

辨证用药

欧阳兵 谢旭基 编著

与

饮食禁忌

山西科学技术出版社

主 编 欧阳兵 谢旭善
副主编 赵学印 王可伟 宋咏梅

前言

从本来意义上讲,医学的产生是伴随着人类对食物功用的认识而深化的,即所谓“药食同源”。《黄帝内经》尝曰:“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气。”近年来,中医药疗效似有不尽人意之处。究其缘由,症出多端,然服药过程中不注重食物性味之禁忌,无疑是影响药效的重要因素之一。药有四气五味,食有寒热温凉。食性与药性相合,则药效迅捷,事半功倍;食性与药性相反,往往可导致多种不良后果。有鉴于此,本书以中医学基本理论为依据,对常见病症的中医辨证论治及饮食禁忌等问题作了较为系统的探讨。

基于临床常见,中医辨治疗效较好,且药效与饮食禁忌关系较为密切的原则,全书选择感冒、咳嗽、胃脘痛、泄泻、消渴、胸痹、眩晕、中风等内科病证 30 余种,分别从病因病机、辨证论治等方面进行论述。每一病证的辨证论治部分,除系统阐述每种证候的辨证用药方法外,还专列忌口一项,运用中医学理论,结合病因病机、方药特性、食物特性和临床经验,对服药过程中的饮食禁忌作详细说明。书后附编有日常食物药用知识,选择日常食物 100 余种,从营养成分、性味、功用、禁忌等方面论述其药用常识。

古代本草中记有多种中药之饮食禁忌,如苍耳子忌猪肉、地黄忌萝卜、薄荷忌甲鱼、土茯苓和使君子忌茶等,其机理尚不可知,然于临床不无裨益,对此均严格遵从。中药十八反、十九畏等药物配伍禁忌,属医者应掌握内容,故基本未作论述。

所论忌口知识,适于服用中药期间。药后及素日之饮食禁忌,以及外、儿、妇、皮肤、骨伤等科病症的辨证论治中,均可参照运用。

本书的突出特点是遵崇经典理论,参合现代临床,详明系统,切于学用。不失为广大中医临床工作者、中医院校师生以及病者的较好参考。

中医辨证用药与饮食禁忌的关系,涉及面广,内容量大,囿于个人学识及时限,挂一漏万及不当之处定所难免。权作引玉之砖,并恳祈同道不吝指正。

作 者

1998 年 3 月

[内容提要]本书是一部系统论述中医治疗常见病方法和饮食禁忌知识的专著。全书以病证为纲,选择感冒、咳嗽、胃脘痛、消渴、胸痹、中风等常见病证 30 余种,每证分概述、病因病机、辨证论治、忌口等项逐一阐述。并附有 100 余种日常食物药用知识。该书的突出特点是:在介绍中医治疗常见病经验的同时,运用中医学理论,结合病因病机、方药特性和临床经验,对服药过程中的饮食禁忌作详细说明,力求准确、系统,切于学用。可供广大医务工作者、中医院校师生及病者参考。

目 录

感冒	(1)
咳嗽	(9)
哮喘	(17)
喘证	(25)
痰饮	(33)
胃脘痛	(41)
腹痛	(48)
呃逆	(55)
呕吐	(61)
泄泻	(69)
痢疾	(77)
便秘	(83)
胁痛	(89)
积聚	(94)
水肿	(101)
淋证	(109)
癃闭	(117)
消渴	(125)
遗精	(132)
腰痛	(138)
痹证	(144)
痿证	(152)
内伤发热	(159)

虚劳.....	(166)
心悸.....	(177)
胸痹.....	(185)
头痛.....	(193)
眩晕.....	(202)
不寐.....	(208)
郁证.....	(214)
血证.....	(221)
中风.....	(235)
汗证.....	(245)
附篇:日常食物药用知识	(250)
粮油豆薯.....	(250)
蔬菜食用菌类.....	(257)
肉蛋禽鱼.....	(272)
干鲜瓜果.....	(284)
副食饮料.....	(298)

