

常用药物

与食 物 相 克 ...

主编 孟昭全 聂振明



人民卫生出版社

常用药物

与

食物相克

主 编 孟昭全 聂振明

副主编 孟淑香 张呈淑 孔庆武 孔令建
孙谊新 张 甦 刘福敏 靳文莲
孟靓靓 聂亚一

编写者 (按姓氏笔画排序)

王 旭	王鲁娅	孔令建	孔庆武
冯 雷	孙 宁	孙谊新	刘福敏
李秀英	岳 伟	岳东雷	郑天惠
张 甦	张呈淑	孟昭全	孟淑香
孟靓靓	杨星林	周 红	罗 虹
陈 文	陈恩华	赵艳民	姚英平
徐 阳	聂振明	聂亚一	靳文莲
盛太芹	程雪雁		

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常用药物与食物相克/孟昭全等主编. —北京: 人民卫生出版社, 2003

ISBN 7-117-05257-0

I. 常… II. 孟… III. ①药物相互作用②忌口
IV. ①R969.2②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 095276 号

常用药物与食物相克

主 编: 孟昭全 等

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 北京市卫顺印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 16

字 数: 277 千字

版 次: 2003 年 1 月第 1 版 2003 年 5 月第 1 版第 2 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05257-0/R·5258

定 价: 24.50 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前 言

随着社会经济的发展和人民物质生活的提高，人们一日三餐不仅要吃得饱而且要吃得好，提倡膳食平衡，讲究科学饮食。随着营养与科学的发展和营养卫生知识的普及，科学饮食也愈来愈为全社会所关注和重视。

日常生活中，人们在注重科学膳食的同时，更注重饮食搭配，食物相克。当患病以后，更需了解中西药间及与食物之间相克，以及疾病与药物及饮食相克等有关知识，这个问题已引起社会研究机构的十分关注，并进行了有关知识的研究。

“相克”一词，来源于中医五行学说，在中医基础理论中“金木水火土”五种物质之间的生克关系，来说明脏腑之间相互制约和协同的生理现象。

“食物相克”一词，虽古籍中未见，但有“食物相反”一词，其涵义是相似的。食物相克的说法流传已久，即某些食物不宜混在一起吃，否则会引起人体

急性或慢性中毒，即所谓“食物相克”。食物相克，就是说食物之间存在着相互制约的关系。中医认为食有五色五味，在五行中各有所属。根据五行生克的原理，食物之间显然存在着相克的关系。从食物药性讲，如同药物一样，每种食物也都有自己的升降浮沉，寒热温凉属性，药有十八反十九畏，同样食物也存在着相畏、相反、相克、相助的问题。

对于食物相克的说法，目前仍存在两种截然不同的见解；有的学者，从众多的相克食物中选择了混合进食机会较多的相克食物，如葱、蒜与蜂蜜；花生与黄瓜；牛肉与栗子等，作了动物实验与人体实验，结果皆安然无恙。由此得出结论，说所谓食物相克，不过是无稽之谈，是不科学的。另外，又有一些人，仍坚持着医药典籍中的记载和民间传说，继续在报刊上宣传食物相克的具体内容，说进食相克食物，必然会中毒，甚至死亡，且煞有介事地提出中毒后的解救方法。这两种对立的见解，各有其一定的道理，也各有其偏颇之处。

确信古籍所载和民间流传的说法，认为句句是真，没有通过实验而大事宣传，说相克食物同食就会中毒或危及生命，令人谈虎变色，未免失之人云亦云。对于医籍记载和民间流传的食物相克，其具体内容应作具体分析：其中大部分是古代医家和劳动人民长期实践的积累，两种相克食物混合后，由于其化学成分产生的反应，对人体产生不良反应，甚至发生

急、慢性中毒现象。这些现象也有可能被著书立说者夸大，以引起人们的注意，往往言过其实，如“食之杀人”“食之令人癫”等，这是一种情况；有些可能根本不是食物相克问题，而是某些食物本身腐败变质或被污染，恰巧与某种食物混合食用，发生了中毒或死亡，致使误说误传；也确有某些书籍条目是以讹传讹的无稽之谈。

我们对于古代医学遗产和群众中长期流传的说法，既不可全否定也不可人云亦云，必须通过科学的分析实验和反复的生活实践，才能作正确的结论。

大量的医学资料和无数的客观事实证明，食物相克是客观存在，而不是无稽之谈。

当患了某种疾病以后，饮食和用药上需要注意什么，哪些食物或药物吃了不利于疾病的治疗，甚或加重病情，哪些食物不利于患者所服药物疗效的发挥，甚至降低其药效或发生不良反应，哪些药物不能同时服用，需间隔用药，哪些药物与药物及食物相克，这些都是患者，医者及患者家属所十分关心的问题。

