

李洁 杨敏芹 编著

热爱生活、关心自己健康的枕边书

中医养生专家重点推荐图书
63种常见病食疗方

药补不如食补

『葱姜进了城，药店关了门。』

——古谚语

『五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。』

——古谚语

『人参九补，饭有十补。』

——古谚语

『用食平疴，可谓良医。』

——古谚语

『世人个个说长年，不悟长年在眼前，我得宛邱平易法，只将食粥致神仙。』

——陆游



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

药补不如 食补

李洁 杨敏芹 编著

◆ 山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

药补不如食补 / 李洁, 杨敏芹编著. — 济南: 山东科学技术出版社, 2009

ISBN 978-7-5331-5201-7

I. 药… II. ①李…②杨… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 024989 号

药补不如食补

编著 李 洁 杨敏芹

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 山东新华印刷厂

地址: 济南市胜利大街 56 号

邮编: 250001 电话: 0531-82079112

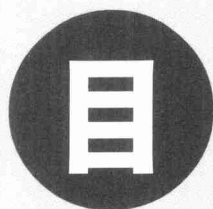
开本: 720mm × 1020mm 1/16

印张: 13

版次: 2009 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-5201-7

定价: 19.80 元



录

Contents

综述 药物向左，食物向右

是药皆有三分毒，治病不能拿命赌···	2
传统医学告诉我们：食物能治病···	3
食补部分作用强于药补·····	5
没病别乱补，当心食伤身·····	6
中药与食物有相生，也有相克·····	8
西药与食物的配伍禁忌·····	10
疗病药茶并非人人都能喝·····	11

治病要有好心态·····	14
病从生活中来，养成好习惯才能拥有好身体·····	16
别让亚健康状态伤了自己·····	17
食补需要遵循的原则·····	19
食补用料的选取原则·····	20

食补对症治百病

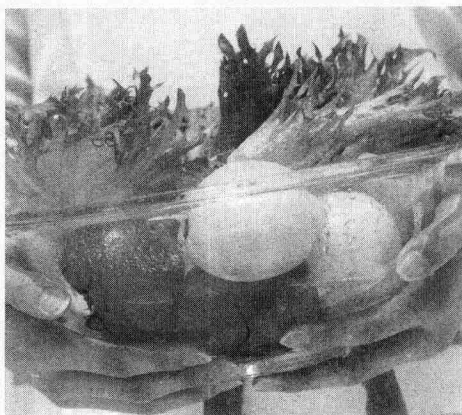
亚健康状态

消化不良·····	24
食欲缺乏·····	26
偏头痛·····	29
神经衰弱·····	33
干眼症·····	36
失眠·····	38
颈椎病·····	42
腰椎间盘突出·····	47
抑郁症·····	49
脱发·····	52
肥胖·····	55

五官科疾病

结膜炎·····	58
中耳炎·····	60
耳鸣·····	62

近视·····	65
鼻出血·····	67
牙痛·····	69
牙龈出血·····	72
口臭·····	74
口腔溃疡·····	77
咽炎·····	79



消化系统疾病

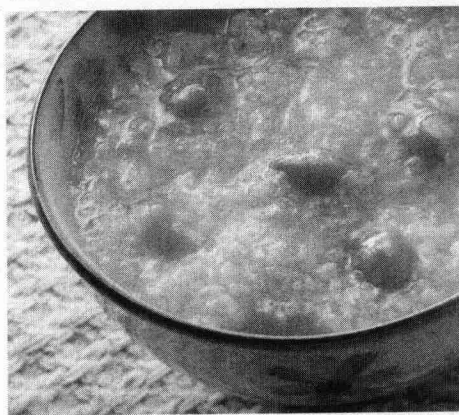
肝硬化·····	82
脂肪肝·····	85
肝炎·····	89
胃炎·····	92
胃下垂·····	95
胰腺炎·····	97
便秘·····	101
腹泻·····	104
胆结石·····	107

呼吸系统疾病

感冒·····	110
咳嗽·····	112
结核·····	116
肺炎·····	119
哮喘·····	122
扁桃体炎·····	125
慢性支气管炎·····	127

