭·····	64
23. 泌尿系结石·····	65
24. 肺结核·····	68
25. 咳嗽·····	69
26. 哮喘·····	70
27. 糖尿病·····	71
28. 甲状腺肿大·····	74
29. 甲状腺机能亢进·····	75
30. 痛风·····	76
31. 几种皮肤病忌口·····	77
32. 口疮·····	79
33. 龋齿·····	80
34. 拔牙与吸烟·····	81
35. 全口假牙与饮食·····	81
36. 腮腺炎·····	82
37. 痔疮·····	83
38. 瘰癧·····	83
39. 秃头与饮食·····	84
40. 蚕豆病·····	85
41. 麦粒肿·····	85

42. 风湿性关节炎·····	86
43. 癫痫、精神病·····	86
44. 痴呆病·····	88
45. 溃疡病·····	89
46. 癌症的饮食调节·····	90
47. 肿瘤病人放、化疗前后的饮食调节·····	92
48. 卵巢肿瘤·····	93
49. 近视眼·····	94
50. 肥胖症节食·····	95
51. 更年期综合症·····	98
52. 产后饮食·····	98
53. 女性青春期皮肤嫩润的饮食调节·····	100
54. 小儿常见病饮食调节·····	102
55. 小儿不宜吃的零食·····	103
56. 钙质缺乏·····	104
57. 不宜多吃的食物·····	105
58. 病人宜吃与少食的水果·····	106
59. 牛奶不宜人人都喝·····	107
60. 茶的益与弊·····	108
61. 饮食对药效的影响·····	110
62. 饮料与药效·····	113
63. 吃的艺术·····	115
64. 怎样了解你的饮食习惯·····	117
65. 早餐不食害处多·····	120
66. 吃何种食物少发病·····	121
67. 肉食摄入的适宜量·····	123
68. 饮酒的卫生·····	123

69. 食品保质期的认定.....	124
70. 常用食物营养成分.....	125
71. 常用细粮和杂粮的营养成分.....	126
72. 学龄前儿童每日膳食营养素供给量标准.....	127

上 篇

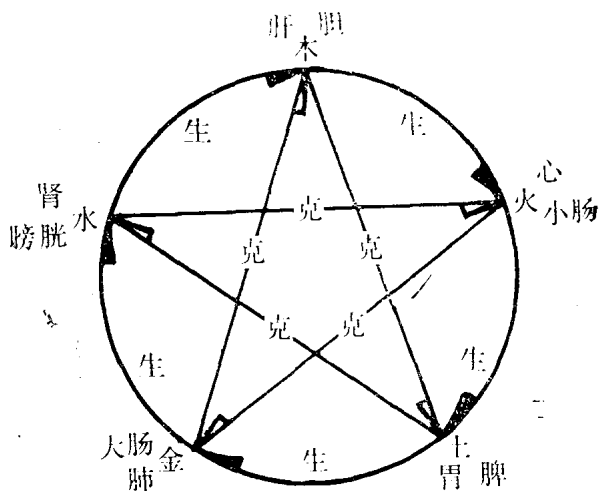
药、食禁忌的基础理论

众所周知，祖国传统文化的指导理论是以易学为主的阴阳五行学说，医药文化和食文化的理论更是源于易学。

一切药物和食物都可分为阴阳两类，这是《易经》的分类。由阴阳二极，即太阴、太阳演生“四象”——即太阴、少阴、太阳、少阳。再演生出八卦——乾、坎、坤、离、震、巽、兑、艮——天、水、地、火、雷、风、泽、山，然后有64重卦而展示芸芸万物，所以传统医药学认为宇宙万物皆在太极八卦之中，因而人类所用的食物、药物也在此中，于是有人倡议研究八卦药物学，以八卦来类分药物和食物，并研究它们之间的相互关系，揭示其防治疾病的机理。

战国以后，五行学说大兴，至汉代阴阳五行学说巧妙地结合在一起并引入医药学中而出现了《黄帝内经》、《神农本草》之类的著作，医药学中不但论其阴阳，也论及五行。以阴阳而论，八卦中的乾天、震雷、坎水、艮山为阳四卦；坤地、巽风、离火、兑泽则为阴四卦，故所系各食物药物亦分阴阳。五行学说的精髓是五行生克制化。纳入八卦后，乾为金，兑为金，震为木、巽为木，坤、艮为土，离为火、坎为水。而木火土金水又各有同步的生克关系，即木生火，火生土，土生金，金生水，水生木；同步相克是木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。如果把人体脏腑也纳入五行

