

主编 郝锦峰 马玉清



# 食物与药物 配伍禁忌

科学技术文献出版社

HWO YU YAOWU PEIWU JINJI

# 食物与药物

## 配伍禁忌



ISBN 7-5023-5003-9

封面设计

宋雪梅

9 787502 350031 >

ISBN 7-5023-5003-9/R·1285

定价：18.00元

# 食物与药物配伍禁忌

主编 郝锦峰 马玉清

· 副主编 李 欣 扈晓梅 李春英

编 委 陈玉清 陈宗刚 张 洁

高惠云 王桂香 王洪波

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

**图书在版编目(CIP)数据**

食物与药物配伍禁忌/郝锦峰,马玉清主编. -北京:科学技术文献出版社,2005.5

ISBN 7-5023-5003-9

I . 食… II . ①郝… ②马… III . 饮食-禁忌-基础知识 IV . R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 023558 号

**出 版 者** 科学技术文献出版社

**地 址** 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

**图书编务部电话** (010)68514027,(010)68537104(传真)

**图书发行部电话** (010)68514035(传真),(010)68514009

**邮 购 部 电 话** (010)68515381,(010)58882952

**网 址** <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

**策 划 编 辑** 李洁

**责 任 编 辑** 李洁

**责 任 校 对** 赵文珍

**责 任 出 版** 王芳妮

**发 行 者** 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

**印 刷 者** 利森达印务有限公司

**版 (印) 次** 2005 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

**开 本** 850×1168 32 开

**字 数** 256 千

**印 张** 11.75

**印 数** 1~5000 册

**定 价** 18.00 元

**© 版权所有 违法必究**

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

## 内 容 简 介

随着物质生活的丰足,人们摄取食物的种类越来越多,但有些美味一起食用可产生毒性反应或不良作用。中医学认为食物配伍相宜,可延年益寿,减少疾病的发生。但有些药物间的配伍,反而会危害健康。本书以中医、中药理论为原则,融合现代医学工作者的大量科研成果来介绍各种食物与药物配伍之禁忌,还介绍了相关的饮食注意事项。本书能让追求健康的读者,在吃的同时,既能吃得色、香、味俱全,又能吃得健康、科学。

本书是家庭生活应备工具书。也适于中医学者、厨师、保健药膳制作者参考。

---

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

## 前　　言

日常饮食的科学化和合理化，在人们的生活中越来越重要。而饮食状况的改变，绝不只是通过多吃美味所能解决的。我们必须根据自身的生理特点和身体需求来摄取营养，这其中就包括要了解日常饮食的禁忌，纠正头脑中存在的某些认识误区，从而科学地安排饮食。

饮食科学化，是现代人为增强体质、延缓衰老、减少疾病而广泛关注的问题。随着人类医学科学知识的不断进步和普及，人们对高质量生活的不断追求，高质量的营养摄取将成为一种强身健体、延年益寿、增强体质的重要手段。

中医中医学是中华民族优秀文化遗产中的瑰宝。传统中医理论中早有“未病先防”的理论，现代医学也强调“以预防为主”的抗病方针。在吃的过程中要知道哪些东西不宜同时吃，哪些东西不宜吃，哪些东西不宜多吃或尽量少吃，哪些东西在何种情况下不宜吃等，要把食物的配伍特性同自己的身体状况、消化能力和生活条件结合起来，做出选择，决定取舍。



本书重点介绍了互相配伍的各种食物、药物的功效和相互之间的配伍禁忌及原理,还介绍了相关的饮食注意事项。有些自古相传有配伍禁忌的食物,尚没有得到现代科学的解释,这是我们所遗憾的。好在科学每天都在向前发展,相信在不远的将来,会有科学的解释。