循环系统疾病

贫血·····	130
低血压·····	133



高血压·····	136
高血脂·····	139
冠心病·····	142
动脉硬化·····	146

内分泌系统疾病

糖尿病·····	150
----------	-----

肛肠科疾病

痔疮·····	154
脱肛·····	157
肛痿·····	159

泌尿系统疾病

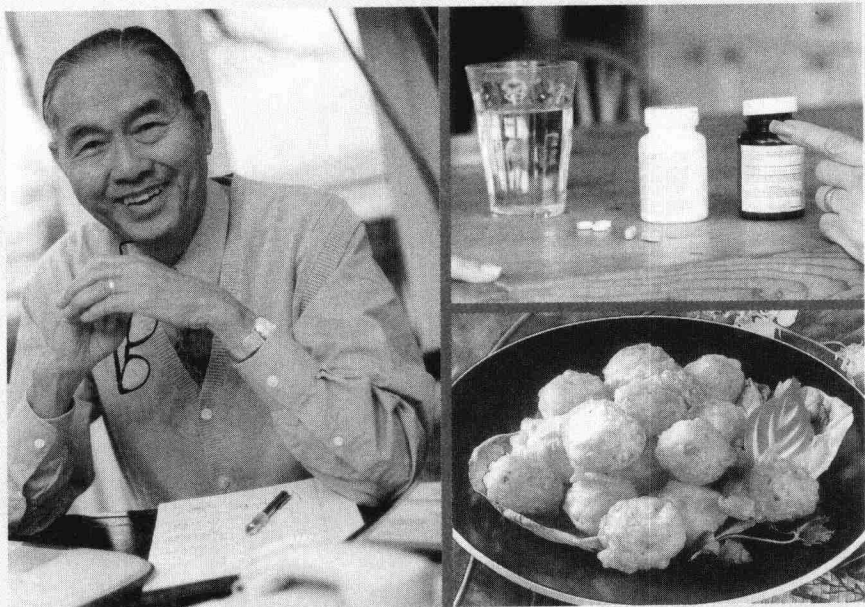
肾炎·····	162
水肿·····	165

妇科病的食补之道

盆腔炎·····	169
宫颈炎·····	171
附件炎·····	173
阴道炎·····	176
乳腺增生·····	179
子宫肌瘤·····	182
更年期综合征·····	185
经前期综合征·····	187
月经不调·····	190

男性病的食补之道

附睾炎·····	193
前列腺增生·····	194
前列腺炎·····	196
遗精·····	201
阳痿·····	202



综述 药物向左，食物向右

是药皆有三分毒，治病不能拿命赌

药能治病，是我们大家都十分熟悉的道理，虽然都晓得“是药皆有三分毒”，但因为期盼病痛早日消除的迫切心情，对药物的负面影响许多人不愿意深想或者说自愿忽略不计了。

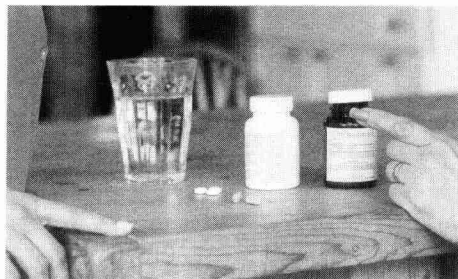
所谓药物的副作用或不良反应，是指药物本身或药物的相互作用，出现了治疗并不需要的有害反应。药物的不良反应有两种：一种与用药的量多量少有密切关系；另外一种与用量大小关系不密切，而是与病人服药后的体质有关。

有一位病人，突发呕血住进医院，因为他过去患有乙肝，医生检查后认为，病人是肝硬化合并食管静脉曲张破裂出血。于是，立即给他用“垂体后叶素”加入葡萄糖液中点滴，用来达到止血的目的。谁知病人用药1个小时后突然出现面色苍白、心率加快、肚脐周围一阵一阵地绞痛，接着腹泻、连续便出稀血水。医生便将病人的用药量减少了一半，病人先前的症状便消失了。

医生对这位病人的诊断及用药都

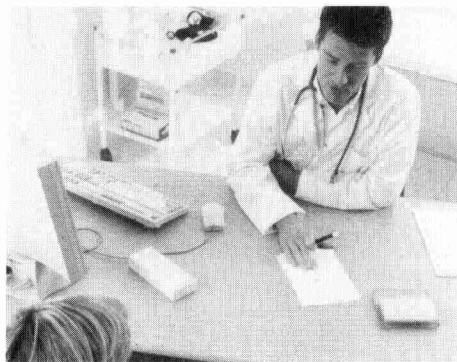
是正确的，但为什么还会发生病人用药后不适应的状况呢？这是因为垂体后叶素虽然有止血作用，但是它也能使病人出现腹痛、腹泻等副作用。所以，当医生减少药量后，不良反应就消失了。再比如，服用阿托品、颠茄等类药物，病人会出现口干、排尿困难；服用胃肠动力药“西沙比利”后，会出现腹鸣、大便次数增加；服用阿司匹林、消炎痛等，过量会导致上消化道出血。这些都属于这一类不良反应，是比较常见的不良反应，后果并不十分严重。

但也有一些药物的不良反应后果则严重得多。



一位女性上呼吸道感染病人入院治疗，由于她过去对磺胺药过敏，做青霉素皮肤试验为阳性，于是医生给她点滴喹诺酮类抗生素“悉保康”。用药5分钟，病人突然出现咽痛难忍、呼吸困难、声音嘶哑，同时一把鼻涕一把泪。医生诊断为急性喉水肿，当即停用“悉保康”，迅速用激素“地塞米松”治疗，10分钟后病人转危为安。

