

中医忌口 与健康长寿



人民军医出版社

R21
CKM

中医忌口与健康长寿

ZHONGYI JIKOU YU
JIANKANG CHANGSHOU

陈抗美 编著

7X45/11



A0039399

人民军医出版社

1991·北京

内 容 提 要

本书是运用中医学观点介绍常见疾病忌口和保健的科普性读物,书中根据中医学理论和临床的实践经验,对63种常见病证的忌口进行了较为详细的论述,并将中医保健的内容寓于忌口的论证之中。

全书共3章,主要包括常见症状和常见病证的忌口。每病之中,都设有忌口和按语,分别对饮食、药物的忌口内容提出了要求与解释。使人阅后能够比较清楚地了解中医忌口和病中调养的内容与原理,并可对所论述的病证概念、治则以及相关的内容有一定的认识。

本书体列新颖、内容丰富、通俗易懂、实用性强。可供病中疗养者参考。

责任编辑 姚 磊 陈琪福

中医忌口与健康长寿

陈抗美 编著

人民军医出版社出版

(北京复兴路22号甲3号)

(邮政编码:100842)

北京孙中印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行

开本:787×1092mm/32·印张:6.125·字数:130千字

1992年4月第1版 1992年4月(北京)第1次印刷

印数:1-10,500 定价:3.75元

ISBN 7-80020-301-8/R·257

〔科技新书目:264—244①〕

前 言

在日常生活和医疗实践中，常有因饮食失宜和治疗不当而导致疾病，或使病情加重者。因此，有关忌口的知识十分重要。本书旨在按照疾病的不同证型特点和依据饮食与药物的功用、属性之不同，而分别提出相应的忌口要求。全书以忌口为纲，共论及常见病症（证）63个，并将中医保健的内容寓于忌口的论证之中。

作者衷心希望本书能够有助于提高读者的卫生保健意识和日常生活中的防病能力，勿犯中医治病之所忌，合理饮食，正确用药，达到健康和长寿之目的。

作 者

1991年5月

目 录

第一章 概论…………… (1)

第一节 中医忌口的 内容和意义 …………… (1)

第二节 中医忌口的 特点…………… (4)

第二章 常见症状忌口

…………… (7)

发热…………… (7)

汗证…………… (11)

头痛…………… (14)

头晕…………… (19)

失眠…………… (22)

心悸…………… (25)

呃逆…………… (28)

腹泻…………… (31)

便秘…………… (33)

水肿…………… (37)

遗尿…………… (39)

白带增多症…… (41)

哮喘…………… (44)

声音嘶哑……… (47)

第三章 常见病证忌口

…………… (50)

第一节 内科病忌口

…………… (50)

一、呼吸系统疾病

忌口…………… (50)

感冒…………… (50)

支气管炎………… (53)

肺炎…………… (56)

肺气肿…………… (58)

肺痿…………… (62)

二、消化系统疾病

忌口…………… (65)

慢性胃炎………… (65)

急性胃肠炎……… (67)

溃疡病…………… (70)

胰腺炎…………… (73)

肝硬变…………… (75)

慢性非特异性溃

疡性结肠炎……… (78)

三、循环系统疾病

忌口…………… (81)

冠状动脉硬化性

心脏病…………… (81)

心律失常…………… (84)

高血压病…………… (86)

风湿性心脏病	 (119)
..... (88)	肥胖症 (119)
风湿性心肌炎	糖尿病 (121)
..... (91)	甲状腺功能亢进
慢性肺原性心脏	症 (123)
病 (93)	第二节 神经系统、
四、泌尿系统疾病	精神病科疾
忌口 (95)	病忌口
急性肾小球肾炎	 (125)
..... (95)	脑血管意外 (中
慢性肾小球肾炎	风) (125)
..... (98)	癫痫 (129)
泌尿系统感染	膈肌痉挛 (132)
..... (101)	第三节 其他忌口
泌尿系统结石	 (132)
..... (103)	中暑 (132)
五、生殖系统疾病	第四节 外科疾病
忌口 (105)	忌口 ... (134)
遗精 (105)	胆囊炎、胆石症
阳萎 (107)	 (134)
六、血液系统疾病	急性胰腺炎 ... (137)
忌口 (110)	痔疮 (137)
贫血 (110)	第五节 妇产科病
血小板减少性紫	忌口 ... (140)
癜 (113)	痛经 (140)
白细胞减少症	闭经 (143)
..... (116)	带下病 (146)
七、内分泌系统及	先兆流产 (146)
代谢性疾病忌口	产后缺乳 (148)

