

药食禁忌

主 编 李健康



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

药食禁忌

YAOSHI JINJI

主 编 李健康

编 者 梁海洋 李稳枕
陈解华 李健康
李稳磊 牛勇毅



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

药食禁忌/李健康主编. —北京:人民军医出版社, 2011. 11
ISBN 978-7-5091-5297-3

I. ①药… II. ①李… III. ①忌口—基本知识 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 211385 号

策划编辑:张伏震 王 宁 文字编辑:王红健 韩 志 责任审读:黄翎兵
出 版 人:石 虹

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

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927297

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:北京国马印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6.375 字数:155千字

版、印次:2011年11月第1版第1次印刷

印数:00001—10000

定价:15.00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

内 容 提 要

守禁忌、节起居、慎调护、谨饮食是健康长寿的基本法则。编者本着此基本法则,系统地介绍了饮食与健康、饮食与疾病的禁忌,服药的禁忌,药物与食物相伍相克禁忌,各种疾病在治疗过程中的禁忌,各类病人在患病期间的服药与饮食禁忌,以及生活中其他与健康有关的禁忌。本书内容丰富,通俗实用,是居家生活的必备参考书。

前 言

禁忌本是古代人敬畏超自然力量或因为迷信观念而采取的消极防范措施,是人们对神圣的、不洁的、危险的事物所持态度而形成的某种禁制。随着人们对被禁物的神秘感和迷信观念的消除,原始的禁忌已经逐渐消亡。

本书所言禁忌,是遵北齐颜之推《颜氏家训·养生》中所提倡的所谓因摄养而避免食用某种食品或药物。今之禁忌,是指人们在生活中和用药治病过程中应当禁止或忌讳的事宜,包括食物的搭配、药物的配伍、不同证候的区别用药、妊娠期安全用药,以及用药期间的药物与食物的相宜相克等。

本书所列诸多禁忌,都经过仔细查实斟酌才做取舍,如国人世代相传服人参忌萝卜,但韩国就没有这条忌讳,韩国泡菜几乎都添加了人参和萝卜,编者至今未找到推翻人参忌萝卜的理论依据,故仍然保留。当然,限于编者的学识与水平,难免遗留错缪之处,敬祈读者朋友指正。

李健康

2011年中秋节于广州

目 录

第 1 章 饮食与健康宜忌	(1)
一、凉茶忌滥服	(1)
二、7 种人慎饮咖啡	(2)
三、忌用浓茶解酒醉	(4)
四、肉、蛋类食物与健康宜忌	(5)
五、水产品与健康宜忌	(6)
六、粮食、蔬菜和调味品与健康宜忌	(8)
七、干鲜果品与健康宜忌	(10)
八、茶、烟、糖、酒等副食与健康宜忌	(12)
九、不要忌吃腌菜	(14)
十、食用油忌反复高温加热	(14)
十一、美发与饮食宜忌	(15)
十二、忌混吃的致癌食物	(16)
十三、马蹄、生菜忌生吃	(17)
十四、饮酒 14 忌	(17)
十五、以饮料代茶水者戒	(19)
十六、空腹不能吃的 11 种食物	(21)
第 2 章 用药禁忌	(23)
一、中药禁忌	(23)
(一)服中药期间的饮食禁忌 19 则	(23)
(二)服中药忌加糖	(24)
(三)什么人忌服人参蜂王浆	(24)