据国外一项统计，在综合医院里，住院病人药物不良反应的发生率为





0.3%~5.0%；住院病人死于药物不良反应的高达0.2%~2.9%。有10%~20%的病人容易出现药物不良反应。

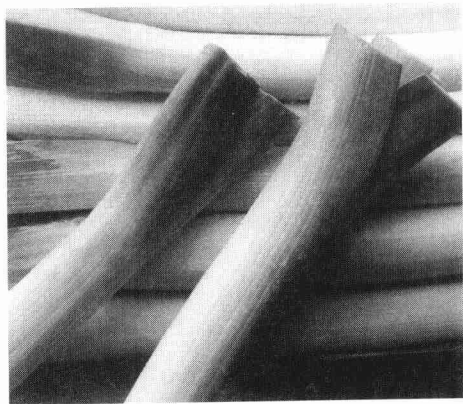
这些事例都告诉我们，不能轻视药物的不良反应，更不能因为治病心切而胡乱用药，赌上自己的性命。

首先，自己不要乱买药、乱服药；其次，到医院看病时，要把过去自己用

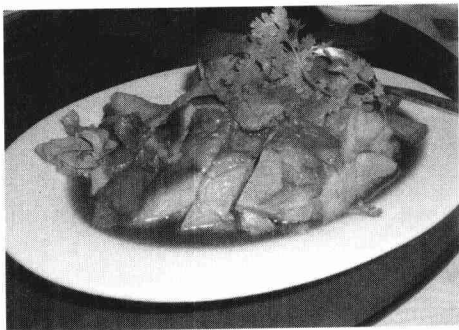
药后发生的异常情况，清清楚楚地告诉医生，提醒医生注意。如果自己有过敏性疾病，如荨麻疹、严重的皮肤划痕征、哮喘、过敏性紫癜、过敏性鼻炎等，要主动告诉医生；有较重的肝肾疾病，虽然与本病的关系不大，也要告诉医生。另外，在用药过程中，出现任何意外反应，不论轻重都要及时告诉医生，不可麻痹大意。

传统医学告诉我们：食物能治病

食物能够治病，主要是因为食物具有与药物一样的功能和性能，它也包括“性”、“味”、“归经”等内容。在中医理论的指导下，根据阴阳、五行、脏腑、病因、病机等来辨证施食，就可以达到保健身体、防治疾病的目的。例如我们常食用的“粳米”，在《食鉴本草》中记载，有“补脾、益五脏、壮气力、止泻痢”的作用，北方人最喜欢食用的“葱”，则能除风湿麻痹、通奶汁、散乳痈。从中医理论的分析与实践可以得知，我们所食用的食物几乎均可以用来防病治病。



什么是食物的“性”呢？食物的“性”是指食物本身所具有的寒、热、



温、凉四种性质。寒性或凉性的食物与具有寒、凉特性的药物一样，具有清热、泻火、解毒、滋阴等作用。比方说，寒凉性质的西瓜、梨、绿豆、赤小豆等具有清热解毒的功效；同理，热性和温性的食物，则具有温中、补虚、驱寒等作用，像具有温热性质的羊肉、狗肉等常常是冬季御寒的佳品，又是阳虚体质的人应该经常食用的最好保健品；而那些性质比较平和、寒凉温热不甚明显的食物，中医则将它们列为平性食物，如常食的牛乳、粳米、大豆、冬瓜等都属于这一类食物，它们具有健脾、

开胃、补益身体的作用。

食物的“味”有5种，即辛、甘、酸、苦、咸五味，其作用与药物五味的作用完全相同。

辛味，能宣散润燥、行气活血，用于治疗表证及气滞血瘀等病症。例如，用葱、姜等辛味食物配制的姜糖苏叶饮，可以治疗风寒感冒；花椒、生姜、大枣水煎服，可以治疗寒凝气滞的痛经；各种酒剂，能散行气淤、活血通络。

甘味，能补益、和中、缓急，可以滋补五脏、气血阴阳等任何一方的虚损，也可以缓解痉挛疼痛。例如，糯米红枣粥能治疗脾胃气虚或胃阳不足等症；饴糖、蜂蜜可以缓急止痛；羊肝、牛肝等甘温之品，则能够补血养肝，治疗目涩眼花、夜盲、腰膝酸软等虚损病症。

