



服药与饮食 禁忌表

FUYAO YU YINSHI JINJIBIAO

主 编 苗明三

编 者 苗明三 张玉林 李泰然



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

内 容 提 要

“服药不忌嘴，医师跑断腿”，患者在服药期间，需讲究饮食。本书就是基于这一指导思想，根据相关专著及临床经验编写而成的，重点介绍了服用中药、西药与食物的相忌知识，内容精练，方便速查，利于读者在日常生活中使用。

责任编辑 贝 丽 于 岚 宋金斗

图书在版编目（CIP）数据

服药与饮食禁忌表 / 苗明三 主编. —北京：人民军医出版社，2006.5

ISBN 7-5091-0181-6

I.服… II.苗… III.药物治疗—禁忌 IV.R969

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2006）第 001783 号

策划编辑：贝 丽 于 岚 文字编辑：宋金斗 责任审读：黄翔兵
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
电话：(010) 66882586（发行部）、51927290（总编室）
传真：(010) 68222916（发行部）、66882583（办公室）

网址：www.pmmp.com.cn

印刷：潮河印业有限公司 装订：春园装订厂
开本：889mm × 1194mm 1/16
印张：1 字数：29 千字
版、印次：2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷
印数：0001~6000
定价：18.00 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
电话：(010)66882585、51927252

一、中药部分

药品名称	食物名称	忌食原因
1.1 解表药		
紫苏	鲤鱼	气味干扰, 也有不利于人体的化学反应发生
姜	兔肉	性味相反, 易致腹泻
荆芥	(1) 驴肉	发生不利于人体的生化反应
	(2) 河豚、鱼、蟹	降低药效
细辛	生菜	功能、性味皆不相合
葱	(1) 蜂蜜	发生不利于人体的生化反应或产生有毒物质
	(2) 狗肉	二者均性温, 配食益增火热
	(3) 公鸡肉	二者均性温助火, 不宜同食
	(4) 枣	二者均性热, 不宜同食
	(5) 豆腐	二者共煮产生草酸钙沉淀, 影响钙吸收
香菜	猪肉	香菜耗气, 猪肉滋腻, 二者配食于身体无益
苍耳	马肉	药性相反
薄荷	鳖肉	气味干扰, 功用不相协调
1.2 清热药		
黄连	猪肉、冷水	降低药效, 易致腹泻
丹皮	蒜、香菜	气味不相投, 药性亦相反
1.3 泻下药		
商陆	狗肉	性味功能皆不相合
巴豆	(1) 菰笋、芦笋	药性相反
	(2) 酱豉、冷水	巴豆遇冷则泻止
	(3) 野猪肉	功用相悖
1.4 祛风湿药		
威灵仙	(1) 茶	性味功能相反
	(2) 面汤	性味功能相反

1.5 化湿药

厚朴	(1) 豆类	鞣质与豆中蛋白反应，难于消化
	(2) 鲫鱼	厚朴泻胃气，鲤鱼益胃气
砂仁	鲤鱼	性味功能不相协调

1.6 利水渗湿药

茯苓	醋	有机酸可消弱茯苓有效成分的药效
赤小豆	(1) 鲤鱼	利水作用增强
	(2) 盐	药效降低

1.7 温里药

附子、乌头	(1) 豉汁	药性相反
	(2) 粳米	药性相反
吴茱萸	猪肝	降低疗效或产生不良反应
辣椒	(1) 黄瓜	同食维生素C大量破坏
	(2) 胡萝卜	破坏辣椒中的维生素C
	(3) 南瓜	破坏辣椒中的维生素C
	(4) 羊肝	破坏辣椒中的维生素C

1.8 理气药

柑、橘	(1) 蟹	同食致痰凝气滞
	(2) 蛤	其性与蟹略同，不宜同食
	(3) 兔肉	引起胃功能紊乱，导致腹泻
	(4) 萝卜	诱发甲状腺肿
	(5) 黄瓜	维生素C被黄瓜破坏

