

实用 忌口 手册

高忠梁 等 编著

SHI YONG JI KOU SHOU CE

- 中医忌口理论
- 西医忌口理论
- 常用食物的功能与禁忌
- 常见疾病的忌口

东方出版中心



实用 忌口 手册

高忠梁 等 编著

东方出版中心

说 明

经中央机构编制委员会办公室和中华人民共和国新闻出版署批准,原中国大百科全书出版社上海分社、知识出版社(沪),自1996年1月1日起,更名为东方出版中心。

实用忌口手册

高忠梁 等 编著

出版:东方出版中心

开本:787×1092(毫米)1/32

(上海仙霞路335号 邮编200336)

印张:12.73

发行:东方出版中心

字数:260千字 插页5

经销:新华书店上海发行所

版次:1997年1月 第1版

印刷:上海市印刷六厂

1998年4月第2次印刷

印数:3,001—11,000

ISBN 7-80627-082-5/R·1

定价:17.00元

内 容 提 要

本书分三个部分系统介绍忌口的实用知识。第一部分概述中医忌口和现代医学忌口的理论知识;第二部分介绍 200 余种常用食物的功能与禁忌,每一食物名下分别设有“性味与归经”、“功能与主治”、“文献摘录”和“禁忌”等项内容;第三部分选收内、外、妇、儿临床各科主要病种,每一病名下设有“疾病概述”、“食物禁忌”、“西药禁忌”、“中药禁忌”等内容。本书以中医学“药食同源”的理论为依据,吸收现代医学的科学知识,结合日常生活及医学临床实践经验,从食物与疾病相互关系的正反两个方面,提供较为科学实用的忌口指南,可供临床各科医师和一般读者参考。

前 言

“病从口入”为我国古代防病治病的一句格言。这句话通常被认为是指饮食的清洁卫生,但作深层次认识,实质上还包涵着饮食结构和饮食方法不合理所能引起疾病的意思。现代科学已经证实了饮食结构不合理和饮食方法的不恰当也是引起疾病和导致疾病加重的一个重要原因。如饮食结构不合理或过多的饮食会引起高脂血症、肥胖、高血压等疾病,或造成脾胃功能的过重负担而使病体康复缓慢。故注意饮食结构和饮食方法,对预防疾病和病体康复同样有着重要的意义。

从我们的日常生活中也可以感受到,人体有病后,应不吃或少吃某些食物;在服用某些药物时不要吃某种食物;在健康时我们应根据各人体质的情况,避免吃一些不利健康的食物,这些就是我们通常所说的忌口。因此,忌口就是预防疾病或防止疾病恶化和避免某些食物发生不良作用的一种饮食保健措施。过去人们都认为忌口是中医的学问,实际上西医也讲究忌口,只是没有很好地进行总结。本书不仅对中医的忌口理论进行了介绍,对西医的饮食禁忌理论也作了一定的论述,旨在使读者能充分认识忌口不单是一种民间的习俗,而是具有相当科学理论和实用价值的一门学问,它对人体的健康和疾病的治疗有着重要的作用。

本书编写以深入浅出、实用性强为原则,力求科学性、系

2 前 言

统性和通俗性的结合,以适应不同层次人士的需要,并便于在生活中实际操作。

高忠梁系上海中医药大学中医文献研究所副研究员,本书是在科研课题基础上进行修改和补充而成,在本书的编撰中,侯屹、王晓慧、包明惠、金芷君、董耀荣等在第四章中编写了部分内容。在编写工作中,承蒙中医文献研究所的领导和图书馆的宋卫、张宁同志给予大力支持,在此表示感谢。

书中若有不足之处,恭请同道和读者给予批评和指正。

高忠梁

1996年8月

于上海中医药大学中医文献研究所

目 录

前言	1
第一章 中医忌口理论	1
第一节 按疾病辨证忌口	1
一、按八纲辨证忌口	1
二、按脏腑辨证忌口	3
第二节 按季节变化忌口	4
一、春季忌口	5
二、夏季忌口	6
三、秋季忌口	7
四、冬季忌口	7
第三节 按体质阴阳盛衰忌口	8
一、阴虚体质忌口	9
一、阳虚体质忌口	9
三、气虚体质忌口	9
四、痰湿体质忌口	10
五、气血瘀滞体质忌口	10
六、阳盛体质忌口	10
第四节 按食物性能忌口	10
一、食物的性能	10
二、食物的四气	11

二、食物的五味·····	12
四、食物的升降浮沉·····	13
五、食物的月经·····	14
六、食物的以脏补脏·····	14
第五节 按食物配伍关系忌口·····	15
一、相须·····	15
二、相使·····	15
三、相畏(相杀)·····	16
四、相恶·····	16
五、相反·····	16
第六节 按发物忌口·····	17
一、海腥类·····	17
二、食尸菌类·····	17
三、蔬菜类·····	17
四、禽畜类·····	18
五、异品类·····	18
第二章 西医忌口理论·····	19
第一节 按食物营养成分忌口·····	19
一、蛋白质·····	19
二、脂肪·····	22
三、糖类·····	24
四、水·····	28
第二节 按时间忌口·····	30
一、与人体代谢过程的关系·····	30
二、与疾病发生季节的关系·····	31

三、与疾病时间长短的关系	31
第三节 按其他因素忌口	31
一、按检验值忌口	31
二、按物理因素忌口	33
第三章 常用食物的功能与禁忌	31
第一节 粮油类	34
一、粳米	34
二、糯米	35
三、小麦	35
四、大麦	36
五、荞麦	36
六、高粱	37
七、粟米	37
八、玉米	38
九、薏苡仁	38
十、黑芝麻	38
十一、麻油	39
十二、菜子油	39
十三、花生油	40
第二节 豆类	40
一、黄豆	40
二、黑大豆	41
三、黄豆芽	42
四、豆腐	42
五、豆腐皮	43

