

百病饮食宜忌

张 骅 编著

粤新登字04号

百病饮食宜忌

编 著 者: 张 骅

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号)

经 销: 广东省新华书店

印 刷: 广东新华印刷厂

规 格: 787×1092 1/32 印张6.75 字数142千

版 次: 1994年8月 第1版

1994年8月 第1次印刷

印 数: 1—10 200册

ISBN 7-5359-1288-5

R·234 定价: 5.80元

内 容 简 介

病人的饮食问题,是人们很想知道,而医生在诊疗时又难于用三言两语讲清楚的话题;但由于它与疾病的康复息息相关,故人们特别关心。本书以简明、通俗的文字,介绍了各种常见病症、内科疾病、外科疾病、妇科疾病、儿科疾病、五官科疾病、皮肤科疾病的饮食宜忌,回答了人们在生病期间该吃什么、不该吃什么的问题,具有较强的实用性和指导性。

前 言

常有病人这样问医生：“要忌什么口？”“可以吃些什么食物？”这就是所谓的饮食宜忌。

饮食宜忌有广义和狭义之分，狭义的饮食宜忌指疾病期间对某些食物的禁忌，而广义的饮食宜忌则是根据人体的体质、疾病的性质、食物的成分和性味，将食物分为有益和有害两类。

饮食宜忌是食疗学的主要组成部分，对于治疗疾病和健康长寿具有重要意义。国内曾有人对公鸡、鱼腥、虾、蟹、羊肉、猪头肉、葱、韭菜等所谓发物进行了研究，他们将手术后病人分为两组，一组忌食发物，而另一组则无忌口，结果忌发物的一组切口感染率明显低于无忌口的那组，说明发物确实可以使伤口不易愈合。内科临床也有许多因饮食无忌而加重疾病的例子：有一肠伤寒病人，经治疗后病情好转，准备出院之际，家人送来许多食物，病人胃口大开，吃了过多高蛋白、易产气食物，结果引起肠穿孔死亡。

祖国医学很注重饮食宜忌，对此有丰富的经验和总结。最早的医学经典著作《内经》就已经记载了食物的“五味所禁”。汉代的《金匱要略》也指出“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则补体，害则成疾。”经后世医家在实践中不断加以发展总结，形成了一整套饮食宜忌理论，进而发展成为具有特点的中国食疗学。

西医也强调饮食对疾病的影响,西医的饮食宜忌是根据疾病的病因和发病机理提出来的,强调补充足够的营养成分,同时也要忌口,如:心脏病、水肿病人忌盐,以免加重水肿;肝脏病人忌高脂肪食物;胃肠道病人忌暴饮暴食。西医的饮食宜忌理论形成较迟,但许多内容与中医不谋而合。

纵观中、西医的饮食宜忌,可以分为体质对食物的宜忌、疾病对食物的宜忌、药物对食物的宜忌、食物对食物的宜忌四方面。

饮食宜忌的重要性毋须置疑,但也要注意,过分强调忌口,可能会引起营养不良。任何疾病,都需要精心、细致、周到的治疗护理和调养,在参照本书的同时,也要注意到其他营养的合理补充,多方面配合,才能稳定病情,加快康复。

编著者

1993年10月28日

目 录

一、常见病症饮食宜忌

- | | |
|-------------|---------------|
| 1. 感冒(1) | 20. 噎膈、反胃(17) |
| 2. 咳嗽(2) | 21. 打嗝儿(18) |
| 3. 哮喘(3) | 22. 呕吐(18) |
| 4. 失音(3) | 23. 痢疾(19) |
| 5. 头痛(4) | 24. 泄泻(20) |
| 6. 发热(5) | 25. 眩晕(21) |
| 7. 胸痛(6) | 26. 心悸(21) |
| 8. 黄疸(6) | 27. 中风(22) |
| 9. 腹胀(7) | 28. 小便不通(23) |
| 10. 水肿(8) | 29. 淋证(24) |
| 11. 牙龈出血(9) | 30. 遗精(25) |
| 12. 鼻出血(10) | 31. 阳痿(25) |
| 13. 便血(10) | 32. 便秘(26) |
| 14. 吐血(11) | 33. 多梦(27) |
| 15. 咯血(12) | 34. 健忘(28) |
| 16. 尿血(13) | 35. 厥证(29) |
| 17. 血证(14) | 36. 风湿(29) |
| 18. 腹痛(15) | 37. 湿温(30) |
| 19. 胃痛(15) | 38. 暑温(31) |