1.9 消食药

山楂	(1) 猪肝	破坏山楂中的维生素C
	(2) 黄瓜、南瓜、胡萝卜、笋瓜	皆能分解山楂中的维生素C
	(3) 海味	引起便秘、腹痛

1.10 驱虫药

香榧	(1) 鹅肉	产生不利于人体的化合物
	(2) 绿豆	毒理不详
	(3) 油腻食物	降低药效

1.11 活血化瘀药

郁金	丁香	二者为相畏之品
牛膝	牛肉	牛膝以宣导下行为主，牛肉甘温，补气助火
丹参	(1) 醋、酸物	性味功能皆不相合，化学成分亦有影响
	(2) 牛奶、黄豆及肝类	降低食物营养和药物效果
	(3) 羊肝	易形成络合物，降低药效
白酒	(1) 韭菜	益增火热，久食动血
	(2) 柿子	性味不同，易致肠道梗阻
	(3) 牛奶	性味功能相反
	(4) 咖啡	可引起中毒
	(5) 糖类	生热动火
	(6) 辛辣食物	生火动血
	(7) 啤酒	加重酒精在全身的渗透

1.12 化痰止咳平喘药

半夏	(1) 羊肉、羊血	发生不良的化学反应
	(2) 饴糖	功用不相协调
芥末	(1) 鸡肉	同食助火
	(2) 蟹肉	性味相反
桔梗	猪肉	性味功能相悖
杏仁	狗肉	杏仁性苦，狗肉性热，不宜配伍
银杏	(1) 鳗鱼	产生不利于人体的生化反应
	(2) 白鳝	影响疗效，或引起毒性
润喉片、止咳糖浆	马上饮水	降低药效

1.13 安神药

朱砂	(1) 鲤鱼	产生难以吸收或有毒物质
	(2) 铁器、诸血	遇铁失去药理作用且增加毒性
龙骨	鲤鱼	性味功用相悖，亦有不良化学反应发生

1.14 开窍药

菖蒲	(1) 羊肉、羊血	干扰菖蒲药性
	(2) 饴糖	饴糖发湿中之热，生痰动火，不易同用

1.15 补虚药

人参	(1) 萝卜	萝卜损耗正气, 抵消药效
	(2) 龟肉	能产生不良反应或影响药效
白术、苍术	(1) 雀肉、青鱼	发生对人体不利的化学反应, 或降低药效
	(2) 桃、李	温热加燥易产生不良反应
	(3) 白菜	药性相反
	(4) 香菜、大蒜	改变药性, 使之趋于燥烈
甘草	(1) 猪肉	性能相悖
	(2) 白菜	功能相悖
	(3) 海藻	产生不良反应, 海藻反甘草
蜂蜜	(1) 葱、蒜、韭	发生不利于人体的生化反应或产生有毒物质
	(2) 莴苣	令人利下
	(3) 生菱	易致消化不良, 腹胀、腹泻
	(4) 开水	酶类遭破坏
	(5) 豆腐	同食易致泄泻
仙茅	牛肉、牛奶	同食益增火热之性
补骨脂	(1) 猪血	药性相反
	(2) 油菜	药性相反
核桃仁	(1) 白酒	同食易致血热
	(2) 鸭肉	性味相反
当归	湿面	药性不相协调
地黄	(1) 猪血	易发生不良的生化反应
	(2) 萝卜, 葱	性味功能皆不相合
	(3) 葱、蒜	功用相反
何首乌	(1) 猪血	鞣酸遇铁形成沉淀
	(2) 葱、蒜、萝卜	破气之品, 降低药效
百合	猪肉	引起中毒反应
麦冬、天冬	鲤鱼、鲫鱼	功能不相协调