本书通俗易懂,实用性强。希望让大家既能吃得色、香、味俱全,又能吃得健康、科学。

本书编写过程中参阅了前辈以及同道们的大量文献,谨此致谢。限于编者知识水平,错误及不足之处在所难免,敬请同道及读者指正。

## 编 者

2005年4月

# 目 录

<b>第一章 饮食营养基础知识 .....</b>	<b>(1)</b>
第1节 人体必需的营养成分 .....	(3)
第2节 药膳常用的烹饪方法 .....	(12)
第3节 药物的炮制及提取方法 .....	(18)
一、药物的炮制 .....	(18)
二、药物的提取方法 .....	(19)
第4节 药膳制作对食物成分的影响 .....	(20)
一、保持营养成分 .....	(21)
二、制作过程和方法 .....	(24)
第5节 饮食基本原则 .....	(25)
一、基本饮食类型 .....	(26)
二、治疗型饮食 .....	(27)
<b>第二章 药膳中常用的食物与药物 .....</b>	<b>(31)</b>
第1节 药膳中常用的食物 .....	(33)
一、有抗癌功能的食物 .....	(33)
二、有抗衰老功能的食物 .....	(33)
三、有健脑益智功能的食物 .....	(34)
四、有聪耳明目功能的食物 .....	(34)
五、有养颜美容功能的食物 .....	(34)
六、有降压降脂功能的食物 .....	(35)

## 食物与药物配伍禁忌

七、有增强性功能的食物	(35)
八、有防治糖尿病功能的食物	(35)
第2节 药膳中常用的中药	(36)
一、有抗癌功能的中药	(37)
二、有提高免疫功能的中药	(41)
三、有降压降脂作用的中药	(46)
四、有壮阳功能的中药	(48)
五、有抗衰老功能的中药	(52)
六、有降低血糖功能的中药	(58)
七、有治疗妇科病功能的中药	(60)
八、有清热凉血功能的中药	(62)
九、有治疗肠胃功能的中药	(64)
十、有消肿止痛功能的中药	(66)
十一、有养肝宁心功能的中药	(70)
十二、具有其他功能的中药	(72)
第3节 补益食物与药物	(76)
一、补益食物	(77)
二、补益药物	(90)
<b>第三章 食物与药物配伍禁忌</b>	<b>(97)</b>
第1节 配伍常识	(99)
一、食物与食物的配伍禁忌	(99)
二、药物与食物的配伍禁忌	(100)
三、药物的配伍禁忌	(100)
四、不同疾病的饮食禁忌	(100)
第2节 食物与食物配伍禁忌	(102)
一、牛类食品配伍禁忌	(106)
二、羊类食品配伍禁忌	(108)

## 目 录

三、猪类食品配伍禁忌	(110)
四、狗类食品配伍禁忌	(112)
五、兔类食品配伍禁忌	(114)
六、鸡类食品配伍禁忌	(115)
七、鸭类食品配伍禁忌	(116)
八、水产类食品配伍禁忌	(118)
九、蔬菜类食品配伍禁忌	(124)
十、水果类食品配伍禁忌	(132)
十一、糖类食品配伍禁忌	(135)
十二、调味食品配伍禁忌	(138)
十三、饮品类食品配伍禁忌	(140)
十四、豆制品类及奶类食品配伍禁忌	(145)
十五、其他类食品配伍禁忌	(147)
第3节 常用中药与食物配伍禁忌	(148)
第4节 常用西药与食物配伍禁忌	(153)
一、维生素类药与相关食物	(153)
二、抗生素类药与相关食物	(157)
三、呼吸系统药与相关食物	(163)
四、消化系统药与相关食物	(163)
五、泌尿系统药与相关食物	(166)
六、神经系统药与相关食物	(167)
七、心血管类药与相关食物	(168)
八、解热镇痛类药与相关食物	(170)
九、内分泌系统药与相关食物	(171)
十、其他药物与相关食物	(173)
第5节 常用中药配伍禁忌	(173)
第6节 常用西药配伍禁忌	(176)
一、维生素类药与相关药物	(176)

