



●吃补品也有忌口

●根据自己的体质忌口

●溃疡病忌口要诀

●冠心病患者如何忌口

●阳痿也要忌口吗



新编百病忌口

徐晓东 何赛萍 方顺源 编著
浙江科学技术出版社



新編
百病良方

◇ 徐晓东 何赛萍 方顺源 编著

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编百病忌口/徐晓东,何赛萍,方顺源编著,

- 杭州:浙江科学技术出版社,2002.2

ISBN 7-5341-1690-2

I . 新 ... II . ①徐 ... ②何 ... ③方 ... III . 常见病 - 忌口 IV . R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 082300 号

新编百病忌口

徐晓东 何赛萍 方顺源 编著

责任编辑/宋东

封面设计/金晖

出版者/浙江科学技术出版社

地址/杭州市体育场路 347 号

邮编/310006

发行/浙江省新华书店

印刷/千岛湖环球印务有限公司

开本/850×1168 1/32

字数/285000

印张/14.125

版次/2002 年 2 月第 1 版

印次/2002 年 2 月第 1 次印刷

定价/19.50 元

ISBN 7-5341-1690-2/R·263

版权所有 翻印必究

序

患病忌口，乃久为民间广泛流行之传统习惯，亦为中医药界人士所支持和采用。但忌口必须合理，方有益于病。

忌口，是医生治疗的需要。《灵枢·五味》篇说：“肝病禁辛，心病禁咸，皮病禁酸，非病禁苦，肾病禁甘。”这是古代医家对病人的忌口要求和服药原则。《金匱要略》还专门有《禽兽鱼虫禁忌并治》和《果实菜谷禁忌并治》两篇阐述饮食禁忌和误食后解救的办法。可见饮食禁忌已有悠久的历史记载。

余临诊 50 年，素遵《内经》“精不足者，补之以味”之意，对虚症患者，处方以外之饮食，恒嘱多进有益之品，凡无犯禁忌者，均可食用。若系感受外邪，或风寒、或痰湿、或暑热等者，纵以饮食清淡，忌油腻厚味，以防食复。如水肿之忌盐，腹泻之忌重油，其他病人之少进辛辣等等。历代名医于忌口亦多有独特见识。例如张子和曰：“病肿胀既平，当节饮食，忌盐、血、房事，犯禁者病再作。”此即指当禁忌而不知禁忌则病加重，甚至危殆。然张氏又曰：“妇初得孕，择食者，不禁忌。”此即指出不必忌口的情况。总之，忌口宜正确掌握，当忌而不禁忌，将损健康；不避忌而忌之，亦损健康。此不可不知者矣。

何 任

再版前言

《百病忌口》一书自 1995 年出版来,一直受到广大读者的喜爱,并且提出了许多宝贵意见。为了适应广大读者的要求,我们对原书作了重新修改,书名改为《新编百病忌口》,再次出版。

再版后不但增加了一些常见病证的忌口,并且扩大了内容范围,不仅告诉你什么不能吃,同时也建议你吃什么好,这样更加便于读者的使用。假如你经常头痛,但是具体什么病也讲不清楚,那么本书就会告诉你首先怎样判断自己的病情,然后指导你的饮食忌口,最后提出健康处方,为你的身体健康作指导性的建议。

再版后仍分为上、下两篇,上篇对忌口的益处、范围、种类等作概要性的论述。下篇主要讨论具体病证的忌口,每一病证分为表现、病因、忌口、健康处方等四个方面。同时为了便于读者的查找,内科疾病按呼吸、消化、心血管等系统分类。

读者的身体健康也是作者的心愿,我们由衷的希望本书能成为读者日常生活保健以及生病后早日康复的好帮手。

由于作者水平有限,本书中各种错误在所难免,欢迎大家提出宝贵意见。

编者

2001 年 8 月

目 录

上篇 基础知识

什么叫忌口	(2)
请重视忌口	(4)
忌口有详实的科学依据	(6)
忌口首先要了解自己的体质	(10)
忌口的分类	(21)
吃补品也有忌口	(21)
请记住几条忠告	(24)