1.16 收涩药

乌梅	猪肉	功能相悖
----	----	------

1.17 涌吐药

常山	(1) 生葱	性味功能相悖
	(2) 生菜	发生不良生化反应

1.18 解毒杀虫燥湿止痒药

白矾	蟹肉	
大蒜	(1) 狗肉	同食助火
	(2) 鸡肉	气味不合

二、西药部分

药品名称

食物名称

忌食原因

2.1 抗胆碱酯酶药

抗胆碱酯酶药

西红柿

降低药物作用

2.2 胆碱受体阻断药

阿托品

蜂王浆

作用相反

东莨菪碱

螃蟹

降低药效

2.3 镇静催眠药

巴比妥类

(1) 酒类

增加药物吸收而增强毒性

(2) 茶

降低药效

氯氮草(利眠宁)

(1) 茶

降低药效

(2) 酒类

对中枢神经系统有抑制作用

2.4 抗癫痫药和抗惊厥药

抗癫痫药物(苯妥英钠、三甲双酮、乙琥胺、扑痫酮等)

(1) 酒类

增加药物吸收而增强毒性

(2) 味精

易引起碱血症, 低血钾等中毒反应

(3) 茶、咖啡

降低药效

2.5 治疗中枢神经系统退行性疾病药

左旋多巴

(1) 高蛋白食物, 如动物肝、肾、肉类、蛋类、鱼、豆类、奶制品等

降低药效

(2) 富含维生素B₆的食物

降低药效

2.6 抗精神失常药

三环类抗抑郁药(丙米嗪、阿米替林、多塞平)

(1) 酒类

增加药物吸收而增强毒性

(2) 酸化尿液的药物

降低药效

单胺氧化酶抑制药(异恶酰肼、苯乙肼、苯环丙胺)

含酪胺食品、酵母制品、酒类, 如发酵香肠, 奶酪, 酸奶, 生肉、鸡肝、蚕豆、酱油、啤酒、红葡萄酒、咖啡、巧克力等

造成酪胺堆积, 引起血压升高

酚噻嗪类药物

(1) 酒类

加强乙醇的中枢抑制作用

(2) 咖啡类饮料

降低药效

碳酸锂

食盐

降低药效或使药效完全丧失

吗氯贝胺

含酪胺的食物

可能会引发高血压、心律失常

2.7 镇痛药

吗啡

茶

吗啡与咖啡因合用有拮抗作用

曲马多

酒类

会引起急性中毒

氟桂嗪

酒类

增加不良反应

2.8 解热镇痛抗炎药

水杨酸类	(1) 酒类	加强刺激性, 导致溃疡出血
	(2) 茶水	加重胃损伤
	(3) 酸性食物	加重胃损伤
	(4) 蜂蜜及含糖高的食物	影响吸收
	(5) 咸鸭蛋	易诱发癌症
吲哚美辛 (消炎痛)	(1) 酒类	加剧胃黏膜损伤
	(2) 果汁及酸性食物	影响吸收, 加剧胃黏膜损伤
	(3) 茶	加重胃损伤
保泰松	食盐	导致水钠潴留

2.9 抗心律失常药

奎尼丁	(1) 碱化尿液的食物	增高药物浓度, 引起中毒
	(2) 酸化尿液的食物	可致排泄加快, 作用减弱
	(3) 酒类	增加不良反应
苯妥英钠	(1) 酒类	增加药物吸收而增强毒性
	(2) 味精	易引起碱血症, 低血钾等中毒反应
	(3) 茶、咖啡	降低药效
布库洛尔	马铃薯	降低药效

2.10 利尿药

氢氯噻嗪 (双克) 呋塞米 (速尿) 苄氟噻嗪	(1) 酒类	造成血压骤降及低血钾症
	(2) 高盐饮料	降低药效
	(3) 味精	加重水钠潴留, 可协同排钾
	(4) 胡萝卜	导致低血钾症
螺内脂 (安体舒通)、 氨苯蝶啶、补钾药	(1) 含钾量高的食物, 如香蕉、香菜、 香椿、红糖、菠菜、紫菜、海带、花生、 土豆、橘子、葡萄干等	引起高血钾症
	(2) 含高盐食物	降低疗效

