

序 言

生、老、病、死是人生的自然规律，俗语云：“人吃五谷生百病”，反映了疾病的普遍性及多样性。人体的健康与疾病总是贯穿于生命过程的始终。一个人患了病，并不可怕，但如果得病之后，不懂得防治疾病的知识，不注意病后的宜忌和调养，而使得小病变大病，轻病转为重病，或者病上添病，甚至终日疾病缠身，病入膏肓，那才是人生之憾事和悲哀。在历史的长河中，无数中外医学专家学者，勇于探索，勤于实践，在与疾病作斗争中积累了非常宝贵的知识和经验。随着现代医学模式的发展，已从单纯注重治疗向预防、治疗（包括心理治疗）、养生、康复、保健等相结合的综合目标发展，从而达到防治疾病、促进健康、提高生存质量、益寿延年的作用。

陈安民、麻应富同志主编的《百病宜忌》一书即将问世，它集国内百病宜忌之大成，在多年临床的基础上，参考国内外百余种书籍、报刊、杂志，广搜博采，撷英咀华，具有知识性、趣味性、实用性的特点。深入浅出，通俗易懂，并对中西医两法均做介绍。此外还搜罗了部分医学最新科技成果以求耳目一新。此书不但可以作为医学同道之参考，亦不失为广大患者乃至亲属必不可少的良师益友。对你身边的疾病

实可起到“防微杜渐”或“逆水挽舟”的作用。本书的出版，对医学知识的昌明和普及，亦有推动作用。故乐之为序。

邓成珊

于北京、西苑

中国中医研究院西苑医院寓所

1992年5月3日

前 言

自有人类社会以来，病魔便时时刻刻威胁着人们的身心健康，人类为了自身的生存，也在顽强地同病魔进行着不懈的斗争。古往今来，无数仁人志士，精研医学，勇于探索，大胆创新，勤于实践，积累总结了丰富的医药知识和防病救灾的宝贵经验，为人类的繁衍昌盛作出了巨大贡献。近年来，人们又“八仙过海，各显神通”，或从心理卫生角度出发，或从体育锻炼入手，或运用营养学理论，或运用中西药物防治，使人类的健康水平大大提高，平均寿命进一步延长。

但是，由于医药卫生知识尚未广泛普及，许多人不懂得防病治病的有关常识，特别是对心理卫生、日常生活及患病后的衣、食、住、行、治疗、用药等诸方面的宜忌不甚了解或知之不多，不知如何趋利避害，以致正气日削，抗病力低下，遂使病魔缠身，惶惶不可终日；甚至伤身殒命，酿成一幕又一幕的人间悲剧。例如：为了增加营养而嗜食肥甘厚味，致使身体过度肥胖，进一步发展为高血压、动脉硬化、冠心病；嗜好饮酒，甚至酗酒无度，以致罹患肝炎、肝硬化，甚至发生肝癌；不注意精神卫生，修身养性，动辄暴跳如雷、怒火满腔，以致神经调节机能严重紊乱而发生神经衰弱、消化性溃疡，甚或诱发心肌梗塞与中风；病后饮食不节，或应

热反寒，应淡反咸；或自行其是，滥用药物，致使病情加重、恶化。如此等等，不胜枚举。为此，笔者不揣简陋，以中、西医结合的方式，编写了这本《百病宜忌》，旨在给读者朋友在强身健体、防病治病等方面以启迪，使大家身心健康，笑口常开，益寿延年，合家欢乐。

全书共分上下两编。上编介绍防病健身的有关知识，包括心理卫生、饮食、生活保健、妇女三期及医疗用药等方面的宜忌；下编主要为内、外、妇、儿、五官及传染病、皮肤与性病等 113 种临床常见病的预防、保健、饮食、护理及中西医结合治疗宜忌。

本书在编写过程中，力求做到观点明确、说理透彻、深入浅出、通俗易懂，使广大读者不仅能知其然，而且能知其所以然。同时也争取有一定的广度和深度，为此采撷了大、中专教科书以外的不少资料，以供医学界同仁及医学院校学员参考。当然，这只是笔者的良好愿望而已，工作做得究竟如何，只有请读者朋友去评说是非、多提宝贵意见了。

由于我们学识浅薄，临床所得有限，故在编写过程中曾参阅了国内外上百种书、报、杂志，并引用了其中的有关文献资料。在此谨向上述文献资料的作者、编者、译者及出版者，表示深深的谢意。