下篇 病证忌口

呼吸系统疾病

感冒	(28)
大叶性肺炎	(32)
支气管炎	(34)
支气管哮喘	(36)
阻塞性肺气肿	(40)
肺结核	(44)
肺脓肿	(47)



消化系统疾病

慢性胃炎	(50)
胃、十二指肠溃疡病	(53)
胃下垂	(57)
溃疡性结肠炎	(59)
胆囊炎(胆石症)	(62)
胰腺炎	(66)
病毒性肝炎	(68)
肝硬化	(72)
脂肪肝	(75)
痢疾	(77)
疟疾	(79)

心血管系统疾病

高血压	(81)
脑血管意外	(84)
高脂血症	(87)
动脉粥样硬化	(90)
冠心病	(93)
心肌梗死	(97)
心肌炎	(99)
肺心病	(103)
心功能不全	(106)



泌尿、生殖系统疾病

慢性肾盂肾炎	(109)
急性肾炎	(111)
慢性肾炎	(115)
尿毒症	(119)
尿路感染	(122)
尿路结石	(124)
前列腺肥大	(127)
淋病	(130)
阳痿	(132)
遗精	(135)
性欲减退症	(137)
性欲亢进症	(141)

血液、代谢失调疾病

缺铁性贫血	(144)
白细胞减少症	(147)
特发性血小板减少性紫癜	(150)
糖尿病	(152)
甲状腺机能亢进症	(157)
痛风	(160)
肥胖病	(163)
系统性红斑狼疮	(166)
周期性瘫痪	(169)



其他内科疾病	(172)
癫痫	(174)
神经衰弱	(177)
精神分裂症	(180)
食管癌	(183)
胃癌	(185)
肠癌	(188)
肝癌	(190)
肺癌	(192)
癌症化疗、放疗时忌口	(194)
中暑	(197)

儿科疾病

小儿肺炎	(201)
麻疹	(205)
水痘	(207)
腮腺炎	(210)
百日咳	(212)
小儿夏季热	(215)
小儿厌食症	(217)
小儿多汗症	(220)
先天性心脏病	(222)
血友病	(224)
遗尿	(226)
小儿慢性腹泻	(229)



疳积	(232)
儿童多动症	(235)
小儿癫痫	(238)
断奶期消化功能紊乱	(240)
蛔虫病	(242)

妇科疾病

月经不调	(245)
痛经	(249)
功能性子宫出血	(251)
闭经	(254)
经前期紧张综合征	(257)
更年期综合征	(259)
带下病	(261)
阴道炎	(264)
慢性盆腔炎	(267)
妊娠期忌口	(269)
妊娠呕吐	(273)
妊娠水肿	(275)
妊娠高血压	(278)
先兆流产	(281)
人工流产	(283)
产后缺乳	(285)
子宫脱垂	(288)

外科疾病

痔疮	(291)
疖与疔	(294)
蜂窝组织炎	(296)
急性乳腺炎	(298)
丹毒	(300)
颈淋巴结结核	(302)
血栓闭塞性脉管炎	(304)
胃切除手术后功能失调	(306)
外科手术前后	(308)
骨折	(313)
烧伤	(317)

皮肤科疾病

荨麻疹	(321)
牛皮癣	(324)
皮肤瘙痒症	(326)
脂溢性皮炎	(328)
湿疹	(330)
痤疮	(333)
酒糟鼻	(335)
雀斑	(337)
蝴蝶斑	(339)
斑秃、早秃、头发早白	(341)
白癜风	(343)



冻疮	(344)
足癣	(347)

眼、五官科疾病

青少年近视眼	(349)
急性结膜炎	(351)
青光眼	(353)
老年性白内障	(356)
梅尼埃病	(358)
耳鸣	(361)
牙周病	(363)
龋齿	(366)
牙痛	(369)
口臭	(372)
口腔粘膜病	(374)
咽喉炎	(378)
失音	(381)
梅核气	(384)
鼻炎	(387)

常见症候忌口

发热	(390)
汗证	(393)
头痛	(397)