2.11 抗高血压药

利血平	(1) 酒类	有协同作用, 使血压急剧下降
	(2) 茶	降低药效
	(3) 含酪胺的食品	可使降压作用减弱
	(4) 脂肪	降低药效
特拉唑嗪 (降压宁)	酒类	机制同利血平
帕吉林 (优降宁)	(1) 含酪胺食品	可抑制酪胺的代谢酶, 造成酪胺堆积, 引起血压升高。
	(2) 酒类	增加不良反应
	(3) 高盐食品	降低药效
	(4) 豆腐、脂肪	降低药效

2.12 治疗充血性心力衰竭的药物

强心苷类（洋地黄、毛花苷C、狄戈辛、地高辛）	(1) 酒类	加强药物毒性
	(2) 茶、核桃仁	产生不溶性沉淀，影响吸收
	(3) 含钙食品	增强毒性
	(4) 碱性食物	减少吸收
	(5) 高纤维食物	影响药物吸收
	(6) 含钾高的食物	降低药效

2.13 抗心绞痛药

硝酸甘油	酒类	引起头痛
硝酸异山梨醇酯	酒类	增加皮疹的发生率
双密达莫（潘生丁）	茶及咖啡	有拮抗作用，降低药效
抗心绞痛药	(1) 西柚汁	引起不良反应
	(2) 含高盐食品	降低疗效

2.14 作用于血液及造血器官的药物

铁制剂	豆腐	发生沉淀，不易吸收
双香豆素	(1) 含维生素K 多的食物	降低疗效
	(2) 酱类	能合成维生素K
	(3) 酒类	使作用增强，引发不良反应
华法林	同双香豆素	同双香豆素
维生素K ₃	(1) 酒类	降低药效
	(2) 兔肉	有抗凝血作用
	(3) 山楂	可使维生素K ₃ 分解
	(4) 黑木耳	有抗凝成分，降低疗效
	(5) 含维生素C 多的食物	降低疗效
卡巴克洛（安络血）	同维生素K ₃	同维生素K ₃
硫酸亚铁	(1) 茶、柿子、奶、菠萝及绿叶蔬菜	降低铁的吸收而影响疗效
	(2) 黄豆、绿豆、赤小豆、鸡肉、海味等含钙、镁、磷的食物	抑制铁的吸收
	(3) 花生	形成不溶性复合物，降低疗效
	(4) 脂肪	不利于铁的吸收
维生素B ₁₂	酒类	减少维生素B ₁₂ 的吸收

2.15 抗组胺的药物

异丙嗪、苯海拉明	(1) 酸化尿液的食物	使排泄增加，药效降低
	(2) 酒类	增加不良反应
赛庚啶	酒类	增加不良反应

2.16 作用于呼吸系统的药物

氨茶碱	(1) 酸性食物	加快排泄，降低疗效
	(2) 高蛋白食物	降低疗效
	(3) 咖啡、茶	增强胃黏膜的刺激性

2.17 作用于消化系统的药物

乐得胃	(1) 高脂肪食物	影响疗效, 增加不良反应
	(2) 酸性食物	发生酸碱中和而失效
多潘立酮 (吗丁啉) 甲氧氯普胺 (胃复安)	茶	茶中鞣酸有收敛作用, 降低促动力药作用
氢氧化铝	(1) 牛奶	引起恶心、呕吐、腹痛等
	(2) 酸性食物	降低药效
	(3) 茶	降低药效
碳酸氢钠、碳酸钙	(1) 酸性食物	降低疗效
	(2) 茶	降低药效
龙胆酊、小儿散	糖类	这些健胃药通过苦味而发挥作用, 吃糖则降低药效
乳酶生	(1) 蜂蜜	影响消化功能, 降低药效
	(2) 糖及含糖高的食品	性味相反, 影响疗效
	(3) 忌用热水冲服	破坏酶活性
胃蛋白酶	(1) 酒类	降低疗效
	(2) 茶	与鞣酸反应, 降低疗效
	(3) 动物肝脏	产生沉淀, 降低疗效
	(4) 碱性食物	降低疗效
多酶片与酶制剂	(1) 富含鞣酸的食物, 如茶、咖啡、柿子、苹果等	与鞣酸结合, 失去酶活力
	(2) 动物肝脏	产生沉淀, 降低疗效
	(3) 酸性食物	降低药效