总起来说，药物或食物相克，是指药物与食物之间（包括各种药物或营养、化学成分）存在着相互拮抗、相互制约的关系。如果搭配不当，会引起中毒反应。这种反应大多呈慢性过程，往往在人体的消化吸收和代谢过程中，降低药物或营养物质的生物利用率，从而导致营养缺乏，代谢失常，产生疾病。药物或食物相克的研究是属于正常人药理学及营养卫生学

范畴。目的在于深入探讨药物或食物之间存在的各种制约关系，以便于人们在安排膳食中趋利避害；提倡合理配餐，避免药物或食物相克，防止药物或食物中毒，提高食物营养素或药物在人体的生物利用率，对确保身体的健康，有着极其重要的意义。为此，依据人们日常生活的实际需求，我们组织医学、药学及营养学专家及专业技术人员，参考国内外有关资料，编写了《常用药物与食物相克》一书。

该书共分五章，第一章常见食物与药物相克，第二章中药与食物相克，第三章西药与中西药及食物相克，第四章器皿盛食物禁忌，第五章常见病与饮食及药物相克，分别介绍内科、外科、妇产科、儿科、五官科、皮肤科及传染病等 100 余种常见病，按每病与饮食及药物相克做了详细的阐述，该书言简意赅，内容囊括全面，条理清楚，科学性及实用性强，是适合各级医护人员及社会各界人士阅读的科普用书。

该书虽经我们反复推敲，积极努力初成新书，但仍感未臻完善，批评争议，亦所难免，然金拭而后发光，玉琢而后成器，真理于争议中益明，学术于批评中发展。笔者怀抛砖引玉之意，寄厚望于同仁及广大读者赐教。

编著者

于 2002 年 8 月

目 录

第一章 常见的食物与食物相克	1
第一节 禽肉类	1
1. 猪肉	1
2. 猪肝	2
3. 牛肉	4
4. 牛肝	4
5. 羊肉	5
6. 狗肉	6
7. 兔肉	7
8. 鸡肉	8
9. 鸭肉	8
第二节 水产品	9
1. 鲤鱼	9
2. 鲫鱼	10
3. 黄鱼	10

4. 鳗鱼	10
5. 鳝鱼	11
6. 鳖肉	11
7. 虾	12
8. 蟹	13
9. 田螺	14
第三节 蛋、奶类	15
1. 鸡蛋	15
2. 牛奶	16
第四节 蔬菜类	18
1. 葱	18
2. 蒜	19
3. 韭菜	19
4. 芥菜	20
5. 芹菜	20
6. 辣椒	21
7. 茼蒿	21
8. 茄子	21
9. 竹笋	22
10. 南瓜	22
11. 黄瓜	23
12. 金瓜	24
13. 胡萝卜	25
14. 菠菜	25
15. 萝卜	26

16. 花生仁	27
第五节 果品类	27
1. 李子	27
2. 柿	28
3. 梨	29
4. 柑、橘	30
5. 山楂	31
6. 菱角	31
7. 核桃	32
8. 香榧	32
第六节 饮料与调味品	33
1. 茶	33
2. 咖啡	34
3. 酒	34
4. 酱、酱油	37
5. 醋	37
6. 蜂蜜	38
7. 糖	39
 第二章 中药与食物相克	 42
1. 人参	42
2. 白术、苍术	42
3. 茯苓	44
4. 甘草	44
5. 地黄	45

6. 何首乌	46
7. 当归	46
8. 牛膝	47
9. 补骨脂	47
10. 仙茅	47
11. 附子、乌头	48
12. 天冬、麦冬	48
13. 黄连	48
14. 半夏	49
15. 菖蒲	49
16. 厚朴	50
17. 荆芥	50
18. 紫苏	50
19. 薄荷	51
20. 细辛	51
21. 桔梗	51
22. 丹皮	52
23. 丹参	52
24. 威灵仙	53
25. 乌梅	53
26. 常山	54
27. 巴豆	54
28. 商陆	55
29. 龙骨、龙齿	55
30. 硃砂	55

31. 郁金	56
32. 吴茱萸	56
33. 白果	56
第三章 西药与中西药及食物相克	57
第一节 抗微生物药物	57
1. 青霉素	57
2. 氯苄青霉素	58
3. 头孢菌素类	59
4. 红霉素	60
5. 四环素类	63
6. 林可霉素、克林霉素	66
7. 白霉素	67
8. 氯霉素	68
9. 卡那霉素	70
10. 庆大霉素	71
11. 巴龙霉素	72
12. 核糖霉素 (威他霉素)	73
13. 小诺霉素	73
14. 多粘菌素	73
15. 环丙沙星等氟喹诺酮类药物	73
16. 磺胺药	74
17. 痢特灵 (呋喃唑酮)	78
18. 呋喃坦啶	80
19. 两性霉素 B	82