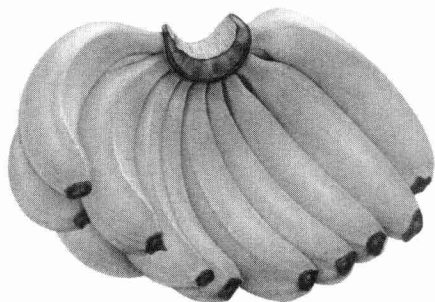


酸味及涩味，能收敛固涩，对于气虚阳虚所致的遗精尿频等有辅助治疗作用。例如，用乌梅来涩肠止泻，用五味子炖蜂蜜来治疗肺虚久咳。

苦味能清泄、燥湿，治疗各种热证和湿证，如用苦瓜炒菜，可以治疗疮疡肿毒、目赤肿痛。茶叶性苦而凉，饮后可清利头目、除烦止渴、利尿解毒。

咸味能软坚、散结、润下，多用于治疗痰核瘰癧、小便不利。例如海带、紫菜味咸，可以治疗甲状腺肿；猪肾味咸，可治腰酸遗精、小便不利。

“归经”则是指药食对于机体某些部分的选择性效用，即服用的药物或食物仅对某些经位、某些脏腑有明显效应，而对其他经位和脏腑则作用较小。例如，梨和香蕉同属清热泻火的食物，梨偏于泻肺热，而香蕉则偏于泻肠热。



我国古代有许多提倡食疗的养生家，隋唐有陈士良、元代有忽思慧、明代有卢和等，其中最负盛名的要数唐代著名医药学家孟诜。

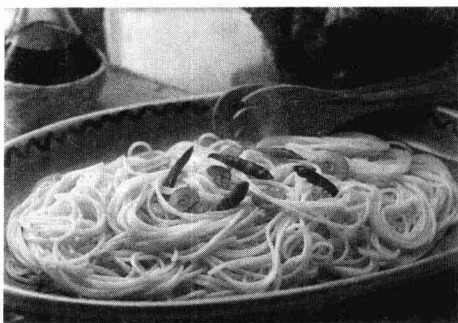
孟诜生于公元621年，卒于公元713年，享年92岁。他从年轻时就喜好医药，后来更精研食疗与养生术。他认为，“若能保身养性者，常须善言莫离口，良药莫离手。”根据他几十年的实践经验，搜集了241种兼具医疗作用与营养价值的食品，编成了我国第一部食疗学的专著《食疗本草》，书中记载了许多常见的食疗食物。

其实，历代中医学著作中大都有食疗的记载。唐代“药王”孙思邈就在他的《千金要方》一书中设了“食治

篇”，专门介绍食物在治疗疾病中的作用。他在该书中写道：“安身之本，必资于食，食能排邪而安脏腑，悦神而爽情志，以资气血，若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工也”。他还认为，医生在明确病因后，对致病的邪气，最好选用有针对性治疗作用的食物来治疗；只有在食疗效果不很显著时，才应考虑用药物治疗。

食疗作为一门学科，已成为现代医疗保健综合措施中的一个重要组成部分。它根据病症、病位、病的性质，

考虑病人的年龄、天时、地理等诸多因素，通过汤、饮、粥、饭、面、饼、膏、酒、羹及各种可口的菜肴，辨证施食，治疗疾病。



食补部分作用强于药补

中医治疗虚证主要靠补法或攻补兼施法，而补法又分药补与食补。相对来说，药物力猛，多主攻病，食物力缓，重于调补。

在药店，我们能够见到各种各样的补药。许多补药确实有提高机体抵御外邪能力、预防疾病发生以及延年益寿的功效。但任何药物都有一定的偏性，有的还具有一定的毒性和副作用，药补不当则会有害于身体。部分患者身体至虚，药力虽猛，也难以奏效，这就是中医所说的“虚不受补”。在古

代，药又被称作“毒”，这里的“毒”指的就是药物的偏性。所以，古代许多医学家都提倡“祛邪用药，补养用食”。这是因为五谷杂粮、大米白面是人类在漫长的历史过程中，从无数食品中遴选出的性味最平和而营养最丰富的“良药”，用日常食品养生、保健，既避免了药物的偏性，又能强健身体、延长寿命，是保健最好的“药方”。

俗话说“药补不如食补”，食物同药物一样，也具有寒热温凉四性，但其偏性要弱得多。由于它作用缓和、来源广泛，又经济实惠，只要配制得法，烹调有方，还是不可多得的美食，容易长期进用。