二、抗生素类药与相关药物 .....	(181)
三、解热镇痛类药与相关药物 .....	(198)
四、心血管系统药与相关药物 .....	(202)
<b>第四章 常见疾病与相关食物.....</b>	<b>(207)</b>
<b>第1节 脑血管病与相关食物.....</b>	<b>(209)</b>
<b>第2节 头痛与相关食物.....</b>	<b>(210)</b>
<b>第3节 感冒与相关食物.....</b>	<b>(210)</b>
<b>第4节 眼病与相关食物.....</b>	<b>(215)</b>
<b>一、青光眼患者饮食禁忌 .....</b>	<b>(215)</b>
<b>二、白内障患者饮食禁忌 .....</b>	<b>(216)</b>
<b>第5节 咽炎与相关食物.....</b>	<b>(217)</b>
<b>第6节 牙病与相关食物.....</b>	<b>(218)</b>
<b>一、龋齿患者饮食禁忌 .....</b>	<b>(218)</b>
<b>二、牙周炎患者饮食禁忌 .....</b>	<b>(219)</b>
<b>三、牙髓炎患者饮食禁忌 .....</b>	<b>(220)</b>
<b>第7节 肝、胆疾病与相关食物 .....</b>	<b>(221)</b>
<b>一、肝病患者饮食禁忌 .....</b>	<b>(221)</b>
<b>二、胆病患者饮食禁忌 .....</b>	<b>(226)</b>
<b>第8节 腹泻、便秘与相关食物 .....</b>	<b>(229)</b>
<b>一、腹泻患者饮食禁忌 .....</b>	<b>(229)</b>
<b>二、便秘患者饮食禁忌 .....</b>	<b>(234)</b>
<b>第9节 胰腺病与相关食物 .....</b>	<b>(236)</b>
<b>第10节 糖尿病与相关食物 .....</b>	<b>(237)</b>
<b>第11节 心脏疾病与相关食物 .....</b>	<b>(243)</b>
<b>一、心脏疾病患者饮食禁忌 .....</b>	<b>(243)</b>
<b>二、冠心病患者饮食禁忌 .....</b>	<b>(245)</b>
<b>三、心绞痛患者饮食禁忌 .....</b>	<b>(247)</b>

## 目 录

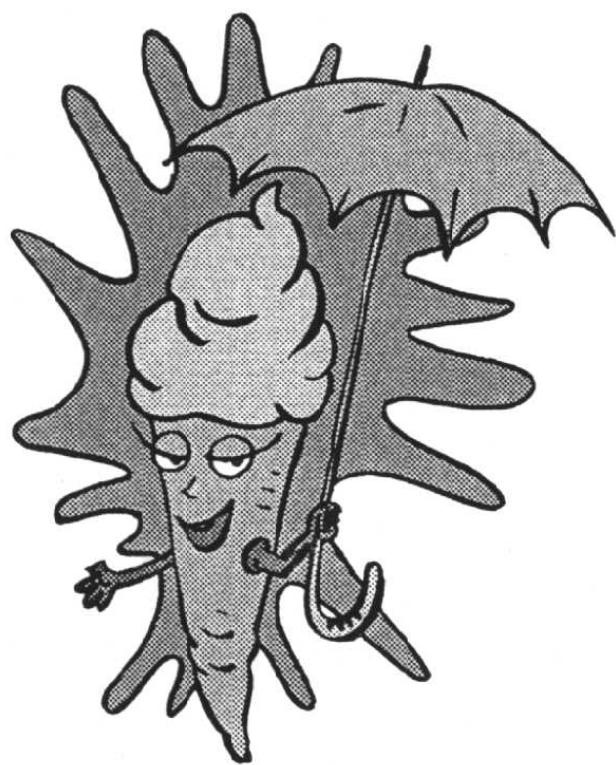
第 12 节 血压疾病与相关食物 .....	(248)
一、高血压患者饮食禁忌 .....	(248)
二、低血压患者饮食禁忌 .....	(250)
第 13 节 呼吸系统疾病与相关食物 .....	(251)
一、肺结核患者饮食禁忌 .....	(251)
二、百日咳患者饮食禁忌 .....	(254)
三、支气管炎患者饮食禁忌 .....	(255)
四、哮喘患者饮食禁忌 .....	(259)
第 14 节 胃部疾病与相关食物 .....	(260)
一、消化道溃疡病患者饮食禁忌 .....	(260)
二、胃炎患者饮食禁忌 .....	(261)
三、胃病患者饮食禁忌 .....	(264)
第 15 节 高血脂病与相关食物 .....	(269)
第 16 节 贫血患者与相关食物 .....	(270)
第 17 节 泌尿系统疾病与相关食物 .....	(273)
一、肾炎患者饮食禁忌 .....	(273)
二、泌尿系结石患者饮食禁忌 .....	(276)
第 18 节 精神系统疾病与相关食物 .....	(278)
一、精神分裂症患者饮食禁忌 .....	(278)
二、癫痫患者饮食禁忌 .....	(279)
第 19 节 神经衰弱患者与相关食物 .....	(280)
第 20 节 甲亢患者与相关食物 .....	(281)
第 21 节 关节疾病与相关食物 .....	(282)
一、关节炎患者饮食禁忌 .....	(282)
二、类风湿性关节炎患者饮食禁忌 .....	(283)
三、痛风患者饮食禁忌 .....	(284)
第 22 节 烧伤患者与相关食物 .....	(286)
第 23 节 皮肤生疮与相关食物 .....	(287)