(四)寒咳忌服川贝末	(25)
(五)中药的配伍和配伍禁忌 7 则	(26)
(六)中药与抗生素合用时的禁忌	(27)
(七)中药与助消化西药合用时的禁忌	(28)
(八)中药安神丸忌与西药巴氏合剂合用	(28)
(九)海洋药物与西药合用的禁忌 5 则	(29)
(十)煎服中药 10 忌	(30)
(十一)用单味中药禁忌 27 则	(31)
(十二)服用人参 11 忌	(32)
(十三)六神丸须慎用	(34)
(十四)胖大海应用不当会弄巧成拙	(35)
二、西药禁忌	(36)
(一)服西药期间的饮食忌口 18 则	(36)
(二)服西药与忌酒 14 则	(38)
(三)服药期间吸烟 9 忌	(40)
(四)服药与忌茶 10 则	(42)
(五)服解热镇痛药禁食咸鱼和咸菜	(43)
(六)服用先锋霉素要忌酒	(43)
(七)不可突然停服的 8 类药物	(45)
(八)口服长效避孕药	(47)
(九)服胶囊药忌剥壳	(48)
(十)忌用去痛片治胃痛	(48)
(十一)忌同时服用的西药 23 种	(49)
(十二)食母生与其他药物合用的禁忌 4 则	(51)
(十三)干酵母与其他药物同时服用禁忌 4 则	(52)
(十四)红汞和碘酒忌合用	(53)
(十五)服地高辛的病人忌用麻黄碱滴鼻	(54)
(十六)“保健盒”不可滥用	(54)
(十七)抗结核药物的配伍禁忌	(55)



(十八)服止咳药的禁忌	(55)
(十九)服用激素药物的禁忌	(56)
(二十)忌滥用解热镇痛药	(57)
(二十一)服用催眠药 6 忌	(58)
(二十二)安乃近的服用禁忌 3 则	(59)
(二十三)服用痢特灵的禁忌	(60)
(二十四)肤轻松忌滥用	(60)
(二十五)服用阿司匹林禁忌 7 则	(61)
(二十六)服用甲硝唑(灭滴灵)4 忌	(62)
(二十七)西咪替丁(甲氧咪胍)的使用禁忌 24 则	(63)
(二十八)服用维生素的禁忌	(65)
(二十九)使用庆大霉素 12 忌	(67)
三、中西药联合应用中的禁忌	(69)
(一)洋地黄与利福平忌同时服用	(69)
(二)磺胺类药物与中药合用时的禁忌	(69)
(三)麻醉药等与中药合用时的禁忌	(69)
(四)生物碱类药品与中药合用的禁忌	(70)
(五)降血压药与中药合用的禁忌	(70)
(六)强心苷类药物与中药合用时的禁忌	(71)
(七)奎尼丁与中药合用的禁忌	(71)
(八)中西药联合应用中的配伍禁忌	(71)
第 3 章 各种疾病禁忌	(74)
一、心血管疾病禁忌	(74)
(一)冠心病病人起居饮食 12 忌	(74)
(二)冠心病用药 8 忌	(77)
(三)心率过缓病人忌用 ATP	(78)
(四)高血压病病人的性生活与人参进补	(78)
二、呼吸系统疾病禁忌	(80)
(一)肺结核病人 3 禁忌	(80)



(二)肺气肿病人忌用催眠药	(80)
(三)支气管哮喘病人的饮食服药 3 忌	(81)
(四)支气管哮喘病人禁服普萘洛尔	(82)
(五)大咯血病人夏季 8 忌	(82)
(六)“蘑菇肺”病人 4 忌	(83)
(七)慢性肺源性心脏病的饮食 4 忌	(83)
(八)药物性肺病的禁忌	(84)
(九)肺癌病人饮食禁忌	(85)
(十)急、慢性支气管病人饮食宜忌	(85)
(十一)哮喘病人饮食宜忌	(86)
三、肝胆疾病禁忌	(87)
(一)溴抗阳性者禁忌 5 则	(87)
(二)肝炎初期忌服或禁服蜂王浆等保肝药	(88)
(三)肝炎病人 12 忌	(88)
(四)肝炎病人要慎用药物	(91)
(五)肝硬化病人 11 忌	(92)
(六)胆囊炎病人的饮食禁忌	(94)
(七)胆囊疾病患者的忌口 4 则	(95)
四、胃肠道系统疾病禁忌	(96)
(一)胰腺炎病人饮食 5 忌	(96)
(二)胃病患者慎用西咪替丁(甲氧咪胍)	(96)
(三)胃切除后忌服抑酸药	(97)
(四)溃疡病人的饮食禁忌	(97)
(五)慢性胃炎患者忌饮啤酒	(98)
(六)十二指肠溃疡患者应戒烟	(99)
(七)消化道溃疡病人饮料 5 忌	(99)
(八)治疗胃溃疡忌不按时服药	(100)
(九)忌将小苏打作为治疗溃疡的常用药	(100)
(十)腹泻的饮食忌口 7 则	(101)