头晕	(401)
失眠	(404)
心悸	(407)
呃逆	(410)
腹泻	(413)
便秘	(415)
水肿	(418)
遗尿	(421)
白带增多	(424)
喘息	(426)
声音嘶哑	(429)
痹证	(432)
衰老	(436)

上篇

基础知识



什么叫忌口

在你进补人参的时候,你也许知道不可以吃萝卜的;炎炎夏日,有些人易生疮疖,不宜吃鱼、蟹等腥物。这些人们平常所说的饮食禁忌,就是“忌口”。

忌口是中医学所特有的内容,它体现了中医学预防为主、防患于未然的治疗思想。早在两千多年以前的《内经·素问》中就有“病有久新,方有大小,有毒无毒,固宜常制矣。大毒治病,十去其六;常毒治病,十去其七;小毒治病,十去其八;无毒治病,十去其九;谷肉果菜,食养尽之,无使过之,伤其正也……”的记载,它强调在治疗疾病的过程中,要把握用药和饮食的法则,严格遵循治病中的禁忌,“无使过之”损伤气血,以保护正气和有助于身体的健康。

严格说来,忌口有以下几层意思:

一方面指饮食忌口。即某些疾病在治疗与恢复过程中,必须忌吃某些食物,否则会加重病情或诱发疾病。如上面所提及的生疮疖时忌吃腥气的东西;又如患糖尿病的患者禁食高糖饮食,否则可以导致生命危险,此即绝对不可以吃多量糖之意;再如患荨麻疹的患者忌吃鱼虾,否则可以诱发或加重病情,此即应该避免进食带发性的食物之意。

另一层意思是指食物相忌。由于食物之间、食物与药物之



间有着配伍禁忌，某些食物不宜混在一起吃，某些食物不宜与某些药物混在一起服用，如果误服，会致人体的急性或慢性中毒，或影响药物和食物的功效。

另外，也包括治疗服药之所忌的内容。例如患高血压的病人在治疗期间，一方面要禁食腌渍、酒浆等助湿生痰之品；另一方面还要忌服辛温、燥烈、益火、峻汗之药，否则可以加重病情，甚至发生中风等急重之证。又如小儿患水痘期间，一方面要禁食油腻、辛辣性食品，另一方面还要忌服温燥、宣散性强的药物，否则可以导致痘疹透发不畅或因助热升火而损耗正气，延误病情而加重患儿的病势。再如患慢性腹泻的患者，一方面需要注意节制饮食，禁食辛辣、油腻之物，另一方面还要忌服或慎用具有滋润、寒凉性等属于阴性的药物，否则可以导致胃肠内伤，脾气耗损，湿浊内盛，虚中有实，使病证错综而复杂，甚则迁延不愈。



请重视 忌口

在日常饮食中，若摄入不适合人体需要的食物，就会扰乱人体正常的功能；人一旦患病，如果不注意饮食禁忌，会使病情恶化，甚至危及生命。也许你会觉得这样的说法似乎危言耸听，事实上，事物在某些情况下所起的不良作用确实大大超出了我们预先的估计。相传，明太祖朱元璋为了杀害其手下大将徐达，就趁他患“发背”之时，命太监送去一只肥鹅，徐达难违圣旨，只好将鹅全部吃下，不久就病重身亡了。这里的“发背”是指发于背脊部的一种阳性疮物，相当于现代医学的急性蜂窝组织炎。从中医的角度来说，此病多有湿热火毒蕴积、气血瘀滞而成，而肥鹅属肥腻之品，易生痰湿，食鹅后易使痰郁而化热动火，而使火毒之邪更加旺盛，并四处走散，最终置人于死地。

反之，若我们能重视忌口，尤其是在疾病的发展过程中重视忌口，许多不良后果就完全可以避免。当你因感冒有咳嗽、咳痰的时候，医生会嘱咐你不要吃“腥气”的东西，这是有道理的。从现代医学的角度来说，此时你已患急性气管—支气管炎，气管—支气管粘膜充血水肿，痰液分泌增多，“腥气”之物易使气管内的痰液增多，管腔相对狭小，所以就会加重咳嗽、咳痰。又如小儿支气管哮喘，必须忌食鱼、虾、牛奶、蛋类等