感 冒

感冒是风邪侵袭人体而引起的以头痛、鼻塞、流涕、喷嚏、恶寒发热、全身不适等为主要临床表现的常见外感疾病。全年均可发病，但以冬、春季节多见。轻者又称伤风、冒风。如果病程较重，并在一个时期内广泛流行，证候多相类似者，称作时行感冒。现代医学中的上呼吸道感染属于感冒的范围，流行性感冒属于时行感冒的范围。均可参考以下方法辨证论治。

〔病因病机〕

感冒的病因，主要是感受风邪。多发于气候突变，寒暖失常，人体御邪能力不足之时。风邪为六淫之首，在不同的季节中，往往随时气而入侵。如冬季感冒多属风寒，春季多属风热，夏季多挟暑湿，秋季多兼燥气，梅雨季节多挟湿邪。四时之中，又多有气候失常之时，如春应温而反寒，夏应热而反冷，秋应凉而反热，冬应寒而反温等，在这种“非其时而有其气”的情况下，风寒暑湿之邪均能侵入人体而致感冒，或引起时行感冒。引起感冒的原因，虽以风邪为主，但常兼挟时气，或非时之气。临床上以风寒、风热两类为多见。

风邪能否侵袭人体，与人体正气强弱、肺卫调节功能有密切关系。若生活起居失常，寒暖不调或过度疲劳之后，腠理疏懈，卫气不固，极易为外邪所客，内外相因而发病。体质之不同，又可引起感受外邪之差异。如素体阳虚，则易感受风寒；阴虚者易感受风热、燥热；痰湿偏盛者，易感外湿等。

风邪袭人，常从皮毛、口鼻而入，内归于肺。肺主呼吸，开

窍于鼻，外合皮毛，职司卫外，性属娇脏，不耐邪侵。故外邪侵袭，肺卫首当其冲。感邪之后，卫阳被遏，营卫失和，邪正相争，出现恶寒、发热等表卫之证。外邪犯肺，气道受阻，肺气失于宣肃，则见咳嗽、鼻塞等肺系之证。时行感冒，因其感受时邪疫毒较重，故全身症状比较明显。另外，体质较强，一般邪仅侵袭于肺卫，多以表证为主，较易解散；若年老体弱者，抗病能力较差，外邪易由表入里，而症状加重，或变生它病。

〔辨证论治〕

感冒初起，一般多见鼻塞、流涕、喷嚏、声重、头痛恶风，继而引起发热、咳嗽、喉痒或咽痛等，病程一般为3~7天。若时行感冒，则多呈流行性，同一地区可同时多人发病，可突然恶寒，甚则寒战高热、周身酸痛、疲乏等，症状较重。如感冒反复发作，肺气不足，可出现气短、形寒、汗出等证。由于人体卫气有强弱，感邪有深浅，且四时之气有别，兼挟之时气不同，故症状各异。因此，必须根据证情，求其病邪性质，辨别风寒、风热两类根本不同的证候，以及体虚感冒的不同见证，以为治疗的依据。

本证的治疗原则，应以宣肺解表为主，并结合病情辨证施治。证属风寒者，治以辛温发汗；风热者，或风寒郁久化热者，治以辛凉清解。遇病情较重或比较复杂者，又当采取辛温或辛凉重剂，或表里双解之法。治疗感冒，一般不宜表散太过，亦不可补益太早。对体虚者，当固其卫气，兼解风邪。

1. 风寒

〔主证〕鼻塞声重，喷嚏，时流清涕，或有喉痒、咳嗽，痰多稀薄色白，甚则恶寒发热，头痛身痛，无汗，舌苔薄白，脉浮或

浮紧。

〔治法〕辛温解表，宣肺散寒。

〔方药〕轻者葱豉汤加减，较重者可选荆防败毒散加减。

轻证：葱白（连须）6个，淡豆豉9克，杏仁9克，苏叶9克，防风9克，荆芥9克。

较重者：荆芥12克，防风12克，柴胡9克，薄荷6克（后入），川芎9克，前胡9克，桔梗9克，枳壳6克，茯苓9克，甘草6克，生姜6克。

加减法：兼见头重体倦、胸闷泛恶、纳呆腹泻、口淡、舌苔白腻者，可加厚朴9克、苍术9克、半夏9克。头痛身痛较重者，可加白芷9克、羌活9克、独活9克。咳嗽痰多、胸闷食少者，加半夏9克、陈皮12克、茯苓18克、莱菔子12克。兼胸闷不舒，甚则胁肋疼痛者，可加香附9克、紫苏12克。