编 者

1992年5月

目 录

上编 防病宜忌

- 心理卫生宜忌..... (1)
 - 多喜 (3) 少悲 (9) 忌忧 (14)
 - 慎思 (20) 制怒 (24) 除恐 (28)
- 就餐宜忌..... (35)
- 饭后八忌..... (40)
- 小儿膳食营养宜忌..... (43)
- 中、老年饮食宜忌..... (50)
- 食用蔬菜宜忌..... (55)
- 吃水果宜忌..... (65)
- 饮水宜忌..... (72)
- 饮茶宜忌..... (75)
- 饮酒宜忌..... (78)
- 食用冷饮宜忌..... (83)
- 服药忌口..... (85)
- 衣着宜忌..... (92)
- 睡眠宜忌..... (102)
- 刷牙宜忌..... (112)
- 洗澡宜忌..... (114)

●游泳宜忌·····	(117)
●性生活宜忌·····	(121)
●经期宜忌·····	(131)
●孕期宜忌·····	(134)
●产褥期宜忌·····	(140)
●服用药物宜忌·····	(145)
●煎服中药宜忌·····	(152)
●乳母用药禁忌·····	(157)

下编 常见病宜忌

●老慢支、肺气肿、肺心病·····	(160)
●支气管哮喘·····	(167)
●肺炎·····	(173)
●肺脓肿·····	(179)
●肺结核·····	(182)
●风湿热·····	(188)
●风湿性心脏病·····	(190)
●高血压病·····	(195)
●高血脂症·····	(205)
●冠心病·····	(210)
●心脏神经官能症·····	(221)
●病毒性心肌炎·····	(223)
●急性胃(肠)炎·····	(227)
●慢性胃炎·····	(229)
●消化性溃疡·····	(233)

●慢性非特异性溃疡性结肠炎·····	(242)
●肝硬化·····	(246)
●胰腺炎·····	(254)
●胃肠神经官能症·····	(258)
●胃下垂·····	(260)
●老年性便秘·····	(262)
●急性肾炎·····	(266)
●慢性肾炎·····	(271)
●泌尿系感染·····	(276)
●缺铁性贫血·····	(282)
●再生障碍性贫血·····	(287)
●巨幼红细胞性贫血·····	(290)
●血小板减少性紫癜·····	(292)
●甲状腺功能亢进症·····	(297)
●糖尿病·····	(302)
●类风湿性关节炎·····	(311)
●中暑·····	(318)
●面神经麻痹·····	(321)
●坐骨神经痛·····	(323)
●脑血管意外·····	(326)
●癫痫·····	(332)
●偏头痛·····	(336)
●神经衰弱·····	(339)
●癌病·····	(345)

●阳萎·····	(349)
●伤寒(附:副伤寒)·····	(355)
●病毒性肝炎·····	(360)
●细菌性痢疾·····	(373)
●脊髓灰质炎(小儿麻痹症)·····	(376)
●流行性感冒(附:普通感冒)·····	(380)
●麻疹·····	(386)
●猩红热·····	(392)
●白喉·····	(395)
●百日咳·····	(398)
●流行性脑脊髓膜炎·····	(402)
●流行性腮腺炎·····	(405)
●流行性乙型脑炎·····	(407)
●流行性出血热·····	(411)
●蛔虫病·····	(416)
●钩虫病·····	(418)
●蛲虫病·····	(421)
●绦虫病·····	(423)
●小儿发热·····	(425)
●小儿厌食·····	(428)
●小儿营养不良·····	(431)
●佝偻病·····	(433)
●婴儿低钙惊厥·····	(436)
●婴幼儿腹泻·····	(438)

● 婴儿湿疹·····	(445)
● 遗尿·····	(448)
● 异物误入气管·····	(450)
● 软组织损伤·····	(453)
● 冻伤·····	(455)
● 恶性肿瘤·····	(458)
● 颅脑损伤·····	(480)
● 急性乳腺炎·····	(483)
● 骨折·····	(485)
● 直肠脱垂·····	(490)
● 痔疮·····	(492)
● 胆囊炎与胆石症·····	(498)
● 胆道蛔虫症·····	(504)
● 泌尿系结石·····	(506)
● 肩关节周围炎·····	(512)
● 颈椎病·····	(515)
● 疥疮·····	(523)
● 阴囊湿疹·····	(525)
● 皮炎·····	(528)
● 皮肤瘙痒症·····	(532)
● 银屑病(牛皮癣)·····	(535)
● 痤疮·····	(538)
● 淋病·····	(542)
● 梅毒·····	(546)

●妊娠呕吐·····	(550)
●缺乳·····	(552)
●流产·····	(557)
●功能性子宫出血·····	(563)
●闭经·····	(567)
●痛经·····	(570)
●更年期综合征·····	(573)
●滴虫性阴道炎·····	(576)
●霉菌性阴道炎·····	(579)
●宫颈炎·····	(581)
●盆腔炎·····	(583)
●子宫脱垂·····	(587)
●女性尿道综合征·····	(590)
●沙眼·····	(592)
●急性结膜炎(红眼病)·····	(594)
●青光眼·····	(597)
●近视眼·····	(603)
●化脓性中耳炎·····	(608)
●过敏性鼻炎·····	(612)
●慢性鼻炎·····	(614)
●鼻窦炎·····	(618)
●急性咽炎·····	(622)
●慢性咽炎·····	(623)
●喉炎·····	(626)