分类，其生克关系如下图所示：



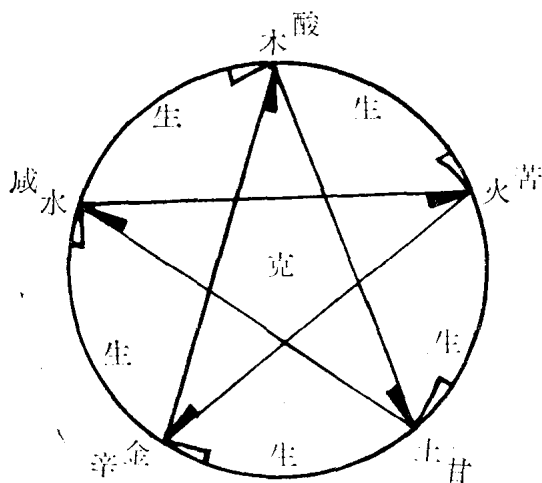
于是属阴的五脏肝、心、脾、肺、肾为次递相生的关系，属阳的五腑（加上三焦为六腑）胆、小肠、胃、大肠、膀胱也是次递相生的关系；同步相克的关系，胆木肝木克脾土胃土，脾土胃土克肾水膀胱之水，肾水膀胱之水克心火小肠之火，心火小肠之火克大肠及肺金，大肠及肺之金克肝胆之木。

更应该注意的是：在相生相克之中，亦分阴阳两方面，如木，可分阴木的肝和阳木的胆。于是形成阴木生阳火，阳火生阴土，阴土生阳金，阳金生阴水，阴水生阳木；与之相同，在克制方面也是阴克阳，阳克阴。这就是脏腑之间的生克关系。还应该明白阴为形体而阳为气的概念。如肾气盛，即肾阳之气的肾气克阴火心，则应调节阴阳，使水火相济，阳秘阴平。

再有除五行生克之外，尚有乘侮，即五行运行中因太过

或不及而产生的乘侮关系。如“火弱逢水，必为熄灭；木能克土，土重木折”，“水赖金生，金多水浊；火能生土，土多火晦。”之类。故《内经·五行大论》指出：“气有余，则制己所胜；而侮所不胜；其不及，则己所不胜侮而乘之，己所胜轻而侮之。”就是说太过不及都是偏颇。为了调节平衡，疗疾必平抑偏过而扶正固本。于是用药进食就应有禁忌。

此外，尚有五行承治，五行相亢害、五行病药等等都是事物运动的普遍规律，禁忌之说皆早引用。中国传统药学的性味归经等说即由阴阳五行学说而未，而禁忌则多由五行运动各规律而生。如将五味、五气代入五行，那么生克乘侮等关系，正是多数禁忌的由来。如下图所示：



就是说，食物和药物都有气和味的偏性，气味不同，作用也不同。五气本为寒水、热火、风木、燥金和湿土。在中药学上归纳为性的是寒、热、温、凉四种称它们为“四气”，

加上一个性平，仍然为五气。实际上四气仅为寒凉与温热两类。

寒与凉之类，实际上是凉次于寒。指药物或食物其性属于寒凉阴性，能治疗或改善热性病证。如麦冬、天冬、梨、莼菜等。

温与热之类，实际上是热程度上高于温，指药物或食物其性属于温热阳性，能治寒性病证。如鹿茸、巴戟、龙眼肉、虾等等。

上述的味虽然分为辛、甘、酸、苦、咸五味，其实还有淡和涩两种，合为七味。而且事实说明每种食物和药物都有一种以上的味。分清它们的不同性与味，基本上可纳入五行运动规律，在其应用上，则可事半功倍了。

《内经·宣明五气篇》记载：“五味所入，酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾，是谓五入，是归经的基础，似乎是物以类聚的关系。其实归经指的是药物和食物对人体某经和联系的相应脏腑的明显作用，即药物食物的选择性。

经，指的是六脏——心、肝、脾、肺、肾及心包六脏和胃、小肠、大肠、三焦、膀胱及胆等六腑。而每一腑一脏各具一条正经，合称为十二正经。往往每味药物或食物的作用不但可归入一经，甚至多经。正如其性味不是单一的一样，故其作用功效也非单一的。

掌握药物或食物的性味、归经，就可根据不同的生理或病情，选择对该经、该脏腑作用强的进行补益和治疗，也可避其害而提出禁忌措施。如麦冬和龟版同为滋阴药物，而麦冬入肺心胃经，其性味甘微苦、寒，对治疗干咳无痰、心烦、口渴者效果佳，但其性寒，故凡脾胃虚寒泄泻，胃有痰