〔忌口〕风寒之邪束表，郁遏卫阳则见表寒之象，辨治重点在于辛温发散。故本型患者服药期间原则上应忌食寒凉、收敛性的食品，诸如芹菜、菠菜、黄瓜、冬瓜、茄子、银耳等蔬菜，香蕉、柿子、梨、葡萄、石榴、栗子、荸荠等果类，均在禁食之列。猪肉、牛肉、羊肉、鸡，以及牛奶、鸡蛋、海参、螃蟹、各种鱼等荤腥类食物，易碍胃恋邪，无明显体虚者应忌食。另外，方中杏仁反羊肉、小米，桔梗反猪肉，荆芥反驴肉、河蟹、鱼类，薄荷反鳖、鱼类，甘草忌鲢鱼，故服药期间本类食品更当禁忌。服药时不宜饮咖啡、茶、啤酒及各种冷饮。

2. 风热

〔主证〕发热，微恶风寒，或有汗出，头胀痛，鼻塞涕浊，口干微渴欲饮，咽喉红肿疼痛而燥，咳嗽，痰黄粘稠，或咳声嘶哑，舌苔薄白微黄，舌边尖红，脉浮数。

[治法] 辛凉解表，清肺透热。

[方药] 银翘散加减。

金银花 15 克，连翘 15 克，栀子 12 克，薄荷 12 克，荆芥 9 克，淡豆豉 9 克，桔梗 9 克，牛蒡子 9 克，淡竹叶 9 克，芦根 24 克，甘草 6 克。

加减法：头胀痛较甚者，加桑叶 9 克、菊花 9 克。咳嗽痰多者，加杏仁 9 克、浙贝母 9 克、前胡 9 克。痰热较甚，咯痰稠黄者，加黄芩 9 克、知母 18 克、瓜蒌皮 12 克。咽喉肿痛甚者，去荆芥，加板蓝根 24 克、马勃 6 克（包煎）、玄参 9 克。高热、恶寒、头痛、鼻干、口渴、心烦、舌红苔黄者，加葛根 12 克、黄芩 12 克、生石膏 30 克（先煎）、知母 12 克、花粉 15 克。兼见干咳少痰、口渴咽干、舌红苔薄少津者，可酌加沙参 18 克、天花粉 18 克、梨皮 1 个。

[忌口] 风热之邪侵于肺卫，卫气失宣，肺失清肃，则见表热之象。选方银翘散加减，重在辛凉宣散。故本型患者服药期间当忌食温热、收敛类食品，诸如韭菜、辣椒、胡椒、花椒、芥末、荠菜、南瓜、洋葱、大葱、菠萝、石榴、葡萄、柿子、栗子、樱桃、核桃等果蔬，均当禁忌。鸡、鱼、肉、蛋、奶、虾、蟹、海蛤、海螺、海参、鲜贝、蜗牛、蛇肉、鳖等荤腥油腻类食物也不宜食或尽量少食。方中薄荷反鳖、鱼类，荆芥反驴肉、河蟹、鱼类，桔梗忌猪肉，甘草忌鲢鱼，尤当注意。服药期间不宜饮咖啡、茶、啤酒、白酒。

3. 暑湿

[主证] 身热，微恶风，汗少，或汗出而热不解，肢体酸重或疼痛，头昏重胀痛，咳嗽痰粘，鼻流浊涕，心烦口渴，或口中粘腻，渴不多饮，胸闷脘痞，泛恶，腹胀，大便或溏，小便短赤，