谷、肉、果、菜等食物本身就是人体营养的来源，它既可以作为疾病恢复期的调治手段，也可以作为配合药物治疗病的辅助措施来应用。

食补也有一定选择性，中医把辨

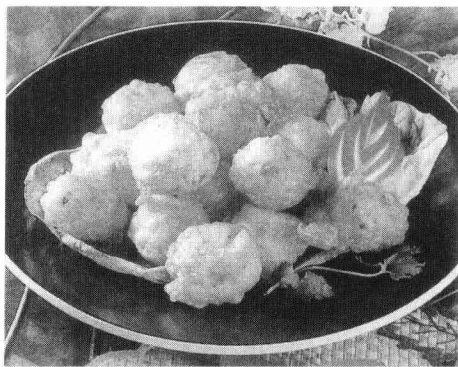


证施食作为食疗的主要原则。

在虚证治疗中，如果出现神疲乏力、少气懒言、食欲缺乏、心悸怔忡、头晕耳鸣、自汗便溏、脉虚无力的气虚证时，可以选用山药、莲子、白扁豆、薏米、大枣、猪肉、猪肚等食物；如果出现面色苍白或萎黄、唇甲色淡、眩晕失眠、心悸怔忡、经少闭经、脉细无力的血虚证时，可以选用红枣、桂圆、动物肝脏、鸡肉、蛋类、奶类、胡萝卜、菠菜等；如果出现潮热盗汗、两颧发红、心烦失眠、腰酸乏力、手足心热、口燥咽干、大便秘结、脉数无力的阴虚证时，可以选用百合、麦冬、蜂蜜、银耳、雪梨、鸭肉、甲鱼等；如果出现面色苍白、唇舌色淡、恶寒肢冷、神疲嗜睡、下利清谷或五更泄泻、遗精阳痿、性欲减退、脉大无力的阳虚证时，可以选用核桃肉、韭菜、干姜、羊肉、狗肉、狗鞭、鳝鱼等温补阳气之品。

中医食疗十分重视保养脾胃。从烹调方法上讲，炸、烤、煎、爆会破坏食物的有效成分或改变食物的性质，从而降低治疗作用，并使食物难于被消化吸收。所以，食补的膳食应多采用蒸、炖、煮或煲汤等方法。

总之，食补是治疗虚证的一种方法，运用得当，会起到意想不到的良好效果。在日常生活中，人们应大力提倡食补，通过药膳食补达到抗疲劳、延缓衰老、益智、减肥、美容的目的。



没病别乱补，当心食伤身

药膳在我国源远流长，历来有药补不如食补之说。食补取材广泛，用料考究，制作严谨，品种丰富，风味独特。但吃药膳有一个很重要的前提，那就是有了疾病，通过饮食与药物的配伍，达到辅助治疗的作用。现在有不少人过于迷信食补，认为不论吃什么补药都是有病治病，无病强身。不知自己病症，不了解自己体质，滥施补药。中医认为，病有虚实之分，而虚又有多种，有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分。如果不在医生指导下，不分青红皂白地滥

补一气，不但失去了补的意义，有时还会带来相反的结果。例如，阿胶是滋阴补血的良药，但其性粘腻，有碍消化，平素脾胃虚弱者长期服用后，会出现食欲缺乏、呕吐泄泻等症状。

中药与食物的共同点是可以用来防治疾病，其不同点是治疗药效强，也就是人们常说的“药劲大”，用药正确时，效果突出，而用药不当时，容易出现较明显的副作用；而食物的治疗效果不及中药那样突出和迅速，配食不当，也不至于立刻产生不良的结果。但



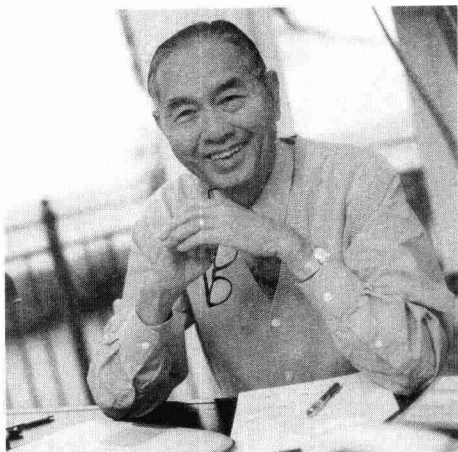
药物作用虽强但一般不会经常吃，食物作用虽弱但天天都离不了。我们的日常饮食，除供应必需的营养物质外，还会因食物的性能作用或多或少的对身体平衡和生理功能产生有利或不利的影 响，日积月累，从量变到质变，这种影响作用就变得非常明显。从这个意义上讲，它们并不亚于中药的作用。因此，正确合理地调配饮食，坚持下去，会起到药物所不能达到的效果。

制作药膳，必须遵循药材本身的性质、遵照中医理论。同样的药材，放到水里煮和放到汤里煮，效果是不一样的。哪怕就是一根普普通通的胡萝卜，在给不同的病人食用时，也应注意每个人的病情、体质，采取不同的用量和做法，方能达到治疗的效果。所以，食补要有针对性，应针对不同疾病、不同阶段、患者的不同体质，采用不同的药膳，对症用膳。



