

血壓高、胃病、貧血、  
腎病、糖尿病

# 食物宜忌譜

陳存仁 博士著



## 自序

日本營養學家，統計全世界老年人疾病，發覺我們中國人的血壓高，糖尿病，腎臟病患者的數字，百分比比較爲低。他們就想到，這與中國人的日常食物有關。至於因血管栓塞而危及生命的心臟病，患者的百分比數字，更遠遠低過美國，因此他們對中國人的日常食物，發生了極濃厚的研究興趣。

我與日本的漢醫界，頗多交往，有人曾經將我所著的「津津有味譚」局部漢成日文，並經常參閱我新著的「中國醫學史」，在他們的意念中，認爲我不僅是一個漢醫，而且是一位營養家，他們預定一九七五年八月三日到九日，在日本舉行「國際營養學會」，邀我出席作專題演講。

我雖以發揚中醫藥爲終身職志，但對現代營養學並不是專家，因爲中國食療方法，在古籍上說是「醫食同源」，「藥食歸一」等說法，所以中醫對一般病家處方於介紹應該「宜」吃什麼東西？還主張「忌口」，指示病家「忌」吃什麼東西？

至於對日常食物，常講「有益」與「無益」。在食物中加些藥品作爲養生湯餚，這是淵源於伊尹的「湯液經」。在周代的「醫官」中，規定有一種叫作「食醫官」，歷來的醫學上講求「食養療法」，或「食事療法」。至於歷代以來，專門講食物養生的書籍，我可以舉例爲下：

【魏】賈思勰以齊民要術。 稽康；養生論。

【晉】陶弘景：本草經及名醫別錄。 陳士良、食性本草。均有養生食物的紀載。

【隋】淮南王：食經。 梁有：太官食經。 崔浩：食經。 巢元方：諸病源候論。對食物入藥紀載更多。

【唐】孟詵：食療本草。 孫思邈：千金方，千金翼方，千金食治。 李勣：唐本草。 崔禹錫：諸家食經。

陸羽井：茶經。 蘇肅：十六湯品。 韋巨源：韋氏食譜。 段成式：酉陽雜俎。 楊暉：膳夫經。

咎殷：食醫心鑑。 盧仁宗：食經。

【宋】黃庭堅：食事五觀。 鄭望：膳夫錄。 司氏：玉食批、饌史、御醫食單。 婁居中：食事通說。 吳

氏：中饋錄。 林弘：山家清供。 陳達叟：本心齋蔬食譜。 寶卒：酒譜。 劉休：食方 蕭氏：蕭

氏饌法。

【元】忽思慧：飲饌正要。 陳元觀：事林廣記。 倪瓚：雲林堂飲食製度集，蔬食譜。 汪汝懋：山居四要。 吳瑞：食用本草。 王好古：湯液本草。 李東垣：珍珠囊。 賈銘：飲食須知。

【明】宋公望：宋氏尊生。 高濂：遵生八箋，居家必備。 劉基：多能鄙事。 周履靖：易牙遺意。 王子禎：食憲宏秘。 徐光啓：農政全書。 朱橚：救荒本草。 商濬：博聞類纂。 鄧志謨：蔬菜爭奇等食療專書。此外，尚有李時珍本草綱目，關於植物性動物性食品之治療用途，記載更為詳盡。

【清】袁子才：隨園食譜。 姚可成：食物本草綱目。 趙學敏：本草綱目拾遺。 顧仲：學海類編。 顧鏡星：野菜贊。 李望翁：閒情寄意。 明王象晉原著又經濟康熙帝敕令增補，廣羣芳譜。 陳鏗：江南魚鮮品。 吳林：吳園譜。 李道義：種薯經疏。 郭柏蒼：海鏡百一錄。 丁宜曾：農圃便覽。 費伯雄：食鑑本草。 施永圖：本草醫旨食物類。此外，尚有吳其濬所著的植物名實圖考，對於植物性食品搜羅無遺。另一本名實圖考長編，對歷來食療食品更詳列齊全。

其他小冊，尚有數十種，不勝枚舉。

以上的養生食物的書籍，我在編纂「中國藥學大辭典」時，儘量收集，帶到了香港，寫「津津有味譚」，就覺得便利得多。

近年我屢次出國考察，診務停頓，致病家嘖有煩言，所以這次日本營養士會邀我參加國際會議，我沒有答應去。料不到日本營養士會的領導人森川規矩，特派專員向我接洽，說是：「既然你不能到日本，我們將率團來港，名為第一回香港病態營養學研修團，以便移樽就教。」而且指定要我講三種老年人的常見病。