## 食物与药物配伍禁忌

第 24 节	疖、痈与相关食物	(290)
第 25 节	红斑狼疮与相关食物	(293)
第 26 节	冻疮与相关食物	(294)
第 27 节	麻疹与相关食物	(295)
第 28 节	水痘与相关食物	(297)
第 29 节	紫癜与相关食物	(298)
第 30 节	骨折与相关食物	(299)
第 31 节	猩红热与相关食物	(300)
第 32 节	动脉硬化与相关食物	(302)
第 33 节	肥胖症与相关食物	(304)
第 34 节	蛔虫病与相关食物	(305)
<b>第五章 不同人群与相关食物</b>		(307)
第 1 节	孕妇与相关食物	(309)
第 2 节	产妇与相关食物	(322)
第 3 节	婴幼儿与相关食物	(327)
第 4 节	儿童与相关食物	(336)
第 5 节	老年人与相关食物	(342)
<b>附录 我国古代相畏相恶诸药</b>		(347)
<b>参考文献</b>		(365)

# 第一章

# 饮食营养基础知识







## 第1节 人体必需的营养成分

饮食可以提供给人体所需的营养,是促进生长发育、保证身体健康的重要条件。所谓营养素,指的是维护机体健康以及提供生长发育和体力所需要的各种饮食所含的营养成分。各种营养在人体内各显神通,相互协调,相互制约,共同完成人体的各种生理活动。了解各类营养成分对人体的作用,使机体合理适当地吸收营养成分,并切实做到各类营养素的科学配伍,对身体健康至关重要。

### 一、水

水是人体不可缺少的重要组成物质,占成人体重的 $2/3$ ,它维持人体正常的生理活动,与生命息息相关,一旦机体失去 $20\%$ 的水分,生命就无法维持。

水是细胞和体液的主要成分,能帮助人体进行消化、吸收、循环及排泄等生理活动;保持和调节体温;水也是体腔、关节和肌肉的润滑剂。

人体所需水分的主要来源:水广泛存在于日常食物中,尤以蔬菜和水果含量较高。当然,饮用水是最大的来源。

### 二、蛋白质

蛋白质是维持生命与构成机体组织所必需的物质,其含量



在机体各组成成分中位居第二，仅次于水分。蛋白质具有构成新组织、修补旧组织、供给热量、合成酶与激素、增强抵抗力、调节渗透压、维持血液正常酸碱平衡等功能。衡量食物蛋白质的营养价值，是根据其所含的主要氨基酸的含量和比例与人体组织中氨基酸比例的相近程度，二者越接近，表明该蛋白质的营养价值越高。蛋白质由各种含氮类化合物——氨基酸构成。蛋白质经胃液、胰液和肠液的消化产生氨基酸，氨基酸被小肠吸收入静脉。氨基酸在体内用于合成新的蛋白质及激素、酶、抗体和新的细胞。