六、豆腐浆·····	43
七、豆腐乳·····	44
八、绿豆·····	44
九、赤小豆·····	45
十、扁豆·····	46
十一、蚕豆·····	47
十二、刀豆·····	47
十三、豌豆·····	48
十四、豇豆·····	48
第三节 蔬菜类·····	49
一、西红柿·····	49
二、南瓜·····	49
三、黄瓜·····	50
四、冬瓜·····	50
五、丝瓜·····	51
六、苦瓜·····	51
七、辣椒·····	52
八、菠菜·····	52
九、洋白菜·····	53
十、大白菜·····	54
十一、葱·····	54
十二、洋葱·····	55
十三、姜·····	55
十四、大蒜·····	56
十五、水芹菜·····	56
十六、旱芹·····	57

十七、韭菜·····	57
十八、荠菜·····	58
十九、茭白·····	59
二十、蕨菜·····	59
二十一、萝卜·····	60
二十二、莴苣·····	61
二十三、香椿菜·····	61
二十四、胡萝卜·····	62
二十五、百合·····	62
二十六、荸荠·····	63
二十七、茼蒿·····	64
二十八、笋·····	64
二十九、藕·····	65
三十、马铃薯·····	65
三十一、山药·····	66
三十二、枸杞菜·····	66
三十三、茄子·····	67
三十四、黄花菜·····	67
三十五、芋艿·····	68
三十六、甘薯·····	69
三十七、马齿苋·····	69
三十八、香菜·····	70
三十九、油菜·····	71
四十、慈菇·····	71
四十一、莼菜·····	72
四十二、芥菜·····	72

四十三、马兰	73
四十四、刺儿菜	73
四十五、苣荬	74
四十六、蕹菜	74
四十七、苣荬	75
第四节 果品类	75
一、橘	75
二、橙子	76
三、苹果	77
四、梨	77
五、枇杷	78
六、杏子	78
七、李子	79
八、桃子	79
九、山楂	80
十、樱桃	80
十一、葡萄	81
十二、香蕉	81
十三、西瓜	82
十四、桔	82
十五、栗子	82
十六、石榴	83
十七、龙眼	84
十八、白果	84
十九、杨梅	85
二十、柿子	86

二十一、荔枝	86
二十二、甘蔗	87
二十三、柠檬	87
二十四、橄榄	88
二十五、芡实	88
二十六、菱	89
二十七、向日葵子	89
二十八、花生	90
二十九、南瓜子	91
三十、甜杏仁	92
三十一、枣	92
三十二、核桃	93
三十三、莲子	93
三十四、榧子	94
三十五、松子	94
三十六、罗汉果	95
三十七、槟榔	95
三十八、猕猴桃	96
三十九、梅子	97
四十、桑椹	97
第五节 水产类	98
一、鳊鱼	98
二、青鱼	98
三、鲤鱼	99
四、鳙鱼	99
五、鲫鱼	100

六、鲢鱼	100
七、草鱼	100
八、鳊鲂	101
九、黄鲢	101
十、白鱼	102
十一、鳊鱼	102
十二、河虾	103
十三、螃蟹	103
十四、泥鳅	104
十五、龟	104
十六、甲鱼	105
十七、对虾	106
十八、鲍鱼	106
十九、乌贼	107
二十、带鱼	107
二十一、黄鱼	108
二十二、银鱼	108
二十三、鲳鱼	108
二十四、鲥鱼	109
二十五、鲂鱼	109
二十六、海参	109
二十七、海蜇	110
二十八、紫菜	111
二十九、海带	111
三十、田螺	112
三十一、蚶子	112

三十二、淡菜	113
三十三、蜗牛	113
三十四、螺蛳	113
三十五、蛭	114
三十六、蛤蜊	114
三十七、牡蛎肉	115
三十八、干贝	115
三十九、蚌	116
第六节 畜肉类	116
一、羊肉	116
二、牛肉	117
三、狗肉	118
四、兔肉	118
五、猪肉	119
六、猪蹄	119
七、猪肚	119
八、猪肝	120
九、猪心	120
十、猪肾	121
十一、猪肤	121
十二、猪肠	121
十三、猪肺	122
十四、猪髓	122
十五、火腿	122
第七节 禽肉类	123
一、鸡肉	123

二、鸭肉	124
三、鹅肉	125
四、鹌鹑	125
五、鸽肉	126
六、雀肉	126
第八节 奶蛋类	127
一、牛奶	127
二、羊乳	128
三、鸡蛋	129
四、鸭蛋	129
五、雀蛋	130
六、鹌鹑蛋	130
七、鸽蛋	130
第九节 食用菌类	131
一、银耳	131
二、黑木耳	131
三、猴头菇	132
四、香菇	132
五、蘑菇	132
第十节 其他	133
一、白酒	133
二、茶叶	133
三、蜂蜜	136
四、白糖	136
五、红糖	137
六、冰糖	137

七、食盐	138
八、酱油	138
九、醋	139
十、八角	139
十一、胡椒	140
十二、花椒	140
十三、茉莉花	141
十四、玫瑰花	142
十五、桂花	142
十六、白梅花	143
第四章 常见疾病的忌口	144
第一节 传染病	144
一、流行性感冒	144
二、传染性肝炎	146
三、急性胃肠炎	149
四、细菌性痢疾	152
五、肺结核	154
第二节 呼吸系统疾病	157
一、急、慢性支气管炎	157
二、哮喘	160
三、肺气肿	163
第三节 循环系统疾病	165
一、高血压病	165
二、冠心病	168
三、风心病	171