第六节 儿科病忌

口	(150)
小儿感冒	(150)
小儿咳喘	(153)
婴儿湿疹	(158)
水痘	(159)
小儿遗尿	(161)

第七节 皮肤病忌

口	(162)
荨麻疹	(162)
寻常性痤疮 ...	(166)
湿疹	(167)
本书方剂组成	
.....	(169)

第一章 概 论

第一节 中医忌口的内容和意义

忌口是中医学所特有的内容，它体现了祖国医学预防为主、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度，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机体的健康。

忌口是指病人患病时在饮食方面的禁忌。所谓“禁”是“绝对不可”之意，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；所谓“忌”是“应该避免”之意，如患荨麻疹的病人忌食鱼虾，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。

忌口包括的内容比较广泛，通常是指饮食之所禁，有时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。正如我国现存的最早的研究杂病的专著《金匱要略》所说：“夫人禀五常，因风气而生长，风气虽能生万物，亦能害万物，如水能浮舟，亦能覆舟……”“夫治未病者，见肝之病，知肝传脾，当先实脾，四季脾旺不受邪，即勿补之，中工不晓相传，见肝之病，不解实脾，惟治肝也”。指出了事物在一定的条件下可以转化，在特定的条件下可以引出相反的结果；人体脏腑组织之间既互相联系，又互相制约。治疗时必须照顾整体，全面进行考虑，既要看到局部，也要看到全局，不但要治疗疾病，还要顾及因为治疗所引起的结果。因此，既要进食、用药，以利健康和治疗；又要做到所施适中，不触犯禁忌。学习和了解中医忌口，达到知常达变，有益于健康长寿。

中医忌口包括病中之所忌，主要是论述病情与食物（药物）的禁忌问题。即虚者忌泻之；实者忌补之；热者忌温之；寒者忌清之。属于热性体质的人避免进食温热性的饮食（药物）；属于寒性体质的人避免进食寒凉性的饮食（药物）；久病体质虚弱的人避免使用峻泻之剂。否则，可以发生种种病证。例如：患慢性肠部疾患的人，因久病而体虚，本应补益而禁泻，但由于偏嗜厚味之品而进食滑肠性的饮食或长期服用清热泻下性的药物，不但可以加重病情，增加大便的次数，而且还可以变生他病，使体质更加虚弱；又如体质平素强壮之人，本不可妄施补益之剂，但因误进补益之品，非但难收补益之功，反而容易酿成大病，正象“常人进食人参、鹿茸以求速补之，反见口鼻出血，甚或卒然发厥”即指此类之证；再如发热的患者，病情好转之时，本应谨慎

调护营养，但由于妄进辛热之饮食(药物)常可再加重病情。此即《素问·热论》所述“热病已愈，时有所遗者，何也？……诸遗者，热甚而强食之，故有所遗也。”还指出“……热病少愈，食肉则复，多食则遗。”患热性病经过治疗以后有所好转时，又可以因为进食温补之品而复发或使疾病的病程延长。患有疔肿、疮、痈等皮肤病的人忌食鱼、虾等类带有发性的食物。否则，可以加重病情。这些都属于忌口要求的范围。

中医忌口不但讨论饮食、药物的不相宜问题，而且还讨论它们作用于人体以后的综合效应问题。即是否出现不相宜的情况，如药物与食物、食物与食物、药物与药物之间进入人体后能否出现矛盾的问题。有些饮食或药物是应该避免同用的，例如：服用镇静安神药时不宜进食带刺激性的食物；服用消导化滞药时不宜进食粘腻不易消化的食物；服用温性的祛寒药物时不宜再进食生冷的食物等。具体讲，服用药物忌食某些食物的内容有许多，如：服荆芥忌食鱼、蟹；服天门冬忌食鲤鱼；服白术忌食桃、李子、大蒜；服土茯苓、使君子忌食茶；服丹参、茯神忌食醋；服薄荷忌食鳖肉；服常山忌食葱；服地黄、何首乌忌食葱、蒜、萝卜；服甘草、黄连、桔梗、乌梅忌食猪肉；服土茯苓、威灵仙忌食蜂蜜等。食物忌食物的内容有：犬肉忌鳝鱼；猪肝忌鲤鱼和鲫鱼；水狗肉忌兔肉、柿子；木耳忌雀肉；猪肉忌荞麦等。服用药物忌药物的内容也有许多，最常用的是“十八反”和“十九畏”，如：乌头反半夏、瓜蒌、贝母、白蔹、白芨；甘草反海藻、大戟、甘遂、芫花；藜芦反各类参、细辛、芍药；硫黄畏朴硝；水银畏砒霜；狼毒畏密陀僧；巴豆畏牵牛；丁香畏郁金；牙硝畏京三棱；犀角畏川乌、草乌；人参畏五灵脂；官桂畏石脂等，皆属此类。