二、内科疾病饮食宜忌

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. 慢性支气管炎(32) | 26. 慢性肾炎(58) |
| 2. 肺气肿(33) | 27. 慢性肾功能不全(60) |
| 3. 支气管哮喘(34) | 28. 尿路感染(61) |
| 4. 肺脓肿(35) | 29. 贫血(62) |
| 5. 肺结核(36) | 30. 血小板减少性紫癜(63) |
| 6. 矽肺(37) | 31. 过敏性紫癜(64) |
| 7. 胸膜炎(38) | 32. 单纯性甲状腺肿(65) |
| 8. 风湿热(39) | 33. 甲状腺功能亢进(66) |
| 9. 高脂血症(40) | 34. 肝豆状核变性(67) |
| 10. 冠心病与动脉粥样硬化(41) | 35. 面瘫(69) |
| 11. 心肌梗塞(42) | 36. 神经衰弱(70) |
| 12. 高血压病(43) | 37. 老年性痴呆(71) |
| 13. 充血性心力衰竭(44) | 38. 脑动脉硬化症(72) |
| 14. 急性胃炎(46) | 39. 红斑性狼疮(73) |
| 15. 慢性胃炎(46) | 40. 类风湿性关节炎(74) |
| 16. 消化性溃疡(48) | 41. 糖尿病(75) |
| 17. 胃下垂(49) | 42. 痛风(77) |
| 18. 脂肪肝(50) | 43. 蛋白质缺乏症(78) |
| 19. 肝硬化(51) | 44. 肥胖症(79) |
| 20. 胆囊炎(52) | 45. 消瘦症(80) |
| 21. 胆结石(53) | 46. 中暑(81) |
| 22. 急性胰腺炎(54) | 47. 雷诺氏病(82) |
| 23. 慢性胰腺炎(55) | 48. 疟疾(83) |
| 24. 溃疡性结肠炎(56) | 49. 病毒性肝炎(84) |
| 25. 急性肾炎(57) | 50. 细菌性痢疾(85) |
| | 51. 伤寒(87) |

- | | |
|---------------|------------------------|
| 52. 胸膜间皮瘤(88) | 59. 胆囊癌和胆管癌(98) |
| 53. 肺癌(89) | 60. 胰腺癌(99) |
| 54. 食管癌(91) | 61. 肠系膜和腹膜后
肿瘤(100) |
| 55. 胃癌(92) | 62. 肾上腺肿瘤(102) |
| 56. 小肠肿瘤(94) | 63. 白血病(103) |
| 57. 大肠癌(95) | 64. 恶性淋巴瘤(105) |
| 58. 原发性肝癌(97) | |

三、外科疾病饮食宜忌

- | | |
|-------------------|------------------------|
| 1. 疮疖(107) | 17. 脊髓肿瘤(125) |
| 2. 丹毒(108) | 18. 甲状腺腺瘤(126) |
| 3. 烧伤(109) | 19. 甲状腺癌(127) |
| 4. 颈淋巴结结核(110) | 20. 颈部先天性肿瘤(128) |
| 5. 急性乳腺炎(111) | 21. 颈部良性肿瘤(130) |
| 6. 化脓性骨髓炎(112) | 22. 胸壁肿瘤(131) |
| 7. 血栓闭塞性脉管炎(113) | 23. 肾肿瘤(132) |
| 8. 慢性腰肌劳损(115) | 24. 膀胱肿瘤和尿道
肿瘤(133) |
| 9. 疝气(116) | 25. 前列腺癌(134) |
| 10. 痔疮(117) | 26. 阴茎癌(135) |
| 11. 脱肛(118) | 27. 睾丸肿瘤(136) |
| 12. 肛裂(119) | 28. 骨髓瘤及骨肉瘤(137) |
| 13. 肾结石(120) | 29. 骨肿瘤(138) |
| 14. 老年人骨质疏松症(121) | 30. 软组织肿瘤(139) |
| 15. 颅内肿瘤(122) | |
| 16. 颌骨肿瘤(124) | |