舌苔薄黄而腻，脉濡数。

〔治法〕清暑祛湿解表。

〔方药〕新加香薷饮加减。

香薷 12 克，厚朴 6 克，白扁豆 12 克，金银花 15 克，连翘 12 克，鲜荷叶 18 克，鲜芦根 24 克，佩兰 9 克。

加减法：热盛烦渴较甚者，加黄连 6 克、栀子 9 克、黄芩 9 克、青蒿 18 克。湿困卫表，肢体酸重疼痛甚者，加藿香 18 克，佩兰改为 18 克。里湿偏重，胸闷泛恶、口中粘腻、腹胀便溏较重者，加苍术 9 克、半夏 9 克、陈皮 9 克、白豆蔻 9 克。

〔忌口〕夏季感受当令之邪，暑邪夹湿，暑湿伤表犯肺，则见暑热兼湿之证。药选清暑祛湿辟秽之品，意在解暑湿于浅表，以防湿伤脾阳，内外兼夹。本型患者已见口中粘腻、胸闷脘痞、泛恶、腹胀等脾运失司之象，故饮食上尤当注意禁忌鸡肉、鸭肉、鹌鹑肉、牛肉、羊肉、猪肉、蛇肉、海参、海蛤、海螺、海蜇、龙虾、对虾、河虾、螃蟹、鲜贝、各种鱼类、蛋类、奶类、油炸类食物等，以免荤腥油腻碍胃滞气，更增病情。又如韭菜、辣椒、大葱、大蒜、洋葱、蒜苔、胡椒、芥末、樱桃、石榴、柿子、菠萝、栗子、桂圆、葡萄等辛温酸收类果蔬，亦当禁食。服药期间不宜饮咖啡、茶、啤酒、白酒。

4. 体虚感冒

年老或体质素虚，或大病后正气未复，外卫不固，易患感冒。临床常见气虚、阳虚、血虚、阴虚感冒四种证型。治当扶正祛邪，标本兼顾。

(1) 气虚感冒

〔主证〕恶寒发热，或热势不盛，头痛鼻塞，自汗，咳嗽痰白，倦怠无力，气短懒言，舌淡苔白，脉浮无力。

〔治法〕 益气解表。

〔方药〕 参苏饮加减。

人参 6 克,茯苓 12 克,炙甘草 9 克,苏叶 12 克,葛根 12 克,前胡 9 克,桔梗 9 克,陈皮 9 克,半夏 9 克。

加减法:气虚较甚者,可加黄芪 18 克、白术 12 克,人参改为 9 克。表虚自汗,易感风邪者,加黄芪 24 克、白术 15 克、防风 12 克,去半夏。

〔忌口〕气虚患者常易感冒,症状不甚但多病程较长,治疗重点在益气扶正,兼以解表。服药期间当顾护胃气,禁食或尽量少食生黄瓜、生西红柿、生萝卜、生荸荠、生桑椹、猕猴桃、香蕉、梨、芹菜、菠菜、黄花菜、冬瓜、葡萄、石榴等寒凉酸收类食物,以及鸡、鱼、肉、蛋、奶、海参、海蜇、海蛤、海螺、海蛎子、螃蟹、龙虾、对虾、河虾、蜗牛、甲鱼等厚腻碍胃之品,不宜饮咖啡、茶、葡萄酒、啤酒及各种冷饮。方中人参忌萝卜,茯苓忌醋,桔梗忌猪肉,甘草忌鲢鱼,尤当注意。