④龋齿.....	(630)
⑤牙周病.....	(633)
⑥中医方剂索引.....	(637)

上编

防病宜忌

心理卫生宜忌

心理卫生亦称精神卫生，有广义、狭义之分。就狭义而言，其主旨在于保护人的心理活动器官的健全以及精神活动的健康，预防精神疾病的发生。就广义而论，其目的在于促进人的心身健康，预防各种由于心理因素的影响作用而诱发或导致的疾病，维持和提高个体对外界环境的适应能力，以提高身心素质。

什么是人的心理？从心理现象产生的生理机制来说，大脑是心理的器官，心理是大脑的机能，也就是说大脑是心理现象的物质基础。就心理活动的内容来讲，它又是作用于人体的客观现实在大脑中的反映，没有客观事物作用于大脑，

就不可能产生心理活动。人在接触、认识客观事物的时候，总会对事物表现出一定的态度，并产生喜悦、厌恶、恐惧、愤怒、悲伤、不满、痛苦、失望等心理反应，祖国医学将这些心理反应统称为“情志”，并用喜、怒、忧、思、悲、恐、惊加以概括，简称“七情”。

对于事物的刺激产生各种情感系人之本能。喜怒哀乐，人之情也。人非草木，孰能无情？那些居父母之丧而不哀，遭非常之辱而不怒的，决非正常之人。正常的情志活动对人体来说，非但难免，而且必需，不但不会成为致病因素，还能起着协调生理活动的作用。如喜则气和志达，荣卫通利；怒，在某种情况下，有助于机体气机的疏通畅达。其他各种以适当形式发泄出来的情志活动，只要能保持一定节度，亦有舒发自己情感的作用。如遇到十分伤感之事，许多人都会失声痛哭，这对人的心理是一种保护性措施。在痛哭流泪中，心中的委屈会得到宣泄，有助于恢复正常的心理平衡状态。反之，若悲伤时当哭不哭，强行压抑，则会有碍于健康，甚至郁结成疾。

我国古代许多思想家和医学家早就观察到了情态因素的致病作用。《管子·内业》中说：“忧郁成疾，疾困乃死。”《史记·扁鹊仓公列传》载淳于意诊齐王之病时说：“此悲心之所生也，病得之忧也。”我国第一部医学理论专著《黄帝内经》正式将情志异常作为致病的重要原因：“夫百病之始生也，皆生于风雨寒暑、阴阳喜怒，饮食居处。”其中喜怒实则概括各种情志在内。

非正常的情志活动，如七情过激，或刺激量过大，或持续时间过长，超过了人体自身的调节能力；或因个体素质的差异对外界刺激特别敏感，尤其是不能正确对待、处理外来刺激时，就会使机体阴阳失调、气机阻滞、经络阻塞、脏腑功能失常而发生多种病变。《黄帝内经》中说的“悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇”及“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结”“喜伤心、怒伤肝、思伤脾、悲伤肺、恐伤肾”等，都精辟地说明了情志活动与人体健康密切相关。不良的情绪可以损害人的健康，造成疾病发生，甚则危及生命；良好的情绪则是预防疾病、战胜疾病的重要“法宝”。因此，在日常生活当中，每个人都要时时讲究心理卫生，处处注意修身养性，经常保持良好的心境，避免不良情绪的发生，做到多喜、少悲、忌忧、慎思、制怒、除恐，如是则生命之树，庶几长青不老！

多 喜

喜即欢喜、快乐，是一种积极向上的情感，是盼望的目的达到后继之而来的紧张解除。喜悦的表露是欢笑，其强度视愿望的大小和满足的程度而分为满意、愉快、欢乐、狂喜。常言道“人逢喜事精神爽”“笑一笑，十年少”，说明喜悦的心情、欢快的笑声，能增进人体健康，延缓机体衰老。