(十一)便秘者禁忌 5 则·····	(102)
(十二)痔疮病人 6 忌·····	(103)
五、皮肤病禁忌·····	(104)
(一)皮肤病病人的饮食 6 忌·····	(104)
(二)面部疮疖禁忌 3 则·····	(105)
(三)肥皂与皮肤病的宜忌·····	(106)
(四)白癜风病人忌服维生素 C·····	(107)
(五)脱发者的生活禁忌 7 则·····	(107)
(六)桑毛虫皮炎忌抓痒·····	(108)
(七)面部长粉刺者忌用香皂过频洗脸·····	(109)
(八)皮肤病患者忌盲目使用药物性化妆品·····	(110)
六、内分泌疾病禁忌·····	(110)
(一)糖尿病患者起居饮食 5 忌·····	(110)
(二)糖尿病患者用药 12 忌·····	(113)
(三)甲状腺功能亢进病人饮食起居 10 忌·····	(114)
第 4 章 各类病人禁忌·····	(117)
一、老年病人禁忌·····	(117)
(一)老年病人与饮食 10 忌·····	(117)
(二)中老年人忌长期偏食植物油·····	(119)
(三)高血压老人忌去除冰箱霜·····	(119)
(四)老年人服用的 5 种特殊药物禁忌·····	(120)
(五)老年人服用的 3 种常用药物禁忌·····	(122)
(六)老年人听力减退 10 忌·····	(123)
(七)卒中病人禁忌·····	(125)
(八)初患脑出血病人禁忌·····	(126)
(九)前列腺肥大患者的几种忌用、慎用药物·····	(126)
二、婴幼儿禁忌·····	(127)
(一)儿童饮食防病 13 忌·····	(127)
(二)婴幼儿患病 3 忌·····	(129)



(三)儿童用药 13 忌	(130)
(四)儿童预防接种 8 不宜	(133)
三、妇女、孕产妇禁忌	(133)
(一)痛经时禁忌 5 则	(133)
(二)新婚期忌服催眠药	(134)
(三)育龄妇女忌用洗涤剂	(135)
(四)女性忌滥用 PP 粉	(135)
(五)上节育环后的禁忌与注意事项 11 则	(137)
(六)服避孕药期间忌服四环素	(137)
(七)服避孕药期间的服药禁忌 10 则	(138)
(八)孕妇用药禁忌(中药 125 种,西药 29 则)	(140)
(九)产后忌长期、大量食用红糖	(144)
(十)怀孕期忌滋补	(144)
(十一)哺乳期妇女用药 20 忌	(145)
(十二)妇女在更年期前慎用甲状腺素	(148)
(十三)孕妇忌饮酒	(148)
(十四)女性忌穿化纤类内裤	(149)
(十五)孕妇及哺乳期妇女慎用可乐型饮料	(150)
四、手术前后病人禁忌	(150)
(一)手术前后病人禁忌 18 则	(150)
(二)病后康复期的生活起居 3 忌	(153)
(三)家庭外科 16 忌	(154)
第 5 章 美容化妆禁忌	(159)
一、病人忌化妆	(159)
二、瘢痕体质者忌穿耳环孔	(159)
三、忌割双眼皮的 8 种人	(160)
四、欲美容者忌服的药品 5 种	(161)
五、切忌烫发太频繁	(162)
六、口红少涂为佳	(163)