(2)阳虚感冒

〔主证〕身热较轻,阵阵恶寒,甚则蜷缩寒战,无汗或自汗,汗出则恶寒更甚,头痛身痛,面白,语声低微,四肢不温,舌质淡胖,苔白,脉沉无力。

〔治法〕 助阳解表。

〔方药〕 参附再造丸加减。

熟附子 9 克(先煎),桂枝 9 克,人参 6 克,黄芪 18 克,炙甘草 9 克,防风 12 克,羌活 12 克,细辛 3 克。

加减法:若大便溏泻、腹中隐痛,加炮姜 6 克、肉桂 3 克(后入)。

〔忌口〕本型感冒的主要病机在于素体阳气不足,而复感

风寒之邪，风寒外束则卫外不固，阳虚则外寒更甚。患者除风寒表证外，尚兼阳虚之象。饮食上最当禁忌寒凉之品，以免再伤中阳，徒增病情。诸如生黄瓜、生西红柿、生荸荠、生桑椹、西瓜、梨、柿子、猕猴桃、香蕉、甘蔗、菠菜、黄花菜、冬瓜、苦瓜、茄子等寒凉性果蔬，以及甲鱼、乌鱼、鸭肉、鸭蛋、海蛤、海螺、海蟹、河蟹、田螺、黄泥螺、蜗牛、蚌肉、蛇胆等性寒味腥之品，均当禁食或慎食。阳虚之人多见中焦脾阳不足，运化不健，故鸡、鱼、肉、蛋、奶、海参、海蜇、海蛎子、龙虾、对虾、河虾、鲜贝等腥膻油腻碍胃之物亦当禁食或尽量少食。方中人参忌萝卜，甘草忌鲢鱼。服药期间绝对禁忌各种冷饮，不宜饮咖啡、茶、啤酒。

(3)血虚感冒

[主证] 头痛身热，微寒，无汗或汗少，面色不华，唇甲色淡，心悸头晕，舌淡苔白，脉细或浮而无力。

[治法] 养血解表。

[方药] 葱白七味饮加减。

葱白(连须)6个，淡豆豉9克，葛根12克，生姜9克，生地15克，麦冬15克。

加减法：恶寒重者，加黄芪15克、防风12克、荆芥9克。发热较甚者，加金银花15克、连翘12克、黄芩9克。脉象结代者，可加丹参18克。胃纳较差者，可加陈皮9克。

[忌口] 血虚感冒患者大多体质较差，常发于病后、产后以及各种原因导致的失血之后。选方葱白七味饮加减，意在使阴血充盈而表邪自散。故服药期间禁食鸡汤、羊肉、狗肉、蛇肉、鲫鱼、鲳鱼、鲤鱼、草鱼、鳝鱼、鳊鱼、螃蟹、蟹、海参等大补之品，以免虚不受补，徒伤脾胃。辣椒、胡椒、花椒、大蒜、芥末、桂圆、石榴、柿子、栗子等大热、酸涩类食品亦当忌食。方中生地

不宜与萝卜同食，葱白忌与蜂蜜同服。服药期间忌啤酒、葡萄酒、咖啡、茶。

(4) 阴虚感冒

〔主证〕发热，微恶风寒，头痛，无汗或微汗，或盗汗，心烦，口干咽燥，手足心热，干咳少痰，舌红，脉细数。

〔治法〕滋阴解表。

〔方药〕加减葳蕤汤化裁。

玉竹 18 克，白薇 12 克，葱白(连须)3 个，淡豆豉 9 克，桔梗 9 克，薄荷 12 克(后入)，炙甘草 6 克，大枣 9 克。

加减法：表证较重者，加荆芥 12 克。心烦口渴较甚者，加黄连 3 克、竹叶 6 克、天花粉 24 克。咳嗽咽干、咳痰不爽，加牛蒡子 9 克、射干 9 克、瓜蒌皮 12 克。咳嗽胸痛、痰中带血者，加蒲黄 12 克、藕节 12 克。

〔忌口〕素体阴虚内热，复感风热之邪，治当解表兼养阴津。服药期间禁食一切辛温燥热之品，诸如辣椒、大蒜、胡椒、花椒、芥末、白酒、啤酒、大蒜、韭菜、羊肉、狗肉、海参、洋葱、板栗等均当严格禁忌。它如鸡肉、鸭肉、鹌鹑肉、牛肉、猪肉、蛇肉、龙虾、对虾、河虾、螃蟹、鳖、鲜贝、海蛤、海螺、海蛎子、海蜇、蜗牛、黄泥螺、蚌肉等肥甘厚腻，亦当禁食，以免碍胃伤正。方中葱白忌蜂蜜，桔梗忌猪肉，薄荷忌鳖、鱼类，甘草忌鲑鱼。服药期间严禁饮白酒，不宜饮啤酒、咖啡、茶及各种温补类饮品。