蛋白质是一大类由氨基酸组成的高分子有机化合物，含有氮、碳、氢、氧等主要元素和少量的硫、磷、铁等元素。目前已知的氨基酸有 40 余种，在食物中含有 20 多种，其中有 8 种为人体不能合成、完全靠从食物中摄取。人体生命活动所必需的氨基酸称为“必需氨基酸”。必需氨基酸包括色氨酸、苯丙氨酸、赖氨酸、苏氨酸、蛋氨酸、异亮氨酸、亮氨酸、缬氨酸及组氨酸。在膳食中，没有一种蛋白质所含氨基酸是完全的，所以食物宜搭配、混合食用，人体才能全面均衡地吸收营养。

蛋白质的每日需要量因人而异，按每千克体重计算，普通成人需要量为 1 克，生长期儿童、青少年需要量为 2~4 克，孕妇和哺乳期妇女则需 1.5~2.5 克。

常用食物中蛋白质的含量各异，含蛋白质较多的食物有海参、豆腐皮、海米、猪(牛)蹄筋等。但这些食物中所含必需氨基酸并不全面，甚至有的含量较少。鸡蛋的蛋白质含量虽然很少，但所含人体必需氨基酸比例与人体最相近、最全面，所以鸡蛋的蛋白质营养价值对人来说是最高的。



蛋白质又分为完全蛋白质和不完全蛋白质。富含必需氨基酸、品质优良的蛋白质统称为完全蛋白质，如奶、蛋、鱼、肉类等属于完全蛋白质，植物中的大豆亦含有完全蛋白质。缺乏必需氨基酸或者含量很少，不能维持机体健康的蛋白质称不完全蛋白质，如谷类、麦类、玉米等所含蛋白质和动物皮、骨中的明胶等。一些所谓的高级滋补品如鱼翅、阿胶是以白明胶为主的蛋白质，也属于不完全蛋白质。

蛋白质的主要生理功能是构成机体组织、修补组织。人体的肌肉、血液、皮肤、毛发等都由蛋白质形成。人体内的酶、激素、抗体等，也都直接或间接地来源于蛋白质。蛋白质还能供给能量。每克蛋白质在机体内氧化可放出4千卡的热能。蛋白质还能维持机体酸碱平衡，输送氧气及营养物质。

蛋白质的主要食物来源：人们从饮食中摄取的蛋白质分为植物性蛋白质和动物性蛋白质两大类。植物性蛋白质主要来自谷类、豆类、坚果类等；动物性蛋白质主要来自畜肉类、禽肉类、鱼类、蛋类和奶类等。

### 三、脂肪

脂肪是人体重要组成成分之一，是最丰富的热量来源，对机体具有保温、防护、支撑作用，还是构成人体组织的重要成分，如脑细胞、神经细胞等。另外脂肪中的脂肪酸，是一种多种成分的混合物，其中的亚麻油二烯酸、亚麻酸等，具有重要的调节生理功能的作用。

脂肪分为中性脂肪和类脂两类，由脂肪酸构成。脂肪酸可分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸，有的不饱和脂肪酸如亚油酸、



亚麻油酸和花生四烯酸在体内不能合成,必须由摄入的食物供给,又称为必需脂肪酸。

脂肪主要来源于植物性种子含豆类、果仁以及动物脂肪。植物性食物脂肪含量较多的为大豆、花生仁、松子仁、葵花籽仁、芝麻等。动物性食物脂肪含量以肥肉、瘦肉、鱼、禽肉等含量较高。谷物、蔬菜、水果中脂肪含量较少。

脂肪的主要生理功能是供给人体热量。每克脂肪可产生9千卡的热量。人体的脂肪组织可起到调节体温、防止体温外散、保护内脏器官、滋润皮肤等作用。另外,还有溶解营养素的作用,有些不溶于水而只溶于脂类的维生素,只有在脂肪存在时才能被人体吸收利用。