七、化妆品使用知识 11 忌	(164)
八、皮肤忌过晒	(164)
九、忌长期染发	(165)
十、忌冷烫精溅入眼睛	(166)
十一、花露水、香水应用 4 忌	(167)
十二、丰胸术 8 忌及术后 5 注意	(168)
十三、隆鼻术 6 忌及术前后 9 注意	(170)
第 6 章 其他禁忌	(173)
一、肾病患者忌滥施禁盐	(173)
二、肾脏病人日常生活 7 忌	(174)
三、尿结石病人忌吃菠菜	(175)
四、肾炎病人愈后禁忌	(175)
五、癌症病人的饮食 6 忌	(176)
六、眼病、肝炎、细菌性腹泻患者应忌大蒜	(177)
七、近视眼患者应控制甜食	(178)
八、青光眼病人 6 忌	(178)
九、神经衰弱者忌食白糖	(179)
十、癫痫病人 6 忌	(180)
十一、脉管炎病人应忌烟	(181)
十二、重症肌无力症病人的用药禁忌	(182)
十三、拔牙 9 忌	(182)
十四、关节炎病人忌吃高脂肪食品	(183)
十五、脊椎病人忌卧弹簧床	(184)
十六、痛风病人的饮食禁忌	(184)
十七、X 线检查 8 忌	(185)
十八、10 种忌大笑的人	(186)
十九、性病患者 8 忌	(187)
二十、噪声环境作业的人用药禁忌	(189)
二十一、运动的禁忌	(189)

第1章 饮食与健康宜忌

一、凉茶忌滥服

近来有一些人对凉茶的认识有误区,不论哪里不舒服均归咎于湿热,认为凉茶能包治百病,无病防病,把凉茶作为日常生活中必不可少的保健药,甚至是宴会上拒酒人士的饮品。这是极不可取的。

广东常饮的凉茶,如王老吉、夏桑菊、五花茶,都是由味苦性寒之药组成的。它们适用于四时感冒、发热头痛、咽喉肿痛、口干口苦、唇红眼红、腹部隐痛、大便秘结或溏而不爽、小便黄赤、舌红苔薄黄或黄腻、脉浮滑数而有力等外感风热、湿热积滞之症。其中王老吉药性最为寒凉,夏桑菊、五花茶相对平和一些。小儿七星茶由味甘淡性寒之药组成,它适用于小儿发热感冒、烦躁咬牙、食滞纳呆、便干尿黄、舌红苔薄或黄、指纹紫、脉浮数等症,它比上述凉茶药性平和。病人在出现上述证候时可以服用,在非常湿热的季节里,若无上述证候也可服用,能起防病作用。尤其是体质强壮、素来火旺湿盛、经常咽喉肿痛、大便秘结、舌红苔黄腻者,不妨经常服用。但凉茶毕竟是药,凉茶饮用也有忌。要注意因人制宜,不能滥饮,更不能作为保健药长期饮用。

1. 老人、婴幼儿,或产妇、经期之后不适合喝凉茶,否则易损伤人体阳气和脾胃,导致出现神疲体倦、面色㿠白、多汗、易感冒、纳差,舌淡苔薄或剥、脉弱无力等脾肺气虚等证候。尤其是婴幼儿,脏腑娇嫩、形气未充、血少气弱,若长期服用凉茶,攻伐不止,会



损伤小儿正气,反而影响小儿健康成长。小儿虽易生病,但其脏气清灵,充满生机,有病亦易于康复。有的儿童易感冒、咳喘,1个月甚至发病3~4次,其中不少病例是由于婴幼儿时期过量饮用药性苦寒之凉茶损伤脾肺之气所致。