因症用补。中医讲辨证施治，食补的应用也应在辨证的基础上选料配伍，如血虚的人多使用枸杞、百合、麦冬等。只有因症用料，才能发挥食补的保健作用。

因时而异。中医认为，人与日月相应，人的脏腑气血的运行，和自然界的



气候变化密切相关。“用寒远寒，用热远热”，意思是说在采用性质寒凉的药物时，应避开寒冷的冬天；而采用性质温和的药物时，应避开炎热的夏天。这一观点同样适用于药膳。

因人用膳。人的体质年龄不同，用药膳时也应有所差异。小儿体质娇嫩，选择原料不宜大寒大热；老人多肝肾不足，用药不宜温燥；孕妇恐动胎气，不宜用活血滑利之品。这些都是在食补过程中应注意的。

因地制宜。不同的地区，气候条件、生活习惯有一定差异，人体生理活动和病理变化亦有不同。有的地处潮湿，饮食多温燥辛辣；有的地处寒冷，饮食多热而滋腻；而炎热南方的饮食则多清凉甘淡。在食补选料时也是同样的道理。

药膳不是普通食物，但很多人仅按自己对药材的一点儿了解，在不了解自身情况的条件下随意吃加入了药材的食物，认为这就是药膳，这是很不科学的。有时不但不能防病治病，养身健体，还可能适得其反。所以，食

补前一定要先弄清楚自己的毛病在哪里，不是什么病都能通过补来治。像男人性勃起功能障碍，很多人认为通过食补就可治愈，但其实这种病的原因很多，也很复杂。有些勃起功能障碍是由于心理原因导致的，所以只能通过心理治疗才能痊愈，而不是食补能治好的。

“饮食有节”是中医重要的养生保

健原则，食疗食补同样应适量而有节制。短期内不宜进食过多，不可急于求成。应根据自身状况，经常小量服食，持之以恒，久之定能收效。对于无病者，可适当食用某些保健养生膳；对于体质虚弱或患病者，应当用药治，并配合药膳治疗；而在疾病康复期或对某些慢性病患者，用药膳调治可能更为适合。

中药与食物有相生，也有相克

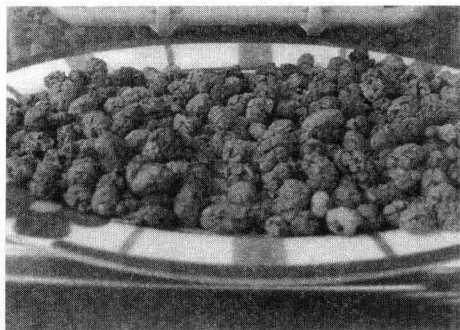
药食同源，自古就有这种说法。中药多属天然药物，植物也好，动物以及矿物也好，都是来源于自然界，而人类的饮食也是如此，都是从自然所得，它们的来源是相同的。只不过有些东西，只能用来治病，就称为药物，有些东西只能作饮食之用，就称为食物。但其中有一部分东西，既有治病的作用，同样也能当作饮食之用，叫做药食两用。由于它们都有治病功能，所以药物和食物的界限并不十分明显。比如，橘子、粳米、赤小豆、龙眼肉、山楂、乌梅、核桃、杏仁、饴糖、花椒、小茴香、桂皮、砂仁、南瓜子、蜂蜜等，它们既属于中药，有良好的治病疗效，又是大家

经常食用的富有营养的可口食物。虽然如此，但药有药性，食有食性，药有相反相畏，食有相克相忌。

所以，食疗在选择食物和烹调方法上都应该遵循中医药学的理论原则，针对临床症状和表现的各种证型，按照食物的性味、功能准确地选择食疗配方，用以纠正脏腑功能的失调，使其恢复正常，或增强机体的免疫功能和抗病能力。

各类不同体质的人，或者是每一种疾病，都有其具体饮食禁忌，也就是说，每一个人、每一种病应该吃什么，不应该吃什么，都有一定的饮食要求。这是为了防止病情恶化和避免某些食物发生不良作用的一种措施，历来中医都很重视，因此在选择食疗时，应加以重视和注意。

与脏器相克的食疗禁忌。食物有酸、苦、甘、辛、咸五种味道，它和五脏有一定的关系。一般来说，辛入肺，甘入脾，苦入心，酸入肝，咸入肾。《黄帝内经》根据人体的五脏特点和五脏