祖国医学认为“心主神明”（包括大脑的思维和一切精

神活动），又“主血脉”（与血液循环密切相关），“笑为心之声，喜乃心之志”，故喜悦、欢笑等愉快而平稳的积极情绪，对人的心、脑乃至整个生命活动都起着十分重要的作用。喜乐的过程，犹如人体能源（精神能源和机体能源）的释放过程，获得释放的能源，将形成原动力，展开新的精神活动，并支配着身体活力，创造出新的业绩。如：能提高人的大脑及整个神经系统的活力，充分发挥机体的潜能，提高脑力和体力劳动的效率和耐久力，使人感到生活和工作中充满了乐趣和信心，从而动作起来显得轻松有力、敏捷、准确、精力充沛；能使心脏、血管的肌肉运动加强，血液循环加快，新陈代谢水平提高；能扩张肺部，使呼吸运动加强，肺活量增大，有利于肺部二氧化碳和氧气的交换；能加强消化器官的运动，增加消化液的分泌，从而增进食欲，帮助消化，促进新陈代谢；笑能驱散心中的积郁，消除对健康有害的精神紧张。一般人都有这样的体会：一阵笑声过后，全身立即轻松，疲劳顿释，生机萌发，舒畅极了。“每日大笑三声，胜过人参三斤”，虽有夸大之嫌，但喜笑确实是健身的妙方。

保持乐观而愉快的心境还能增强人体的抗病能力和更有效地适应环境的能力，使人不易患病；即使患了某些疾病，也能较快地康复。日常生活中人们常会看到，那些善于调理自己的感情、情绪乐观、性格恢谐、笑口常开的人不大会患病，一旦患病也比较容易治愈。可以毫不夸张地说：喜笑是治病的良药。英国著名化学家法拉第，年轻时由于工作紧张，神经失调，身体虚弱，久治无效，后来请了一位名医诊

治。这位名医给法拉第作了详细的身体检查后，未开药方，只说了一句“一个小丑进城，胜过一打医生”就走了。法拉第仔细琢磨，觉得很有道理。从此以后他经常抽空去看滑稽戏、马戏和喜剧；且在研究工作之余，总要安排到野外和海滨度假，以调剂生活情趣，保持经常的心境愉快。结果他的病不但好了，而且健康地活到76岁，在化学事业上做出了巨大贡献。

美国有一位叫诺曼·卡曾斯的人，患了一种缺乏胶原结缔组织的疾病，行动艰难，各医院都告诉他没有治愈的希望。后来他用喜剧电影、笑、睡觉三个规程安排生活。在他笑过一阵之后，病情即大为好转。10年过去了，此人竟还健在，因此他发表了笑能治病、镇痛的观点，曾轰动一时。

清代《续名医类案》记载：一位县差因押送的犯人中途投河而死。犯家上告说是被县差索要钱财，威逼而致死。县差有口难辩，只得花费大笔银两，上下打点，才使案件得以了结。此后县差忧愤成疾，如醉如痴，谬言妄语，连亲友都不认识了。后来请名医汪石山诊治。汪氏细询病情后对其家人说，病者因破费钱财，忧愤成疾，必须让其大喜才能痊愈，药物是不能治好的。于是令人熔锡做银锭数个放在病人身旁，病人发现“银锭”果然非常欢喜，握置手中反复看视，病情逐渐好了。

又载：某官僚平素言语谨慎，一日宴请宾朋，筵席中有萝卜颇大，客人都很称羨。主人一时高兴，脱口说道：还有和人一样大的萝卜呢！客人们都不相信而哄笑起来。主人由

此羞愧满面，郁闷成疾，虽多方医治，毫无寸功。官僚的儿子读书晓事，暗想父亲素不轻言，此病是失言成疾，必须要证实他的话才能去除病因，于是派人搜求到果真象小孩一样大的萝卜。官僚的儿子再次宴请宾朋，让父亲抱病作陪。席间让人以车载萝卜至筵前，客人们见识了硕大无比的萝卜皆惊讶不已，官僚则心中大喜，病很快就好了。

上述两种以喜制忧的治病方法，中医称之为“以情胜情”，认为当由于某一种情绪变动过甚而导致机体生理功能严重不平衡时，须得激发另一种可以制胜它的情绪，使之复归于平衡。其治病之法堪称绝妙。

但是，任何事物都具有两重性。倘若喜乐过度，非但无益，反可致害。此谓“物极必反”或曰“乐极生悲”。人们熟知的“范进中举”就是明证。即令现代也有这样的例子：某农村一男性青年，两次高考都名落孙山，在第三次高考后荣幸地被某大学录取。当他接到录取通知书后，由于过分激动，竟然喜极而狂，患了精神分裂症，成了现代的“范进”。令人遗憾的是他的病终未能治好，大学竟未上成。

1981年世界杯女子排球赛期间，仅据北京友谊医院统计，急诊室接收的心血管病人比以往增加了好几倍。特别是11月16日，我国女排战胜日本女排夺得世界冠军之后，竟有9名心脏病患者病情恶化，其中2人因抢救无效而死亡。这种因兴奋、激动过度而导致的心脏病发作等即中医所谓“喜伤心”“喜则气缓”所致。

此外，大笑时呼吸急促、腹肌收缩增强，容易使人“又