四、妇产科疾病饮食宜忌

- | | |
|-----------------|------------------------|
| 1. 痛经(141) | 10. 产后缺乳(151) |
| 2. 功能性子宫出血(142) | 11. 更年期综合征(152) |
| 3. 闭经(143) | 12. 外阴瘙痒(153) |
| 4. 白带异常(144) | 13. 乳腺增生和乳腺
腺瘤(154) |
| 5. 妊娠呕吐(145) | 14. 乳腺癌(155) |
| 6. 先兆流产(146) | 15. 外阴肿瘤和白斑(156) |
| 7. 妊娠中毒症(147) | 16. 宫颈癌(158) |
| 8. 产后出血(148) | 17. 卵巢肿瘤(159) |
| 9. 产后发热(149) | |

五、儿科疾病饮食宜忌

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. 麻疹(161) | 6. 疳积(166) |
| 2. 水痘(162) | 7. 遗尿症(167) |
| 3. 流行性腮腺炎(163) | 8. 苯丙酮尿症(168) |
| 4. 百日咳(164) | 9. 小儿肿瘤(168) |
| 5. 婴幼儿腹泻(165) | |

六、五官科疾病饮食宜忌

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1. 急性扁桃体炎(170) | 8. 眼部肿瘤(177) |
| 2. 急性咽炎(171) | 9. 耳部肿瘤(178) |
| 3. 慢性咽炎(172) | 10. 鼻腔与副鼻窦肿瘤(179) |
| 4. 急性喉炎(173) | 11. 口腔恶性肿瘤(181) |
| 5. 慢性喉炎(174) | 12. 唾液腺肿瘤(182) |
| 6. 虫牙(175) | 13. 鼻咽癌(183) |
| 7. 牙痛(176) | 14. 喉咽癌(184) |

15. 口咽部肿瘤(186)

七、皮肤科疾病饮食宜忌

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 皮肤粗糙(188) | 6. 玫瑰糠疹(193) |
| 2. 痱子(189) | 7. 单纯疱疹(194) |
| 3. 痤疮(190) | 8. 疥疮(195) |
| 4. 黄褐斑(191) | 9. 冻疮(196) |
| 5. 白癜风(192) | 10. 秃发(197) |

附 录

- | | |
|------------------|----------------|
| 1. 药物对饮食的禁忌(199) | 2. 饮食相配禁忌(201) |
|------------------|----------------|

一、常见病症饮食宜忌

1. 感 冒

感冒又称伤风,是由于感受外邪引起的呼吸道疾病,以冬春季多发,表现为发热恶风,咳嗽流涕。感冒分为风寒感冒和风热感冒。风寒感冒有鼻塞、流清涕、痰稀白、无汗;风热感冒则鼻塞、流浊涕或无涕、痰黄稠、咽喉痛、口微渴、出汗。西医认为感冒是由于人体抵抗力下降,病毒或细菌在体内繁殖生长而引起发病。