森川規矩本是我多年老友，他現任日本文部省保健會給食會委員，厚生省營養審議會委員，日本營養學會首長，他的著作頗豐，是我素來欽佩的一人。既然他如此誠意相向，我就答應了那位特派員，以三天為期，每天講一種疾病的食物宜忌，同時我寫成了「糖尿病食物宜忌譜」、「腎病食物宜忌譜」、「血壓高食物宜忌譜」三本書，這是學術性的初步創試著作物。一方面是供應聽講的日本營養士會會員，一方面由書局印成專書，以供病者的參考。（按：營養兩字，中國人寫作營養，日本提倡簡筆，改為榮養。）這是本書寫作的由來，是為序。

# 血壓高食物宜忌譜



## 血壓高即肝陽亢升

陳存仁

### 一、怎樣叫作血壓高

「血壓高」的中醫名詞，向來叫做「肝陽亢升」或「肝風上升」。照西醫學說講：「凡一個人到了相當年紀，血管硬化或心臟發生某種問題，那末血液的流行失常，血管壓力提高，或是神經緊張，便成血壓高。」

血壓高不是一種獨立病，是幾種病的前奏。如神經衰弱，中風（卒中腦血管破裂）、尿毒症、慢性腎臟炎、血管硬化等。

其中一類是生理性的病，血壓高度，高十幾度，漸次高二十幾度，或三十度，不易即歸平衡。一類是心理性的病態，一會兒忽然高漲，高至一百八十度，或二百二十度，但會驟然降落，如果要竭力安定神經，治療得宜，降落比較迅速。

## 二、中醫書上的記載

血壓高就是肝陽亢升或肝風上升。西醫所謂「血管硬化」，就是中醫所謂「革脉」現象；西醫所謂「腦充血，血管破裂」，就是中醫所謂「真中風」；西醫所謂「血管栓塞」，就是中醫所謂「蓄血」；西醫所謂「血管硬化，血液循環不暢而引起血壓高的現象」，就是中醫所謂「氣血不和，肝陽上升」。

這些病象，在中醫書上的記載很多，我不再引證，不過，從肝陽的發展，會釀成肝風、以及肝厥暈倒等許多疾患，是確切的事實，到了近代，都認為是由於血壓升高而引起來的。

## 三、血壓高的證象

血壓高的證象，說來好似一篇賬目，患者各隨其身體而異趣，並不是各人一樣，有的人自己可能一無病態，甚至自己一無所知。可是患者主要的病態，不出下列範圍：

(一) 頭重頭暈，眩暈的狀態很輕微，向上看時微暈，向下看時又微暈，大便時，俯地取物時，登高樓時，即微微眩暈。

(二) 走路時兩腳輕輕飄飄，有的人好像一脚重一脚輕，自己不易捉摸的模樣，血壓最

高時兩隻腳有些像騰雲一般，呈現頭重腳輕的樣子。有一位病人說：他覺得腳部好像吃醉了酒，頭部好像套着一頂帽子。這是比喻得很像的。

(三)許多人常常會耳鳴，睡眠時耳音如有紙膜貼在耳邊隔音的模樣，一忽兒頭頂小痛，一忽兒眼皮上疼痛，指頭有麻木不活動的感覺。肩頭筋脈不靈，自己說不清有幾種痛苦和全身不方便的感覺。時時懶得動彈，行動時好像心慌不定似的。

(四)容易動怒，一忽兒緊張到萬分，一忽兒又百事無所謂。有一些事務在身，便重憂不釋，對於世間事務看法狹窄，不能達觀，健忘而做事不能始終如一，常常尋東西，視覺乏力，日間想睡，晚間失眠，而且會常常失眠。

(五)神經衰弱的現象同時也極易發生。

(六)行動時呼吸迫切，步行困難，心部如有枕壓住，或腹部膨滿，面孔微帶紅色，手脚發冷。

(七)到了血壓高的危險地步，會引起腦部、心部、腎部、血管強烈性痙攣，如劇烈頭痛、心絞痛、視力模糊。要是血管瘀塞的話，會出現劇烈頭痛而暈倒，一側肢體不能動彈，口眼歪斜，舌縮不能言語，如果因為影響到心臟的話，可能有死亡的危險。或是心頭不適，面色慘白，頭痛、暈厥，神志模糊，也有死亡的危險。要是影響到腎臟的話，那就會小便不