2.18 肾上腺皮质激素类药

泼尼松、地塞米松	(1) 糖类	导致血糖升高
	(2) 含钙食物	降低疗效
	(3) 高盐饮食	引起水肿

2.19 甲状腺激素及抗甲状腺药

甲状腺素	(1) 绿色蔬菜	致甲状腺肿
	(2) 含钙、磷低食物	引起骨质疏松
碘化钾	(1) 果汁	使其提前分解降低药效
	(2) 酸性食物	易析出游离碘, 对胃有较大刺激
¹³¹ 碘 (¹³¹ I)	高碘食物	影响甲状腺 ¹³¹ I 的吸收

2.20 胰岛素及口服降血糖药

胰岛素、甲苯磺丁脲、 氯磺丙脲、优降糖)	(1) 酒类	引起严重低血糖反应
	(2) 糖类	降低疗效
双胍类	碱性溶液或饮料	降低药效
拜糖平	蔗糖	引起腹泻

2.21 抗菌药物

四环素类	(1) 钙、铁、镁含量高的食物，包括蘑菇、香菇、平菇、菠菜、牛奶、蛋黄、虾米、海参、银耳、木耳、海蜇、螃蟹、茶叶、豆腐、海带、蛤干、鲜豆类、雪里蕻、冬菇、黄豆、紫菜等	与上述食物中的钙、铁、镁发生络合反应，干扰机体对药物的吸收利用
	(2) 碱性食物，如菠菜、胡萝卜、黄瓜、苏打饼干、茶叶	使胃液 pH 升高，四环素溶解性降低
	(3) 酒类	易发生不良反应
红霉素	(1) 酸性食物与饮料	红霉素在酸性环境中易被破坏
	(2) 含钙、镁、磷多的食物，如虾皮、羊肝、大豆、南瓜、黄花菜以及螺、蚌、蟹等海产品	能与药物结合，减少药物吸收
氯霉素	(1) 果汁	使氯霉素分解，不利于吸收
	(2) 牛奶	与蛋白结合，药效降低
	(3) 酒类	易发生不良反应
白霉素	(1) 果汁	使白霉素提前分解，降低药效
	(2) 酸性食物	降低药效
	(3) 海味食物	产生沉淀，不易吸收
	(4) 酒类	易发生不良反应
林可霉素	饮料	影响药物的吸收
灰黄霉素	(1) 酒类	易产生精神异常及情绪反应
	(2) 高脂饮食	增加血药浓度，增强毒性
酮康唑	碱性食物	降低药效
甲硝唑	(1) 酒类	造成乙醛蓄积中毒
	(2) 牛奶	破坏食物营养，降低药效
	(3) 含钙量高的食物	产生不溶性沉淀，降低药效
庆大霉素、卡那霉素、 链霉素	酸化尿液的食物，如肉、鱼、蛋、乳制品等	降低药效
头孢菌素	(1) 果汁	使头孢菌素提前分解，降低药效
	(2) 酒类	易发生不良反应
多黏菌素	碱性食物	抗菌能力降低