#### 四、碳水化合物

碳水化合物即糖类物质,因其含有碳、氢、氧三种元素,而氢、氧比例又和水相同,故名为碳水化合物。碳水化合物分为单糖、双糖、多糖三类。碳水化合物是热量的主要来源,具有提供热量、促进发育、构成组织、防止酸中毒、解毒等作用。

碳水化合物的来源主要为植物性食品,如各种糖、淀粉、谷类等,动物性食物来源很少。含碳水化合物最多的食物为白砂糖,冰糖、绵白糖等含量仅次于白砂糖,淀粉、稻米中含量也较多。

碳水化合物的主要生理功能是供给热能。糖类易于氧化,能迅速供给人体热能,每克糖氧化可放出4千卡热量,是机体热能的主要来源。所有的神经组织、细胞和体液中都有糖类。碳水化合物可辅助脂肪的氧化,帮助肝脏解毒,促进生长发育。



## 五、食物纤维

食物纤维是一种特殊的营养素，其本质是碳水化合物中不能被人体消化酶所分解的多糖类物质。食物纤维有数百种之多，其中包括纤维素、半纤维素、果胶、木质素、树胶和植物黏胶、藻类多糖等。

食物纤维的主要生理功能：利于通便，利于食物的正常消化吸收，降低血液胆固醇和防止动脉硬化及胆石形成，调节热能摄入，控制体重等。

食物纤维的主要来源是植物性食品，如粮谷类、豆类的麸皮、糠。豆皮含有大量的纤维素、半纤维素和木质素，燕麦和大麦含有多量的粗纤维，柠檬、柑橘、苹果、菠萝、香蕉等水果和卷心菜、苜蓿、豌豆、蚕豆、蔬菜等含有较多的果胶纤维。

## 六、维生素

维生素是维持机体健康所必需的低分子有机化合物。这类物质在体内既不是构成人体组织的元素，也不是能量的来源，但是对体内物质代谢起着重要的调节作用。维生素种类很多，通常分为脂溶性和水溶性两大类，脂溶性维生素有维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K，水溶性维生素有 B 族维生素（包括维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 B<sub>6</sub>、维生素 B<sub>12</sub>、维生素 PP、泛酸、生物素、叶酸）和维生素 C。虽然人体对维生素的需求量很少，每日仅以毫克或微克计算，但维生素不能在体内合成，必须由食物供给。



维生素的作用包括：是视色素的组成部分，与维持正常视力关系密切；维持上皮组织健全，促进机体生长发育；调节钙、磷代谢并促进吸收；具有成骨作用，维持肌肉细胞的结构与功能；促进糖代谢，增进神经组织活性；参与体内生物氧化体系。促进胶原蛋白合成，促进铁的吸收和储备，促进胆固醇转变为胆酸。

### 1. 维生素 A

维生素 A 与胡萝卜素密切相关，维生素 A 多来源于动物性食品，直接具有一系列生理功能。胡萝卜素多来源于植物性食品，食物中的胡萝卜素经过消化后有 1/3 可被吸收，被吸收的胡萝卜素有 1/2 在肝脏及小肠黏膜内经过一种酶的作用可转化为维生素 A。维生素 A 能促进动物生长，增加对疾病的抵抗力，维持上皮组织、角膜和结膜上皮的正常发育，促进生殖能力，防治癌肿等。

维生素 A 在羊肝中含量较高，牛肝、鸡肝次之。另外猪肝、鸭肝中均含有一定量的维生素 A。胡萝卜素在西洋菜、西兰花(绿菜花)中含量较高，另外柑橘、胡萝卜等均含丰富的胡萝卜素。

### 2. 维生素 B<sub>1</sub>

是 B 族维生素中的一种，具有抗脚气病、促进生长发育、增强食欲、促进乳汁分泌，以及维护末梢神经兴奋传导正常进行的功能。

维生素 B<sub>1</sub> 在瘦肉、动物肝脏、粗粮、豆类、小麦胚粉等食物中含量较丰富。此外，在大麦、小麦、黄豆中均含有一定量的维生素 B<sub>1</sub>。