2. 体质差及寒凉之体者,不宜喝寒凉凉茶,否则,不仅身体受不了,还可能引起肾虚。

二、7种人慎饮咖啡

咖啡是世界三大(可乐、咖啡、茶)无酒精饮料之一,其对身体健康的作用一直为科学家们所关注。据研究分析,生咖啡含有糖、蛋白质和脂肪等营养物质,以及少量的单宁酸、维生素、矿物质、微量元素和咖啡因等。咖啡因进入人体后,能迅速随着血液流动,5分钟之内即可到达人体的各个部位。咖啡因能使某些血管收缩,同时又能使另一些血管扩张。同时,它能加速人体内的能量流通,刺激胃酸和尿分泌增多;能放松呼吸道肌肉,还能使心脏肌肉更为剧烈地收缩。喝咖啡最好在用早餐及午餐后,这样可以促进肠胃蠕动,帮助消化,既可以分解高热量、高脂食物,又不会对肠胃造成刺激。最好不要在晚餐后喝咖啡,以免影响睡眠。如果想靠喝咖啡熬通宵,可能会在不知不觉中喝过量,对身体不好。喝咖啡每天以不超过2杯为宜。对于容易紧张焦虑的人,喝多了可能有害。

咖啡因对人体虽然有益,但也有一些不好的作用。

1. 紧张时添乱 咖啡因有助于提高警觉性、灵敏性、记忆力及注意力。但超过平常习惯的饮用量就会产生类似服用兴奋药,会引起过度兴奋。对于有焦虑失调倾向的人而言,咖啡因会导致手心冒汗、心悸、耳鸣,或使这些症状恶化。

2. 加剧高血压 咖啡因具有止痛作用,常与其他简单的止痛药合成复方,但是对于高血压患者,长期服用大量咖啡因只会使情况更为严重。因为咖啡因能使血压上升,若再加上情绪紧张,就会



产生叠加效果,所以,高血压危险人群尤其应避免在工作压力大的时候喝含咖啡因的饮料。有些常年有喝咖啡习惯的人,以为对咖啡因的效果已经免疫,然而事实并非如此,一项研究显示,喝一杯咖啡后,血压升高的时间可长达12小时。

3. 诱发骨质疏松 咖啡因本身具有很好的利尿效果,如果长期大量喝咖啡,容易造成骨钙丢失,对骨量保存不利。平时食物中钙摄取不足或是不经常活动的人,以及更年期后的女性,因缺少雌激素造成的钙质丢失,以上这些情况再加上大量的咖啡因,即可能引起骨质疏松。如果按照合理量饮用,则不必因噎废食。

以下这些人应慎饮咖啡。

1. 肝病患者 正常成年人代谢咖啡因需要2小时,可是肝病患者或是肝功能不全者,咖啡因的代谢可能需4~5小时,因此肝病患者在喝咖啡时就要特别小心,最好不要在傍晚以后喝,以免因代谢时间长而影响睡眠,而且一天最好不超过1杯。

2. 消化系统疾病患者 医生对患有胃病的人会嘱咐不要吃刺激性食物,包括酒、辣椒、咖啡、茶、碳酸饮料。咖啡之所以名列其中,就是因其中的单宁酸会刺激胃酸分泌,如果是消化疾病急性期患者一定要避免。恢复健康之后,如果偶尔饮用咖啡,也最好是在饭后饮用,避免空腹喝咖啡。

3. 孕妇 女性从怀孕后开始,对饮食就要特别留意,含有咖啡因的饮料当然也在其中。这主要是因孕妇对于咖啡因的代谢慢,咖啡因停留在体内的时间会延长,胎儿要到八九个月的时候才能通过新陈代谢清除血液中的咖啡因。孕妇过早、过量饮咖啡,可导致胎儿畸形或流产。

4. 儿童 因儿童肝、肾发育不完全,解毒能力差,使咖啡因代谢的半衰期会延长,因此12岁以下儿童禁止喝咖啡。就算成天把咖啡当水喝的欧美人士,对儿童喝咖啡也有严格限制。