呋喃唑酮（痢特灵）	(1) 含酪氨酸的食物，如牛奶、奶酪、乳酪、猪肝、腌鱼、腊肉、香肠、酵母制品、豆腐、酒类、酱油、扁豆、蚕豆、香蕉、菠萝、巧克力等	呋喃唑酮可抑制酪氨酸的代谢酶，造成酪氨酸堆积，引起血压升高
	(2) 茶、咖啡	出现恶心、呕吐、腹泻等症状
呋喃坦啶	(1) 茶	降低药效
	(2) 碱性食物	减少吸收
异烟肼	(1) 含组织胺的食物，如不新鲜的鱼、肉、奶酪等	异烟肼有抑制组织胺酶作用，使组织胺不被分解而中毒
	(2) 含铁、镁、铝、钙等离子的食物	降低药效
	(3) 含糖高的食物	降低药效
	(4) 咖啡	服单胺氧化酶抑制剂不应饮用
利福平	酒类	增加对肝脏的毒性
环丙沙星等氟喹诺酮类药物	(1) 茶	降低药效
	(2) 碱性食品	减少吸收
磺胺药	(1) 茶	降低药效
	(2) 酸性食物	碱性条件下可增加在尿中的溶解度，酸性食物易使磺胺析出结晶，不良反应增强
	(3) 糖类	使磺胺在泌尿系统形成结晶
	(4) 果汁	易使磺胺析出结晶
	(5) 酒类	易发生中毒
小檗碱（黄连素）	茶	降低药效
金刚乙胺	酒类	易引起中毒
双脱氧胸苷	果汁或酸性饮料	降低药效

2.22 抗寄生虫药

甲硝唑（灭滴灵）	(1) 酒类	抑制乙醛脱氢酶活性，造成乙醛蓄积中毒
	(2) 牛奶，豆类，豆制品等	形成沉淀，降低药效
山道年	油类	油类可增加其毒性作用
奎宁、氯喹	(1) 茶	与茶中鞣酸产生沉淀，阻碍吸收
	(2) 脂肪性食物及酒类	增强毒性
哌嗪（驱蛔灵）	(1) 脂肪性食物，酒类	增加毒性
	(2) 茶	产生沉淀，降低药效

2.23 抗恶性肿瘤药

甲氨蝶呤	酒类	使肝毒性增高
丙卡巴肼	(1) 酒类	发生不良反应
	(2) 含酪胺丰富的食物	诱发高血压

22.4 影响免疫功能的药物

环孢素	含钙高食品	影响疗效
-----	-------	------

2.25 维生素类药物

维生素 B ₁	(1) 生鱼、蛤蜊	含维生素 B ₁ 分解酶
	(2) 酒类	影响吸收
维生素 B ₂	(1) 高纤维素、高脂肪食物	降低维生素 B ₂ 吸收, 影响药效
	(2) 酒类	影响吸收
维生素 B ₆	含硼食物, 如茄子、胡萝卜、萝卜缨等	与硼酸生成络合物, 影响吸收
维生素 A	酒类	影响视黄醛的形成
维生素 C	(1) 肝类、虾、咖啡	维生素 C 被破坏
	(2) 富含维生素 B ₂ 的食物	发生反应, 使其失效
	(3) 碱性食物	酸碱中和, 降低药效
维生素 E	含不饱和脂肪酸的食物, 如豆油等	维生素 E 被破坏
维生素 AD	(1) 米汤	破坏维生素 AD
	(2) 黑木耳	造成药物蓄积
维生素 D	同维生素 AD	同维生素 AD
维生素 K	富含维生素 C 的食物, 如山楂、鲜枣、菜花、茄子、芹菜、西红柿、苹果等	使维生素 K 分解破坏

2.26 其他

葡萄糖酸锌	牛奶、面包及含植物酸多的食物	增加不良反应
钙剂	(1) 牛奶	易形成奶块, 不利于吸收
	(2) 含草酸高的食物	容易形成结石
青霉胺	含铜高的食物	降低疗效
鹤草酚	酒类及油腻食品	降低疗效
依曲替脂	酒类	使血压升高
咖啡因	茶	引起中毒