【 宜 】

(1)感冒病人每天应多饮水,多吃含维生素C丰富的水果和新鲜蔬菜,如橘子、广柑、苹果、鸭梨、西红柿、猕猴桃等。

(2)三餐饮食以清淡、稀软、容易消化为原则,宜食白米粥、玉米面粥、奶汁、米汤、烂面、馄饨皮、藕粉、菜汤、面片汤等。

(3)吃些味鲜爽口的小菜、榨菜、新鲜青菜,可以增进食欲,早日康复。

(4)冬季感冒,特别是风寒感冒恶寒无汗时,可饮生姜红枣汤、红糖茶,发微汗,增强机体抵抗力。

【 忌 】

(1)忌食肥甘厚腻、粘滞、酸腥之食物。如肥肉、糯米饭、油

煎油炸食品、海鲜、甜食等。

(2)忌食具有补性的食品、药物。如狗肉、人参、蜂王浆、鹿茸等。

(3)忌饮酒、吸烟。

(4)忌暴饮暴食。

(5)大汗后忌吃羊、鸡、猪、狗、兔等肉。

2. 咳 嗽

咳嗽是临床常见的症状之一，许多疾病如感冒、支气管炎、哮喘、肺炎、支气管扩张、胸膜炎、肺脓疡、肺气肿、肺癌等都会咳嗽，其他病累及肺脏时也会引起咳嗽。咳嗽一般分为外感和内伤两大类：外感咳嗽多因风、寒、热、燥等外邪侵袭所致。内伤咳嗽又分为脾虚、肺虚、肾虚或兼而有之。

【宜】

(1)宜多食新鲜蔬菜、黄豆及豆制品，如萝卜、大白菜、菠菜等，食物宜清淡。

(2)咳嗽属虚者，可以用补，但亦宜清补，切忌厚味峻补，操之过急。

(3)选用益肺、健肺、理气之物，如百合、大枣、莲子、橘子、核桃、梨、蜂蜜、猪肺、牛肺、羊肺等食物。

(4)平时宜多吃水果，如枇杷、生梨、苹果等。

【忌】

(1)忌烟、酒及一切辛辣刺激品。

(2)忌肥甘油腻、粘滞、海腥等食物，如肥肉、油煎炙炒等。

(3)忌食物过咸。

3. 哮喘

哮喘是由于肺气上逆引起气促、呼吸困难的一种病症，分为外感、内伤两大类，临床又分为风寒闭肺、痰热壅肺、痰浊阻肺、肺脾气虚、肾不纳气等几种类型。外感多为实喘，声高息涌、面红耳赤；内伤则为虚喘，声音低微、诸症皆虚。

【宜】

(1)实喘热症者，饮食宜清淡，多吃梨、橘子、枇杷等新鲜水果及萝卜、刀豆、丝瓜、核桃等。可服蜂蜜、芝麻，使大便通畅，减轻喘促。

(2)虚喘则宜进滋养补益性食物，如鸡肉、鱼、海蜇、鸭、燕窝等。

【忌】

(1)忌烟、酒等辛辣刺激物。

(2)忌海腥、油腻食物，如虾(尤其是油爆虾、醉虾)、螃蟹、桂鱼、黄鱼、带鱼、鲥鱼、肥肉、鸡蛋等。

(3)忌食雪里蕻、芥菜、黄瓜、米糟、酒酿等发物，调味不宜过咸、过甜，冷热要适中。

(4)忌食易产气食物。如豆类、红薯、土豆、汽水等，产气易致腹胀，上顶及胸腔，加重喘促。

(5)寒喘忌食生冷瓜果。

4. 失音

中医称失音为“暴暗”，引起发病的原因有外感和内伤，并

要分清虚实。突然失音多为感受风寒，发病缓慢则多因精气伤，前者属肺脏，后者属肾脏。

【宜】

(1)实证失音者宜多吃降火生津的食物，如新鲜瓜果、青菜以及小麦、面筋、高粱、绿豆。胖大海或罗汉果泡水当茶饮。

(2)虚证失音者则宜食滋阴填精的食物，如瘦肉类、蛋类、乳品类。

【忌】

(1)忌烟、酒熏蒸。

(2)忌辛辣、油炙、肥甘厚腻之品。

注意：除饮食调理外，尚应注意劳作有节，不熬夜、不过度疲劳、少说话。

5. 头 痛

引起头痛的原因很多，有些发病很急，如颅内感染、脑血管意外等，有的则有慢性病，如偏头痛、颅内肿瘤等。头痛又是一种高级神经反射，受许多因素影响，精神和情感因素对疼痛有很大影响。中医将头痛分为内伤和外感两大类，其中又有虚证和实证之分，虚证中有气虚和血虚，实证中则多属肝风、肝火，又可以细分为风邪上扰、火热上炎、湿邪上犯、痰饮上扰4种。