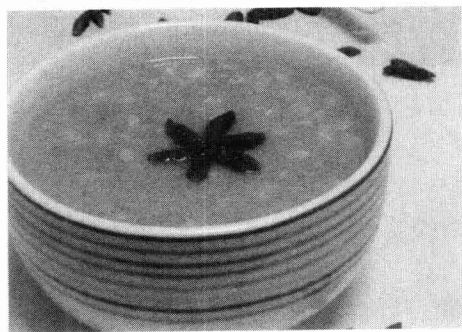


间的相互影响,总结出“肝病禁辛、心病禁咸、脾病禁酸、肺病禁苦、肾病禁甘”的食忌原则。

这是因为辛味食物可以消除体内气滞、血淤等症,但辛味食物具有较强的刺激性,如果食用过多,会使肺气过盛、肛门灼热;对患有痔疮等肛门疾病以及胃十二指肠溃疡、便秘、尿道炎、咽喉炎等症者不利,不宜食之过量。酸味食物可以增强肝脏的机能,但如果吃酸味食品过多,就会引起消化功能紊乱,尤其是胃酸过多、患关节炎及肾功能差的人,更忌食酸味食物。苦味食物有除燥热和利尿等作用,脾虚或大便秘结的人应该少吃,多吃容易引起恶心、呕吐,或发生其他疾患。常吃甜食能补气血、解除紧张,还有解毒作用;但进甜食过多,易导致血糖升高、血液中胆固醇增加,会使身体肥胖。身体肥胖者一般应少吃甜食,糖尿病患者更不能食甜食。盐是人体血液、汗液中不可缺少的成分,吃咸味食物能软化体内酸性的肿块,但过食咸食,会加重心、肾机能的负担,加重高血压等症状。



与病证属性相克的药膳禁忌。人体患病有寒热虚实的不同,用药选食也应当有所区别。寒证者当忌食寒性食物,如生冷瓜果、白萝卜、竹笋、蒿苣、菜瓜、绿豆芽等蔬菜及清凉饮料;热证者忌热性食物,如烟、酒、葱、姜、椒、蒜及牛、羊、肉、卤肉、鹅肉、油炸食品等;虚证者忌具有消削、攻伐、泻下的食物,如芋头、冬瓜、赤小豆、薏米等;实证者忌具有滋补、补塞等有碍邪出的食物,如肥腻的肉类、收涩的酸果类以及壅滞的瓜、豆、果仁等。



药膳应用于虚证或体质虚弱者,能够辅助治疗,增强体质,延年益寿;但是,并不是所有的人都可以使用药膳,如果滥用药膳,非但对身体没有益处,还有危害。

药物与食物相克的药膳禁忌。服用药物忌食的东西有许多。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、茯苓忌食醋;服薄荷忌食蟹肉;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;服鳖甲忌食苋菜;

服葱白忌食蜂蜜；服人参、党参忌食白萝卜、浓茶；服生地、熟地、何首乌忌食葱、蒜、白萝卜；服苍术、忌食桃、李等。服安神药后，忌服浓茶、咖啡；服利尿消肿药忌食盐；服止咳化痰药时，忌食过咸、过甜食物，忌吸烟、饮酒及鱼、虾、蟹等发物；服用清热解毒药时，应忌吃葱、蒜、椒、姜、牛肉、羊肉、狗肉等热性食物。

病症的临床特点与药膳的禁忌。如急性发炎、目赤肿痛、痔疮疖肿、高热咽痛等火热炽盛之症，忌食辣椒、胡椒、老姜、羊肉、牛肉、狗肉、鸡、鹅、鱼、海鲜、酒、煎炸食品等；大便溏薄、胃痛喜热、四肢冰冷、哮喘患者，忌食西瓜、梨、香蕉、柿、田螺、螃蟹、冷饮等冷积之物；患有瘙痒性皮肤病、湿疹、酒糟鼻、痤疮等忌食鱼腥发物及刺激性食物，如鱼、虾、蟹、蛋类、竹笋、香菇、鸡、猪头肉、酒、葱、蒜等；腹胀、胸闷、肋痛患者，忌食豆类、马铃薯、红薯、芋头等。

中药忌口有一个原则，即应该因人因病制宜，方能取得良好的效果。服用温热或寒凉的中药时，要尽量食用中性平和的食物，因为中药与食物的性味相反，就会使药力抵消减弱，从而达不到应有的疗效。在一些情况下，药与食物的性味相同，也会使药对人体的力度增加，超过人体能承受的范围，会适得其反。一般来说，在服用清内热的中药时，不宜食用葱、蒜、胡椒、羊肉、狗肉等热性食物；在治疗“寒症”服用中药时，应禁食生冷食物。