咳 嗽

咳嗽是指肺气上逆作声，咯吐痰液而言，为肺系疾患的主要证候之一。外感或内伤多种原因，导致肺气失于宣发、肃降时，均可使肺气上逆而引起咳嗽。咳与嗽分别言之，无痰有声为咳，无声有痰为嗽，一般多为痰声并见，故以咳嗽并称。咳嗽常见于呼吸道感染、支气管炎、支气管扩张、肺炎、肺结核等。

〔病因病机〕

咳嗽一证，或由外邪侵袭，肺卫受感，肺失宣降而生；或由其他脏腑功能失调，累及肺脏，肺气失其肃降而成。

1. 外邪侵袭：风、寒、暑、湿、燥、火六淫之邪犯肺皆可引起咳嗽。肺主气，为五脏之华盖，上连喉咙，开窍于鼻，司呼吸，外合皮毛，直接与外界接触。外邪侵袭人体，或从口鼻而入，或从皮毛而受，肺卫受感，肺气壅遏不宣，清肃之令失常，则痰液滋生，阻塞气道，影响肺气之出入，而引起咳嗽。由于体质阴阳之偏，四时气候变化之异，人所感受的致病外邪也有区别，且风为百病之长，其它外邪多随风而犯人体，故临床可见风寒、风热、燥热等不同咳嗽。

2. 脏腑功能失调：肺脏虚弱，或其它脏腑有病累及于肺，均可引起咳嗽。临床常见以下原因：

(1) 脾失健运：脾脏运化功能失常，饮食不能化为精微，反而酿成痰浊，上犯于肺，肺失宣降，气逆而咳。

(2) 肝火犯肺：肝脉布肋肋，上注于肺，肝气郁滞，日久化火，熏灼肺脏，炼津液为痰，阻碍肺气肃降，引起咳嗽。

(3)肺脏虚弱:肺阴亏耗,失于清润,气逆于上,引起咳嗽而痰少;肺气不足,肺主气之功能失常,清肃无权,引起咳嗽气短。

肾主纳气,若肾脏亏损,气失摄纳而上逆,也可致咳嗽气短。

临床上,一般将感受外邪引起之咳嗽,称为外感咳嗽;因脏腑功能失调引起之咳嗽,称为内伤咳嗽。两者常相互为因,互为影响。不论外感或内伤,均必须累及肺脏,始可导致咳嗽。

[辨证论治]

辨咳嗽首当分外感与内伤。外感咳嗽起病多较急,病程较短,初期常伴有寒热、头痛等表证,实证居多;内伤咳嗽起病较慢,往往有较长的咳嗽病史和其它脏腑失调的证候,虚证居多。治疗上,外感咳嗽当以疏散外邪、宣通肺气为主,邪去则正安,一般不宜过早使用苦寒、滋润、收涩、镇咳之药,以免碍邪;内伤咳嗽则当以调理脏腑为主,如健脾、清泄肝火、养肺、补肾等。因肝火、湿痰犯肺之内伤咳嗽,常为虚中挟实之证,治疗时又当标本兼顾。具体辨证时,尚须了解咳嗽的时间、节律、性质、声音以及加重的有关因素,注意痰的色、质、量、味等。

1. 外感咳嗽

(1)风寒咳嗽

[主证] 咳嗽,痰稀薄色白,咽痒,常伴有鼻塞、流清涕、喷嚏、头痛、骨节酸痛、寒热无汗等症,舌苔薄白,脉浮。

[治法] 疏散风寒,宣通肺气。

[方药] 杏苏散加减。

苏叶 15 克,生姜 9 克,前胡 12 克,杏仁 12 克,桔梗 9 克,