【宜】

(1)实证头痛，饮食宜清淡，除米、面为主食外，宜多食青

菜、水果类食物。

(2)虚证头痛,宜食富有营养的食物,如母鸡、瘦猪肉、猪肝、蛋类以及桂圆汤、莲子汤等。

(3)有发热者,更宜多吃新鲜蔬菜、水果、绿豆汤、赤豆汤等。

【忌】

(1)忌烟、酒、茶等刺激物。

(2)忌肥甘厚腻。

(3)忌公鸡、螃蟹、虾、鹅肉、羊肉、狗肉等食物。

6. 发 热

发热是由各种原因(外邪或内伤)引起体内产热、散热失去平衡而使体温增高的一种病症。正常人腋下体温为 $36\sim 37^{\circ}\text{C}$,肛温 $36.6\sim 37.5^{\circ}\text{C}$,如果体温超过以上标准,或一昼夜体温波动超过 1° ,则为发热。

【宜】

(1)饮食宜清淡易消化,流质或半流质,流质可进米汤、藕粉、豆浆、牛奶、蛋花汤、鲜果汁、绿豆汤等,半流质可进白米粥、菜泥、菜肉小馄饨等。

(2)宜少食多餐,补充多种营养。

【忌】

(1)忌油腻、煎炸食物及生冷、硬固、不易消化食物。

(2)忌食物过量。

(3)忌烟、酒及辛辣有刺激的食物。

7. 胸 痛

中医称胸痛为胸痹，是指胸部闷痛，甚则痛到肩背、左手，并有短气、喘息不得卧的一种疾病。轻者仅感胸闷如压榨样感觉，呼吸不舒畅，重者则感到痛，严重的胸痛持续时间长，有濒死样感觉。包括西医的冠心病、心绞痛、心肌梗塞以及部分肋间神经痛、胸膜炎病人。中医认为胸痹的发生多与寒邪内侵、饮食不当、情志失调、年老体虚等因素有关，以胸阳不布、浊阴凝聚为特点。

【 宜 】

(1)宜多食辛温宣化、通气活血之品，如葱、蒜、香菜、杏仁霜、红萝卜、大枣、韭菜、酒等。

(2)宜多食具有降血压、降血脂的食物，如小麦粉、玉米粉、芹菜、山楂、椰子、菊花、桑椹子、莲子等。

【 忌 】

(1)忌肥腻类食物，如肥肉、海鲜等。

(2)忌寒凉性的食物。

8. 黄 疸

黄疸是一种湿热郁结于体内，熏蒸肌肤，使面目、全身皮肤发黄，乃至指甲、目睛、小便皆黄的病症。病因有感受外邪、饮食所伤、脾胃虚寒、积聚不消等，主要是湿邪为患，分为阳

黄、阴黄两类。阳黄为热重湿轻，黄色鲜亮；阴黄则湿重热轻，黄而灰暗，色如烟黄。

【宜】

(1)宜食高糖低脂肪食物，宜多食清淡蔬菜、豆类、豆浆、鸡蛋、米粉、白糖等。

(2)阳黄症饮食宜清淡偏凉性，宜食稀软易消化食物，以谷类、豆类为主食，如大米、小米、玉米、赤豆等，并多食新鲜蔬菜、水果。

(3)阴黄症宜进补，但宜补而不腻、不燥，仍以米、面类为主食，可加蛋类等。

【忌】

(1)忌酒。

(2)忌油腻、辛辣、海鲜及不易消化食物。如鱼、虾、肥肉、煎蛋、葱、蒜及生冷瓜果。

9. 腹 胀

腹胀以腹部胀大、肤色苍黄、脉络暴露为特征。此病的病因主要由于饮食不节、情志所伤、血吸虫感染或其他疾病转变而成，其病位在于肝、脾、肾三脏，病机是因气、血、水淤积于腹内，以致腹部日渐胀大。

【宜】

(1)宜吃无盐、无碱食物，至水退肿消后，如食欲差者，则食低盐食物。