禁，神志昏迷，不省人事，繼而小便數日不通，引起尿毒症，可能有死亡危險。

如果是神經性的血壓高，高度突然而生，譬如高血壓突然升到一百八十度至二百二十度，低血壓高到一百二十度至一百五十度，同樣會出現劇烈頭痛、噁心、嘔吐、心跳氣急，神志模糊而達到昏迷程度。但是這種情況，祇要加以適當治療，病症比較容易消失。

（附錄一）中國人三百個血壓高患者為例，病狀統計表如後：

| 病 例 症 狀 |      |
|---------|------|
| 6       | 遂強   |
| 11      | 不舌   |
| 8       | 8    |
| 8       | 陽萎   |
| 19      | 目赤   |
| 20      | 呆鈍   |
| 22      | 便閉   |
| 24      | 鼻血   |
| 29      | 行動遲緩 |
| 33      | 痰多   |
| 44      | 項強   |
| 49      | 肢冷   |
| 64      | 腳軟   |
| 68      | 健忘   |
| 74      | 筋惕肉跳 |
| 77      | 尿頻   |
| 86      | 耳鳴   |
| 98      | 面紅   |
| 102     | 行動氣急 |
| 108     | 口乾   |
| 109     | 多夢   |
| 110     | 升火   |
| 117     | 肢麻   |
| 118     | 失眠   |
| 129     | 目糊   |
| 132     | 頭痛   |
| 136     | 心悸   |
| 146     | 頭暈   |
| 221     | 眩暈   |

（附錄二）量血壓的水銀儀器，並非量一次即算準確，一天可能忽高忽低，餓時即低，睡後即低，大怒即高，同房之後，可減少十度有餘，所以有時須自己注意上列病狀，如果有上述現象二三種，或是三四種，就應該加以診治了。

#### 四、何以必須治愈血壓高？

肝陽亢升（即血壓高）對人身的禍害是甚麼呢？實在是各種病症的預兆前驅症，因為血

壓高不減到正常狀態，便會發生下列諸症：

甲、引起中風症（即西醫稱腦溢血），中醫在內經說：『血之與氣（血壓行態）並走於上（充塞腦部血管）則爲大厥（即腦充血及腦溢血）厥則暴死。』明代名醫朱丹溪說：『凡人初覺食指次指麻木不仁者，三年內或中風。』中醫所謂肝陽，即是血行亢進，肝風即是神經症狀，中風是腦部溢血，猝倒，口眼歪斜，不省人事，痰壅語蹇。

乙、引起心悸怔忡心痛，（即西醫所謂心臟病）。中醫學者朱丹溪說：『人之所主者心，心之所養者血，心血一虛，神氣不守，此驚悸之所肇端者。』所以血壓高引起和造成心臟病是很容易的。

丙、引起蓄血症——（蓄血即西醫所謂血管栓塞），病象與中風差不多，中醫謂之『類中風』。

丁、常有『革脈』狀態——中醫診脈，有時診到『革脈』，如弦而硬，如遲而瀉，這是西醫所謂血管硬化的現象。血管硬化便會引起許多病狀——心臟病，腎臟萎縮，真心痛（即西醫謂之狹心症）和各種氣血不和的病症。