中医忌口还包括饮食量的相对恒定问题，强调饮食质量要因人而宜、因病而宜。饮食的摄入既不可太过，也不可不及。《素问·生气通天论》说：“……因而饱食，筋脉横解，肠澼为痔，因而大饮则气逆……”，“膏粱之变，足生大疔”，“阴之所生，本在五味；阴之五官，伤在五味。是故味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑；味过于甘，心气喘满，色黑肾气不衡；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央，……”。《素问·痹论》又说：“饮食自倍，肠胃乃伤。”指出了饮食要有节制，不可不及也不可太过。若失去节制，超出了胃肠所能承受的限度，就会导致各种疾病。因此，要象《素问·生气通天论》所指出的：“……谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精……。”这样才能够享受到先天赋予我们的寿命。

中医忌口不但内容丰富，而且意义也十分深奥。《素问·上古天真论》指出：“其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，尽数其天年，度百岁乃去。”由此可见，中医忌口的意义在于不使食物的性味与药物的性质相反，不使药物与食物、药物与药物、食物与食物共同食用时引起“病复”或产生不良的反应，以避免妄用所忌之品而加重病势或增加病痛。因此，重视和了解中医忌口，摄生防病，减少疾苦，会有助于疾病的痊愈和有益于身体的健康与长寿的。

第二节 中医忌口的特点

忌口是中医学在治疗和摄生方面所特有的内容，它以中

医学的基础理论为其基础,以整体观念和辨证论治为其特点。

所谓整体观念,是指人是一个完整的有机体。其各个组织器官之间在结构上是紧密地联系的;在功能活动上是密切地协调的;在病理的情况下,又是互相地影响的。人属于自然界,人体的内环境时时、处处受外界环境变化的影响。机体的变化常与季节、地域、生活、饮食习惯等因素有关。

所谓辨证论治是指参考疾病发展的各个不同阶段的情况,即病因、病位、病性、邪正力量的对比、阴阳变化等多种因素,因人、因地、因时而制宜,辨证在前,施治在后。按照饮食物及药物不同的属性、味道、作用趋向(升降、沉、伏、收、散)等而提出禁忌的要求,依据不同的情况和需求而分别进行有针对性的忌口。

因人而宜是根据不同的体质、性别、年龄等结合病情和身体状况而分别提出的禁忌要求。例如:患者是中年、男性,素体亏损,脾胃气虚者。既要避免过分地劳累,也要防止进食寒凉、滑利、辛烈等刺激性强的损脾、害胃、伐肾的饮食(药物),以避免加重病情,损伤先、后天之正气。否则,可以出现面色萎黄、脘腹疼痛、乏力、气短、食少、神疲、腰酸腿软、性欲减退、阳痿、早泄、四肢不温等脾肾两虚之证。再如妊娠禁忌就是根据药物对胎儿的损害情况而提出的药物禁忌要求。通常是指巴豆、牵牛、大戟、商陆、麝香、三棱、莪术、水蛭、虻虫、斑蝥、雄黄、砒霜、桃仁、红花等毒性较大,药性猛烈的药物。此类药物在一般的情况下都应避免服用,以免发生事故。

因地而宜是根据不同的居住环境和条件,而提出的忌口要求。如久居干燥的北方,生活条件又比较简陋者,应当忌食或少食苦燥之品,以免发生口咽干燥、胸痛、咳嗽、颧

红、心悸等虚火内扰之证。

因时而宜是根据不同的季节而分别施以的禁忌。例如：
时处长夏湿盛之季，忌食滋润甘膩之品，以免发生头晕、脑胀、身乏沉重、胸闷、脘满、纳呆、不饥、苔厚而膩等湿浊膩滞之证。