服药饮食 禁忌摘录

1. 摘自《本草纲目》

- (1) “生葱同蜜食作下痢”。
- (2) “鸡肉同生葱食，成虫痔”。
- (3) “狗肉同蒜食损人”。
- (4) “香榧性热，同鹅肉食生断节风”。
- (5) “榧子皮反绿豆，能杀人也。”
- (6) “蜜不可与莴苣同食，令人利下”。
- (7) “苋菜味甘，性冷利，令人冷中损腹。”
- (8) “酒后食芥及辣物，缓人筋骨。”
- (9) “雀肉忌苍术、白术”。
- (10) “服茯苓丹参人，不可食醋”。
- (11) “甘草、忌猪肉、苋菜、海菜”。

2. 摘自《金匱要略》

- (1) “生葱不可共蜜食之，杀人”。
- (2) “生葱和雄鸡白犬肉食之，令人七窍经年流血”。
- (3) “枣和生葱食之，令人病”。
- (4) “鸡不可合胡蒜食之”。
- (5) “饮白酒，食生韭令人增病”。
- (6) “食蜜糖后，四日内食生葱韭，令人心痛”。

3. 摘自《饮膳正要》

- (1) “生葱不可与蜜同食”。
- (2) “韭不可与酒同食”。
- (3) “野鸡不可与胡桃、蘑菇同食”。
- (4) “李子、菱角不可与蜜同食”。
- (5) “有术勿食桃、李”。
- (6) “有苍白术、忌食松、胡荽、蒜”。
- (7) “有茯苓，勿食醋”。

四时、十二月 饮食禁忌

1. 正月：《金匱要略》：“勿食生葱，令人面生游风”。
2. 二月：《金匱要略》：“二月勿食蓼，伤人肾”。《饮膳正要》：“二月勿食蓼，发病”。
3. 三月：《金匱要略》：“三月勿食小蒜，伤人志性”。《饮膳正要》：“三月勿食蒜，昏人目”。
4. 四月：《金匱要略》：“四月八月勿食胡荽，伤人神”。《饮膳正要》：“四月勿食胡荽，生狐臭”。《本草纲目》：“四月勿食抱鸡肉，令人作痢成漏，男女虚乏”。
5. 五月：《金匱要略》：“五月勿食韭，令人乏力气”。《饮膳正要》：“五月勿食鹿，伤神”；“五月食韭昏人五脏”。
6. 六月：《千金要方》：“六月不食羊肉，伤人神气”。
7. 七月：《本草纲目》：“七月勿食生蜜，令人暴下霍乱”。《饮膳正要》：“六、七月勿食雁”。
8. 八月：《金匱要略》：“八、九月勿食姜，伤人神”。
9. 九月：《饮膳正要》：“勿食犬肉，伤神”。
10. 十月：《金匱要略》：“勿食椒，损人心，伤人脉”；“勿食被霜生菜，令人面无光，目涩，心痛，腰痛或发心疟，发时受阻食指爪皆青，困萎”。
11. 十一、十二月：《金匱要略》：“勿食韭，令人多涕唾”。

服药与饮食 其他禁忌

1. 体质与饮食

- (1) **实热**：忌食辛温动火食物，如糯米、面食、韭菜、大葱、大蒜、生姜、辣椒、胡椒、洋葱、荔枝、核桃、红枣、桂圆、杏、李、梅、酒、醋、鹅、公鸡、狗肉、羊肉、牛肉、海虾、鲢鱼等
- (2) **阳虚**：少食寒湿、冷腻、辛凉破气之品，如萝卜、茄子、黄瓜、冬瓜、紫菜、柿子、香瓜、冷饮、肥肉、兔、蟹、田螺、河蚌、甲鱼、鹅、鸭等
- (3) **阴虚**：忌食香燥温热、耗津动火之品，少食辛辣食物，如葱、姜、韭、蒜、油炸食物、芳香调料、酒、醋、牛、羊、狗肉等
- (4) **酸性体质**：少食麦面、玉米、花生、核桃、动物油脂、鸡、鱼、肉、蛋、糖类、酒类等
- (5) **碱性体质**：少食大豆、绿豆、蚕豆、海带、蔬菜、水果、牛奶、咖啡、茶等
- (6) **过敏体质**：忌食一切海鲜发物，如虾、蟹、公鸡、羊肉、猪头肉、竹笋、豆腐乳及一切刺激性食物