戊、兼患腎損症（即腎臟炎，腎萎縮等）。

己、兼患消渴症（即糖尿病）。

庚、兼患腦弱病症（即神經衰弱症）。

## 五、中醫對血壓高的治療

中醫對治療血壓高的藥物，分爲幾大類：

第一類是平肝陽的藥物，如嫩鉤藤、明天麻、白芍、桑寄生、槲寄生、白蒺藜、小生地、白菊花、明礬末。

第二類是養陰熄風的藥物，如杜仲、龜甲、龜版、羚羊角、犀角。

第三類是鎮定性的藥物，如硃砂、酸棗仁、茯神、龍齒、牡蠣、明礬、芒硝、黃芩、黃連、黃柏。

第四類是屬於含有碘質的藥物，如昆布、海藻、紫菜、苔菜。

第五類是屬於蘆丁類的藥物，如山查、紅花。

第六類是專門用於降低血壓的草藥，如臭梧桐、羅美木（按即印度蛇根草）

## 六、介紹血壓高食療品

血壓高患者。選擇日常菜餚的宜忌標準。

第一、是要避免一切含有刺激性的飲料，如一切烈性酒類。

第二、是含有刺激性的一切食品。如辣椒、辣椒醬、咖喱粉等。

第三、食物中含脂肪量太高的，以少吃爲宜，最好不吃。（參考後列脂肪質百分比表格）

B. 再講宜食的標準，那就多了。

第一、是魚類、肉類、蔬菜類，幾乎一切皆宜。（參考後列脂肪質百分比表格）

第二、特別應該多吃含有豐富碘質的海產品，如海帶、髮菜、苔菜等。（參閱後列第八

項表格）

第三、食鹽能常進少許。可使血壓下降，用鹽醃的漬製品，亦有益。祇是兼有腎病的人是忌鹽的。

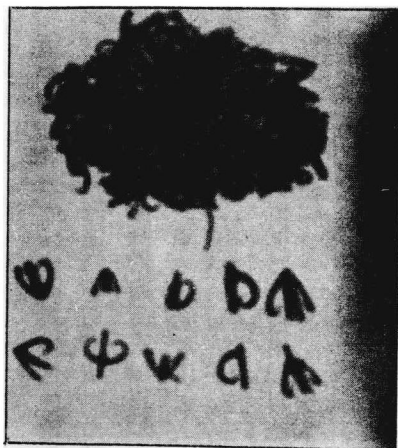
第四、我要介紹幾種特別的飲料和食療品，見下文。

#### A、鈎藤菊花茶……………（日常用）

鈎藤是屬於茜草類的蔓性植物，葉腋下有雙鈎故名。是中國平肝熄風藥物，治眩暈，也可以作爲鎮痙劑，所以對血壓高患者常作茶飲，極爲相宜。

菊花，分爲白菊花、黃菊花、甘菊花等，均可煎茶飲用，治頭眩、祛風，對中醫所謂肝風最有力，故能平衡血壓。

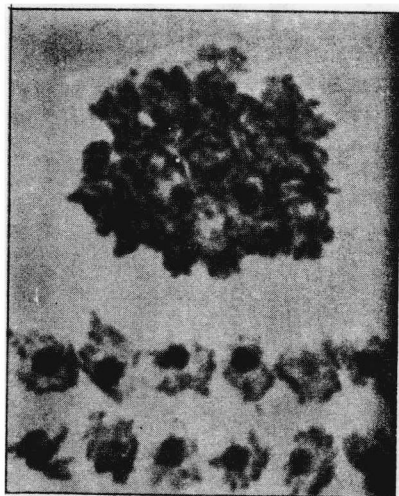
|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 鈎藤 | 五錢 | 卽十 | 八克  |
| 菊花 | 一兩 | 卽三 | 十六克 |



藥鈎



藥鈎



花菊乾



花菊

B、杜仲豬腰湯……………（輕重症用）

|    |    |     |      |
|----|----|-----|------|
| 杜仲 | 四錢 | 即十克 | 四克   |
| 豬腰 | 半枚 | ，切  | 成片狀。 |

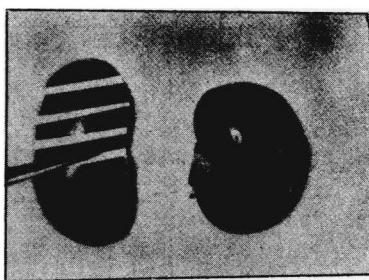
杜仲是屬於大戟科「杜仲樹」的樹皮，拉丁名 *Euonymus Japonicus*，日本名 トナリ。呈褐色，樹皮折斷後用兩手扳開，中有細白蠶絲狀的纖維，樹齡越久，樹皮越厚，白色纖維亦多而韌。能治肝陽、補腎，經近人化學研究，認為確有降低血壓功能，如中文大學化學科研究紀錄即有此報告。

豬腰，不過作為引導之用，一同煎湯，相得益彰。如怕豬腰有少許膽固醇，那末不用亦可。

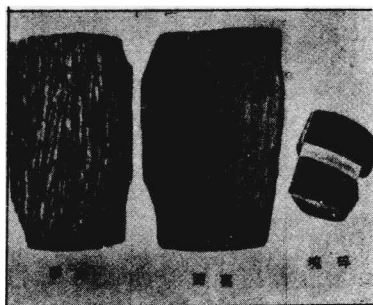


杜仲 *Eucommia ulmoides* Oliv.