因病而宜是根据不同的病证而分别施以的忌口。例如：
肺阴不足者，忌用辛香苦燥之品，以免发生胸痛、干咳、痰中带血、口咽干燥等肺阴内伤之证。如心阳不足者忌用寒凉清泻之品，以免发生心悸、气短、惕惕而动、畏寒、肢冷、面色㿔白、沉静、少言、舌淡苔白、脉象虚大等心阳不振之证。

除此之外，食物的五味所禁也属于中医忌口的范围，正如《灵枢·五味》中所说：五禁即“肝病禁辛；心病禁咸；脾病禁酸；肾病禁甘；肺病禁苦”等都有各自的特点。饮食与药物皆有酸、咸、辣、苦、甜五味。五味又有专入五脏等之不同。五味用之适当则有益于人体，若因过分偏嗜则可以发生疾病。正如《灵枢·五味论》所说：“五味入于口也，各有所走，各有所病”，“酸走筋，多食之令人癢；咸走血，多食之令人渴；辛走气，多食之令人洞心；苦走骨，多食之令人变呕；甘走肉，多食之令人惋心。”《素问·五藏生成篇》说：“是故多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦则皮槁而毛拔；多食辛则筋急而爪枯；多食酸则肉胝臃而唇揭；多食甘则骨痛而发落，此五味之所伤也”。《素问·宣明五气篇》中也说：“五味所禁，辛走气，气病无多食辛；咸走血，血病无多食咸；苦走骨，骨病无多食苦；甘走肉，肉病无多食甘；酸走筋，筋病无多食酸，是谓五禁，无令多食”等强调了饮食、药物用之不可过。因此，这些警句都具有一定的指导意义，应该引起我们的重视。

第二章 常见症状忌口

症状忌口，是指按照症状的辨证分型而提出的忌口要求。“症状”是病理变化的客观反映。它是组成证候的具体材料。同一症状虽然可以出现在不同的证候之中，但是，由于各个证候的病理不同，其必然会有各自的特点。例如：头痛这一症状，在太阳经证中表现为头项强痛；阳明证的头痛则以前额痛为主；少阳证的头痛以头之两侧者为多；厥阴证的头痛表现为巅顶痛等。而且，头痛之症还可以根据疼痛的时间、性质和兼症的不同内容，又分为表、里、寒、热、虚、实等类型。由此可知，每个症状都有其自身的特点。了解和掌握常见症状的忌口是十分重要的，它是灵活变通、得心应手于日常生活的基础。

发 热

发热俗称“发烧”，它是疾病较为常见的症状之一。能够引起发热的原因很多，主要分为感染性发热和非感染性发热两大类。

发热主要是由于体内的细菌内毒素或坏死组织、白细胞分解产物等致热原，通过血液而作用于丘脑下部的体温调节中枢，使之受到刺激、兴奋，引起散热障碍，导致产热和散热的平衡失调，散热绝对地或相对地少于产热而出现体温上升所致。本症可以参考祖国医学的“内伤发热”的论述内

容。

【忌口】

1. 饮食：

(1) 发热期或热症初退时，忌食或少食油腻、辛辣、生冷、坚硬固体而不易消化之饮食物。

(2) 兼有气虚者忌食或少食冰镇的冷饮、冷食以及蛭、鸭、河蟹、牡蛎、海蜇、茭白、生菱角、苋菜、淡竹笋、槐花、茄子、芹菜、菠菜、百合、香蕉、小白菜、榧子等寒凉、伤气之物。

(3) 兼有阴亏、血虚者忌食或少食辣椒、胡椒、花椒、茴香菜、八角茴香、丁香、榨菜、大蒜、葱、蒿子杆、芥菜、桂皮、牛肉、羊肉、驼肉、狗肉、雀肉、鹿肉、胖头鱼、鲢鱼、黄姑鱼、黄花鱼、鲟鳇鱼等辛辣、温热性之食品。

(4) 兼有表邪者忌食或少食猪肉、鸭肉、羊肉、鹿鞭、鲇鱼、鳖、柿子、醋等腻滞、生热而敛邪之食物。

(5) 兼有瘀血者忌食或少食田鸡肉、鹅肉、鳖、桂圆、饴糖、白糖、大枣、醋、香椿、酱、黑豆、桂鱼等壅滞气机之食物。

2. 药物：

(1) 兼有气虚者忌服或慎用紫草、蒲公英、白薇、青蒿、马齿苋、地丁、决明子、瓜蒌、竹沥、礞石、马兜铃、葶苈子、川楝子、芒硝、郁李仁、滑石、冬葵子、葫芦等寒凉、滑利耗气之药物及含有此类药物的中成药。