2. 孕妇饮食禁忌

- (1) 忌节食
- (2) 忌营养过剩
- (3) 忌素食
- (4) 忌蛋白质摄入不足
- (5) 忌刺激性食物
- (6) 忌咖啡和咖啡因饮料
- (7) 忌冷饮
- (8) 忌热性佐料
- (9) 忌酸性食物
- (10) 忌缺无机盐和微量元素
- (11) 忌缺维生素B₆、维生素C
- (12) 忌缺锌、钙、碘
- (13) 忌罐头食品
- (14) 忌放久的土豆
- (15) 忌油条
- (16) 忌味精
- (17) 忌鱼肝油过量
- (18) 忌食动物肝脏过量
- (19) 忌山楂
- (20) 忌多吃菠菜
- (21) 忌食大麦芽
- (22) 忌莴笋
- (23) 忌红苋
- (24) 忌滑菜
- (25) 忌马齿苋
- (26) 忌竹笋
- (27) 忌莲子

3. 儿童饮食禁忌

- (1) 煮牛奶时忌加糖
- (2) 忌用乳酸奶代牛奶
- (3) 忌只用豆奶
- (4) 忌用麦乳精代奶粉
- (5) 忌多食蛋类
- (6) 忌缺锌
- (7) 忌多食味精
- (8) 忌食物太咸
- (9) 忌多食甜食
- (10) 忌控制摄入脂肪
- (11) 忌多食动物油
- (12) 忌多吃油炸食品
- (13) 忌食膨化食品
- (14) 忌喝成人饮料
- (15) 忌喂果汁过多
- (16) 忌喝茶
- (17) 忌多食菠菜
- (18) 忌吃蜂蜜
- (19) 忌过量吃西瓜
- (20) 忌多吃巧克力

4. 老人饮食禁忌

- (1) 不宜偏食植物油
- (2) 不宜禁绝荤食
- (3) 不宜多吃瓜子
- (4) 不宜过食高蛋白食物
- (5) 不宜多吃罐头食品
- (6) 不宜多吃冷食
- (7) 不宜多喝牛奶
- (8) 不宜常饮啤酒
- (9) 不宜常食油炸类食品
- (10) 不宜常食熏烤类食品
- (11) 不宜常食腌渍类食品
- (12) 不宜常食酱制品
- (13) 不宜常食甜食
- (14) 不宜常食动物肝脏

策划编辑：贝丽 于岚

编辑热线：yulan_ymca@126.com

封面设计：风得信书籍装帧·阿东
Fondesy Design

服药与饮食禁忌表编写说明

中药治病重在以药性之偏来纠正机体疾病之偏。自古药、食同源，食物与药物同样有寒热温凉之差，酸苦甘辛之别。服药后，合理的饮食搭配会使药效倍增；不科学的配用，会使药性遣散，甚至导致病情复发与恶化。

西药是由作用强烈的化学成分组成的，易受饮食的影响，其药物与药物之间，食物与药物之间存在拮抗、互补等作用。搭配合理，药效充分发挥；搭配不当，药效相减，甚至产生不良反应。

民谣所讲“服药不忌嘴，医师跑断腿”，正是这种现象的真实反映。

为了提高服药效果，减少因食致病的发生。我们在参考多部相关专著，总结用药经验，分析饮食特点的基础上，整理编写出《服药与饮食禁忌表》，分中药与西药两部分，介绍了药、食禁忌及注意事项。有些古代书籍记载的服药禁忌可能缺少现代科学依据，但为了反映古代惯用的服药禁忌，一并列出，仅供参考。

主编 苗明三

销售分类 常见病防治

ISBN 7-5091-0181-6



9 787509 101810 >

ISBN 7-5091-0181-6

定价：18.00 元