1. 着雄花之枝 2. 着果之枝 3. 雄花及苞  
4. 雌花及苞 5. 種子



。四切片一分用 膜緒  
片成。切之二



仲 杜



。纖維白，拉手，少杜  
離狀置有開指用許仲

中醫學說，認為要平肝陽，降血壓，以用補腎藥為對症治法。一九五〇年左右，大學對中醫中藥是否應加以提倡？爭論不決。一九五一年，某首領患血壓高症，服西藥祇收暫時壓制之效，隨服隨降，停服即高。後延中醫孔某診治，以杜仲為主藥處方，連服二十日後，血壓即趨正常，事後乃常服杜仲豬腰湯，從此血壓高之患，不見高揚，因此對中醫政策決定加以提倡，而且令西醫學習中醫，即由此而起。

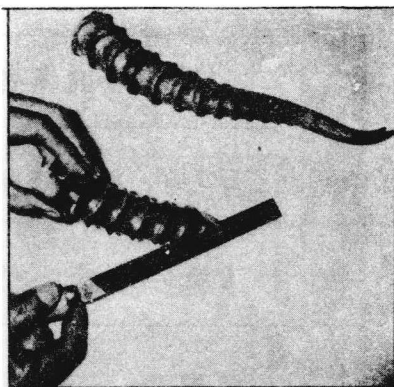
C、羚羊硝石綠豆湯……………（重症用）

|                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---|
| 八八即<br>·一分五·                                                                                                                                                                                                                                                                | 粉角羊羚 |   |
| 六克即<br>·三分二·                                                                                                                                                                                                                                                                | 石    | 硝 |
| (量隨)                                                                                                                                                                                                                                                                        |      | 豆 |
| <p>羚羊，產在澳洲及日本南部，日本所產的叫作『倭羚羊』（<i>A. Crapa</i>）。中國西北及泰國緬甸均有出產。其角長約八九寸，磨粉或銼粉應用，是平肝熄風，對血壓高眩暈患者，有治療之功。</p> <p>芒硝，又名硝石（<i>Potassium Nitrate</i>），功能治肝風頭痛，據本草綱目英文本譯者伊博恩博士經試驗後報告說：「硝石功能減低血壓，及作心臟抑制劑之用。化學上名為硝酸鉀，在體內能變少許硝酸鉀，有減低血壓之作用。」</p> <p>綠豆，即是日常食品，能清熱平肝，並作為小食，無糖尿病者，加糖少許亦可。</p> |      |   |





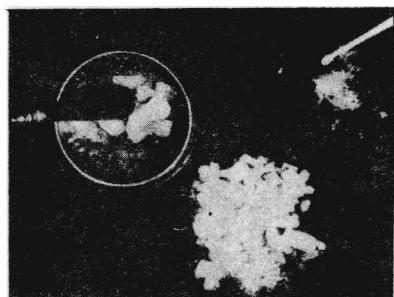
印度蛇根草・即蘿芙木・



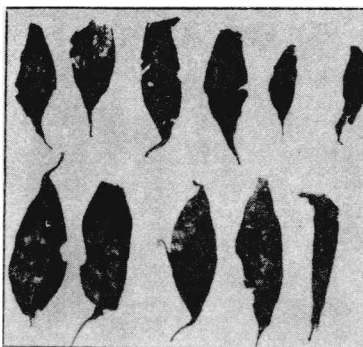
法粉剉及角羊羚



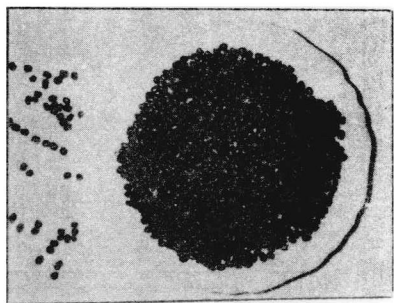
蘿芙木原枝狀



法粉研及石 硃



乾蘿芙木葉狀



狀粒細及豆 綠