(2) 兼有阴亏、血虚者忌服或慎用桂枝、肉桂、白芷、细辛、白芥子、高良姜、干姜、川椒、小茴香、淫羊藿、仙茅、巴戟天、肉苁蓉、锁阳、补骨脂、海狗肾、海

马、阳起石等辛、热助阳之药以及含有此类药物的中成药。

(3) 兼有瘀血者忌服或慎用熟地、黄精、山药、石斛、玉竹、阿胶、棕榈炭等壅滞、敛涩之药以及含有此类药物的中成药。

(4) 兼有表邪者忌服或慎用麻黄根、五味子、五倍子、诃子、罂粟壳、麦门冬、黄芪等固涩敛邪之药以及含有此类药的中成药。

【按语】

发热是由于外感邪气，闭阻气机，热郁而不得外泄；或由内伤为病，气血阴精亏损，脏腑功能失调所致。发热之症或以起病较急，发热骤起，兼有表证；或以病久，缓发，热发有时，兼有虚损之象为其特点。

发热有气虚、血虚、阴亏、瘀阻、外感等证型，其治疗方法也有益气、养血、育阴、化瘀、解表之不同。

气虚型的发热是由于过度劳累，饮食失调，久病失养等所致脾胃气虚、中气不足、阴火内生而发。治疗应施以益气健脾，甘温除热之法。常用补中益气汤的加减方进行治疗。饮食宜甘温之品，可以进食羊肉、黄羊肉、鲢鱼、白鲢、鲚鱼、大枣、甘薯等补脾益气之物，以辅助治疗身热、自汗、发热于午前较为明显、热势或高或低、常于累后发生或加重、气短懒言、倦怠乏力、易于感冒、面色萎黄、食少、腹胀等症。本型病证忌食或慎服寒凉、损气之品（常因病人有饮食寒凉之品的偏嗜，或误认发热、出汗为热证而妄用所忌之物），以避免发生少气、息弱、舌体淡胖、脉象沉虚等症。

血虚型的发热是由于出血、产后、术后失血过多，或久

病心肝血虚、脾气虚弱不能生血，以致阴血不足，无以敛阳所致。治疗应施以补气益血，养心安神之法。常用归脾汤的加减方进行治疗。饮食宜润养之品，可以进食牡蛎、青鱼、桂鱼、乌鳢（黑鱼）、乌贼、菠菜等养血育阴物，以辅助治疗身有低热、头晕、眼花、面色不华、指甲干黄、心悸不宁、月经涩少而色淡等症。本型病证忌食或慎服辛辣、温燥助热之品（常因病人有饮食辛辣之品的偏嗜，或误认面白、唇淡、身乏无力为寒象，而妄用所忌之物）以避免发生心烦、急躁、怔忡、少寐等症。

阴虚型的发热是由于素体阴虚或久病耗损、失治、误治、阴精亏虚、阴衰阳盛、水不胜火所致。治疗应施以滋阴潜阳，清退虚热之法，常用清骨散、秦艽鳖甲散的加减方进行治疗。饮食宜甘凉、润养之品，可以进食蚌、牡蛎、鳖、乌贼、桑椹、黑芝麻、青鱼、鲈鱼、黄花鱼等滋益育阴之物，以辅助治疗骨蒸潮热，午后或夜间加重，五心烦热、心悸、盗汗、颧红、咽干、腰痠、遗精等症。本型病证忌食或慎进辛辣、温热助阳之品（常因病人有进食辛热之品的偏嗜，或因有其他兼夹之症而妄进所忌之物），以避免发生躁动不安、舌质干红、脉象沉细或数等症。

瘀阻型的发热是由于情志、劳倦、外伤、出血所致瘀血产生，阻滞经络，气血运行不畅，壅遏不通所致。治疗应施以活血化瘀、理气行血之法。常用血府逐瘀汤、桂枝茯苓丸的加减方进行治疗。饮食宜甘温、疏养之品，可以进食桃仁、姜、酒、山楂、葱、桃、芋头、丝瓜、鲳鱼、牡蛎、桂鱼等理气行血之物，以辅助治疗发热、烦躁，或见于午后、夜晚、经期自觉身体某处局部发热，面黄、消瘦、目窠青黑、肌肤甲错、躯干或四肢有固定痛处或有肿块等症。本型