西药与食物的配伍禁忌

西药与食物的配伍一般有六忌：

1. 忌奶

铁剂不能与牛奶、猪肝、花生米、海带、芝麻酱等高钙、高磷的食物同服，因钙可使胃肠内容物变为碱性，使磷与铁容易结合成不溶性复合物，妨碍铁的吸收。

2. 忌水

服润喉片和止咳糖浆时，不可饮水，因为水可减弱其润喉作用和对喉



黏膜的保护作用，使药效减低。

3. 忌糖

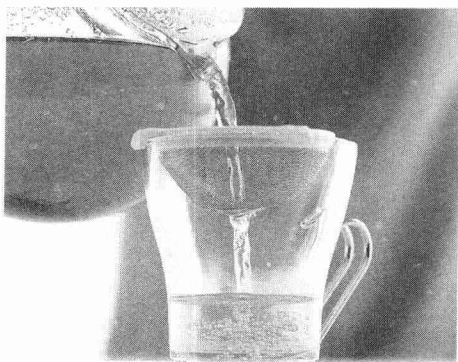
苦味健胃药，如龙胆酊、健胃散等如与糖同服，会失去其苦味，起不到健胃的作用。

4. 忌鱼

服异烟肼时，不能与含组织胺的鱼类同服，否则进入体内的组织胺将会被破坏，会引起中毒。

5. 忌酒

服甲硝唑、呋喃唑酮、帕吉林等药，不能同时饮酒，因这些药可增加对酒精的敏感性，从而会发生恶心、呕吐、腹泻、腹痛等毒副反应。阿司匹林等药物本身就有刺激性，若同时饮酒会加重刺激性。抑制神经中枢的药物，如巴比妥类，在饮酒后可使抑制作用加强，会引起中毒反应。



6. 忌茶

茶叶和咖啡含有大量咖啡因，具有兴奋作用，故服用镇静药时不能同时饮茶。茶叶又含有大量鞣酸，故服用多酶片、胃蛋白酶、麻黄碱、阿托品、颠茄酊、洋地黄、铁剂及小苏打等都不能同时饮茶。

总之，为了保障健康、提高药效、减少毒副反应，应当重视忌口。

疗病药茶并非人人都能喝

药茶也就是茶剂，是指以含有茶或不含茶的药物经加工而成的制剂，在应用时多采用沸水浸泡，然后取其汁服用，或加水煎汁服用，可以代替茶饮起到治疗作用。药茶是我国



传统医学宝库中一个重要组成部分，其应用历史非常悠久，历代医书中均有记载。

由于药茶制法简单，服用方便，近年来药茶的种类在逐渐增多，医治疾病的范围也在逐渐扩大，已经成为防病治病与养生保健的一大特色。不但历代的药茶方被广泛应用，而且许多新的药茶方在不断产生和推广。目前，一些较为流行的成品药茶多用滤泡纸或布袋包装，沸水冲泡数分钟可饮用，这样不仅节约药材，而且便于携带，并且使其色香味更接近于茶饮的本色。喝药茶已经成为一种时尚，但药茶虽

好却并非人人都能喝，不同的人有不同的体质以及不同的需要，喝药茶也要因人因症，才能达到防病治病与养生保健的目的。

不同体质要选不同凉茶

清热泻火类药茶

银花、连翘、蒲公英对金葡菌等病菌有较强的抑制作用。



板蓝根对流感病毒有抑制作用。

丹皮、黄连在无抑菌作用的浓度时，则能抑制金葡菌凝固酶的形成，会使细菌毒力减弱。

连翘能抑制炎性渗出，黄芩能对抗有变态反应的炎症。

鱼阳草能使体内备解素的浓度增加，会提高非特异性免疫力，从而抵御病原体的侵袭。

疏风解表类药茶

麻黄碱、麻黄的挥发油均具有发汗作用。桂枝可通过扩张末梢血管，促进体表血液循环，从而助麻黄发汗。

桂枝、荆芥、防风等可通过发汗、抗炎等作用使体温下降。

麻黄碱有类似肾上腺素的平喘作

用，但药性温和持久。

防风、薄荷对炎症过程都有抑制作用。

麻黄水提取物能抑制过敏介质的释放。

麻黄碱可影响肾血管的扩张，从而达到利尿的目的。

除湿利水类药茶

获茭、泽泻、木通、金钱草等，大部分利水渗湿药物都有不同程度的利尿作用。

半边莲素、茵陈水煎剂均有降压作用。

泽泻有抗脂肪肝、降血脂的作用。

茵陈能增加胆汁的排泄。

玉米须有明显的降血糖作用。

止咳祛痰利咽类药茶

川贝母内的生物碱有非常明显的祛痰作用。

桔梗、半夏等对咳嗽中枢都有抑制作用。

益心安神类药茶

酸枣仁有益心安神的作用，并对中枢神经具有抑制作用。

酸枣仁和远志能对抗惊厥。

远志所含的成分能刺激胃黏膜，引起反射性呕吐。

酸枣仁中的另一些成分能使体温下降。

疏肝理气类药茶

陈皮、青皮、枳壳能缓解胃肠平滑肌痉挛；积实、乌药能兴奋胃肠平滑肌，增强肠管蠕动。

陈皮挥发油能促进胃液分泌。

沉香、青皮、香附能提高胆汁分泌，