饮湿浊及暴感风寒咳嗽者就应忌服，所以《本草纲目》指出：“麦门冬凡气弱胃寒者必不可饵。”而龟版是入肝肾二经的，则对治疗遗精、眩晕之肝肾阴虚者效果较好。但其性味咸、甘、平，《别录》还指出“甘，有毒。”故孕妇或胃有寒湿者宜忌。《本草经集注》还指出它“恶沙参、蜚蠊。”

《药对》说“畏狗胆”等等。有的是入经入脏腑后会引引起不适或被脏器吸收的程度或先后等方面造成的矛盾，有的则是性味的生克制化形成的。这些心理上、生理上的矛盾冲突，十分复杂，很难用现代科学解释清楚。《灵枢·五味》指出：

“胃者，五脏六腑之海也，水谷皆入于胃，五脏六腑皆禀于胃。五味各走其所喜，谷味酸先走肝，谷味苦先走心，谷味甘先走脾，谷味辛走先肺，谷味咸先走肾。”性味与归经如各有矛盾，所走向错乱，轻则事倍功半，重则害其生理，导致疾病。

由此可见，阴阳五行学说，经络脏腑理论及药物性味归经等说，是禁忌的基础，限于篇幅，不再赘述。下面只谈一些具体的问题。

结合上述情况，可将食物大抵分为以下类别：

（一）性味甘平的食物类：粳米、玉米、黄高粱、黑豆、赤豆、黑芝麻、葵瓜子、蚕豆、豌豆、豇豆、豆芽、山药、百合、水芹、茼蒿、包心菜、枇杷、葡萄、菠萝、鲜枣、甘蔗、花生、莲子、白果、芡实、榧子、木耳、水牛肉、猪心等等。甘味者属土，入脾胃，酸木克之，苦火生之。但甘味重，又克肾水，一但过食助湿生痰，脾虚滑泄者忌之，如枇杷；多食令人泄泻或令人卒烦闷、眼暗，如葡萄；令人多湿水如菠萝；脾寒者慎服的甘蔗等。

（二）性酸平的食物类：青梅、苹果、海棠、乌贼鱼等。

酸味入肝胆，肾水生之，肺金克之，然酸木则克脾胃之土。在禁忌上青梅多吃损齿，伤骨，蚀脾胃，令人生热。《得配本草》着重指出：疟痢初起者禁用；苹果多食令人肿胀，病人尤甚；乌贼鱼《本草求真》云“气味酸平，……食则动风与气。”

（三）性味苦平的食物类：如苜蓿、香椿等。性味苦平的入心。酸木生之，肾水克之。

（四）性味辛平的食物类：如马兰头、葱、芋头、兔肉等。辛味属金，入肺。脾土生之，心火克之，金克木。禁忌：表虚多汗者忌服。《千金食治》指出：“食生葱即啖蜜，变作下痢”，又有人指出：多食令人多忘，尤发痼疾，狐臭人不可食。又服地黄、常山者，忌食葱。芋头的禁忌是：陶弘景指出：“生食有毒，豨不可食。”《千金食治》：“不可多食，动宿冷。”《本草衍义》：“多食滞气固脾。”兔肉，不可与姜同食，两者相反；兔肉不可与鳖肉同食是配伍禁忌。

（五）性味咸平的食物类：有鸽肉、猪血、鸡血、蚕蛹、海蜇等。咸味入肾，五行为水，土克水，水克火，辛金生之。鸽肉的禁忌《本草经疏》指出：“食多减药力。”猪血、鸡血之类性虽咸平多食则刑克心火。蚕蛹，性味甘辛咸、温，鲜活者食之无毒，误食已死腐败的，多由此中毒。海蜇性味咸平而滑，入肝肾二经，有清热、化痰、消积、润肠的功用，但《本草求真》指出：脾胃寒弱，勿食。因脾土弱不能克水，乘侮之故。

（六）性味甘温热的食物类：如籼米、白面、黍米、黄豆、白扁豆、南瓜子、刀豆、胡萝卜、白菜、南瓜、石榴、樱桃、橘子、荔枝、椰子、大枣、胡桃、杏仁、龙眼肉、猪肚、黄牛肉、雀肉、鸡肉、鸡肝、蛋黄、鲫鱼、鲢鱼、鳙鱼、