5. 患高血压、冠心病、动脉硬化等心血管疾病的病人及老年人 正常人长期或大量喝咖啡,将增加体内胆固醇的含量,引起



心血管疾病,这已为医学界所公认。因此,患有心血管疾病的人显然不宜喝咖啡和食用含咖啡因的食物。由于咖啡可诱发骨质疏松症,老年人,尤其是绝经妇女忌长期大量喝咖啡。

6. 维生素 B₁ 缺乏者 维生素 B₁ 对保持神经系统的平衡和稳定有重要作用,如果维生素 B₁ 缺乏,会出现烦躁、疲劳、记忆力衰退,严重时还可引起脚趾刺痛和半夜腿抽筋。咖啡对维生素 B₁ 有着极大的破坏作用。据瑞士医学家研究证实,如果 3 小时内喝 1 000 毫升咖啡,体内的维生素 B₁ 大部分将被破坏掉。所以,维生素 B₁ 缺乏者应忌饮咖啡,如非饮不可,则每天应服复合维生素 B₁ 1~2 片,以防缺乏加剧。

7. 癌症患者 过量饮用咖啡对正常人具有致癌的危险,这是因为它含有一种“自由基”成分。“自由基”是一种极为活跃的不稳定成分,在许多已知的致癌物质中都含有“自由基”。尽管目前尚未充分证实咖啡因与癌症的关系,但对已患癌症的病人来说,以忌为妙。咖啡因对人体有害,很大程度上取决于饮用量。咖啡因不仅来自咖啡,在可乐、巧克力、茶叶、阿司匹林药物及其他食物和药物中也有,每天摄入来自各种途径的咖啡因总量只要不超过 250 毫克,是比较安全的。

三、忌用浓茶解酒醉

自古以来就流传浓茶解酒的说法:很多人认为,大量喝茶能够促进排尿,进而带走人体内尚未利用的酒精,对减轻酒精中毒、清醒头脑有很大的好处。事实上,这种说法是不正确的。

首先,用浓茶解酒,对心血管病人来说很不好。因为酒精对心血管的刺激作用本身就很大,如果再加上同样有兴奋作用的浓茶,会加重这种刺激。因此,对心脏病人来说,尤为不利。

其次,由于浓茶中的茶碱,会迅速加强肾利尿作用,而酒精的 90% 需在肝脏进行降解,如先被转化为乙醛,再被转化为乙酸,最



后分解成水分和二氧化碳经肾脏排出体外。如果大量地饮浓茶，会促进没有彻底分解的乙醛过早进入肾脏，从而损害肾脏。

浓茶解酒的方法尽管流传已久，但它是错误的，应该摒弃。

四、肉、蛋类食物与健康宜忌

按照中医学的观点，肉类食物大都具有补五脏、益气血、填脑髓、坚筋骨、利四体的功效。但当身体出现某种疾病时，进食肉类不当，反会损身害体，故需忌口。

1. 肉类 尿路结石、肾功能减退者忌食。
2. 鸡肉 肛门疾病者忌食。
3. 鸡头 疮、疔、疖、肿等各种皮肤病者忌食。
4. 鸡汤 高胆固醇血症、高血压、急性肾炎、急性肾功能不全、尿毒症、胃溃疡、胃酸过多、胃出血史、胆囊炎、胆结石、小儿腹泻和尿路结石者忌食。
5. 鸭 癌症(脾虚型)病人忌食。
6. 鹅 支气管哮喘、胰腺炎、癫痫和癌症(阴虚型)病人，以及各种皮肤病者忌食。
7. 猪肉 癌症(脾虚型)、肝-脑综合征者忌食。
8. 猪肉汤 胰腺炎、胃及十二指肠溃疡、糖尿病、尿路结石者忌食。
9. 肥肉 肝病、痛风、胆囊炎、胆石症、胰腺炎、高血压、冠心病、高脂血症、动脉硬化、溢脂性皮炎、关节炎、糖尿病以及癌症(湿热型)病人忌食。
10. 猪头肉 疮、疔、疖、肿及各种皮肤病者忌。
11. 牛肉 红斑狼疮病人忌食。
12. 羊肉 支气管哮喘、胰腺炎、癫痫、癌症(阴虚型)、肝-脑综合征者忌食。
13. 羊头肉 疮、疔、疖、肿及各种皮肤病者忌食。