20. 灰黄霉素	82
21. 酮康唑	83
22. 咪康唑 (双氯苯咪唑)、氟康唑	84
23. 黄连素	84
24. 甲硝唑 (灭滴灵)	84
25. 链霉素	85
26. 异烟肼	86
27. 对氨基水杨酸钠	90
28. 利福平	91
29. 吡嗪酰胺	92
30. 无环鸟苷 (阿昔洛韦)	93
31. 羟甲基无环鸟苷	93
32. 金刚乙胺	93
33. 金刚胺	94
34. 阿糖腺苷	94
35. 叠氮胸苷	94
36. 双脱氧胸苷	95
第二节 抗寄生虫病药物	96
1. 乙胺嘧啶	96
2. 伯氨喹	96
3. 氯喹	96
4. 阿的平	98
5. 甲氟喹	98
6. 驱蛔灵	98
7. 左旋咪唑	99

第三节 镇痛、解热、抗炎、抗痛风药	99
1. 吗啡	99
2. 度冷丁	100
3. 芬太尼	101
4. 可待因	101
5. 美散痛 (美沙酮)	101
6. 曲马多	101
7. 氟桂嗪 (西比灵)	102
8. 苯塞啶	102
9. 水杨酸类药 (阿司匹林)	102
10. 氨基比林	107
11. 扑热息痛	107
12. 消炎痛	108
13. 三柳胆镁 (痛炎宁)、乙酰氯芬酸	109
14. 环氯茚酸	109
15. 泰必治	109
16. 扎托布洛芬	110
17. 替诺昔康、萘丁美酮 (萘普酮)	110
18. 羟基保泰松	110
19. 苯溴马隆 (苯溴香豆素)	111
20. 苯磺唑酮	111
21. 丙磺舒	111
22. 别嘌醇	112
第四节 神经、精神系统药物	113
1. 苯巴比妥	113

2. 安定	116
3. 速可眠	116
4. 溴化钠	116
5. 眠尔通、利眠宁	117
6. 水合氯醛	118
7. 抗癲灵	118
8. 扑痫酮	119
9. 苯妥英钠	119
10. 卡马西平	123
11. 氯硝安定	123
12. 丙咪嗪	123
13. 吩噻嗪类药 (氯丙嗪、奋乃静等)	125
14. 氯氮平	127
15. 氟奋乃静及其长效制剂	127
16. 二盐酸氯哌噻吨	127
17. 碳酸锂	128
18. 吗氯贝胺	128
19. 苯丙胺	128
20. 苯乙肼	128
21. 卡比多巴 (α -甲基多巴肼)	129
22. 美金刚胺 (美金刚)	129
23. 左旋多巴	130
24. 利他林、异唑肼	131
25. 咖啡因	132
第五节 心血管系统药物	132

1. 洋地黄	132
2. 地高辛	138
3. 氨力农	141
4. 布库洛尔	141
5. 心得舒	141
6. 喷布洛尔	142
7. 心得安	142
8. 吲哚拉明	144
9. 阿替洛尔	144
10. 塞吗心安	145
11. 柳胺苄心安	145
12. 乙吗噻嗪	145
13. 索他洛尔	145
14. 奎尼丁	146
15. 异搏定	148
16. 丙吡胺	149
17. 心律平	149
18. 溴苄胺	149
19. 利多卡因	149
20. 普鲁卡因胺	150
21. 胺碘酮	151
22. 妥卡胺	151
23. 恩卡尼	151
24. 氟卡胺	151
25. 硝酸甘油	152

26. 潘生丁	152
27. 硝酸异山梨醇酯 (消心痛)	153
28. 硫氮革酮	153
29. 去甲肾上腺素	154
30. 肾上腺素	154
31. 间羟胺	156
32. 异丙肾上腺素	156
33. 麻黄素	157
34. 多巴胺	159
35. 多巴酚丁胺	160
36. 酚妥拉明	160
37. 妥拉唑啉	160
38. 酚苄明	161
39. 美芬丁胺 (恢压敏)	161
40. 硝普钠	162
41. 优降宁	162
42. 甲基多巴	165
43. 可乐宁	166
44. 盐酸哌唑嗪	166
45. 胍乙啶	166
46. 胍那决尔	168
47. 利血平	169
48. 硫酸镁	172
49. 卡托普利	173
50. 贝那普利	173