### 3. 维生素 B<sub>2</sub>

具有促进生长和发育、参与细胞的氧化、维持眼的健康等作



用。缺乏时,出现眼睛易感疲劳、刺痒、畏光、角膜充血、口角炎、皮肤鳞状脱屑等。

维生素 B<sub>2</sub> 在动物内脏、鳝鱼、豆类及果仁中含量较丰富,此外,还有羊肾、羊肝、蘑菇、桂圆肉等。

#### 4. 尼克酸

又称维生素 PP,尼克酸在体内与其他酶类合作,促进体内的新陈代谢。缺乏时,发生癞皮病。癞皮病的主要症状为皮炎、腹泻和痴呆,出现皮肤发红、发痒,继发皮肤感染、消化道溃疡、舌发红、恶心、呕吐、腹泻、失眠、头痛、抑郁或狂躁甚至精神失常。

尼克酸在动物内脏、瘦肉、粗粮及花生等食物中含量较丰富。此外,香菇、茶叶、猪肝等食物中尼克酸的含量也较多。

#### 5. 维生素 C

具有促进动物生长、参与复杂的代谢过程、增强机体对传染病的抵抗力、促进细胞间质中胶原的形成和抗癌作用,维生素 C 可防止产生致胃癌物质——烷酰胺型基质的亚硝基化。维生素 C 可用于防治坏血病、治疗高胆固醇血症、促进创伤愈合、治疗肝胆疾病等。另外,维生素 C 还可用于治疗色素沉着性疾病。在新鲜蔬菜和水果中均含丰富的维生素 C。

#### 6. 维生素 E

又称生育酚,是一种与动物生殖机能密切相关的物质。缺乏时,使雌性动物发生“吸收型流产”,即动物怀孕后为死胎,并被母体吸收;令雄性动物生精细胞退化。还可以使肌肉萎缩、肾脏损害、脑软化等。在谷胚、蛋黄、豆类、果仁、植物油中含量较多。另外,豆油、葵花籽仁、芝麻油、花生油、核桃等均含有较多



的维生素 E。

## 七、矿物质

矿物质也叫无机盐，是指构成人体的除氮、氮、氢、碳以外的其他各种化学元素。已发现的大约有 60 余种，其中含量小于体重的 0.01% 的铁、碘、铜、锌、锰、钴、钼、硒、铬、氟、镍、锡、硅、钒等 14 种称为人体必需的微量元素。矿物质在体内尽管量很小，但对于人体的营养和功能却有很大影响。

矿物质的主要生理功能：①构成机体组织：如钙、磷、镁是骨骼、牙齿的重要成分。②调节生理功能：矿物质参与调节体液平衡以及维持机体的酸碱平衡。③维持神经肌肉的兴奋性和细胞膜的通透性。

矿物质的主要食物来源：由于矿物质种类繁多，其食物来源也比较繁杂，主要有牛奶、水产品、豆类及其制品、动物内脏、动物血及其制品、黑木耳、蔬菜、谷类、海产品等。

### 1. 钙

钙是构成骨骼和牙齿的重要成分，是维持软组织正常机能所不可缺少的物质，钙还具有帮助血液凝固、激活许多酶系统的作用。钙缺乏时，导致儿童发育缓慢、骨骼发育不全，使身材矮小、牙列不齐，并患软骨病、骨质松软，致腿骨弯曲、胸骨下凹等畸形；成人长期缺钙则发生手足、腿部抽搐。孕妇和乳母缺钙，则发生骨质软化、乳汁减少。

钙在乳类、贝壳类、虾类、鸡蛋中的含量较高。另外，在芝麻、干酪、海米、海带中钙的含量亦较丰富。



## 2. 钾

钾是生命所必须的物质之一,可调节渗透压及酸碱平衡,保持神经、肌肉系统的激动功能,并且有利尿作用。血液中钾的含量过高和过低均会导致机体各系统功能异常。血液中钾缺乏时可出现肠蠕动减弱、轻度腹胀、恶心、便秘,甚至出现麻痹性肠梗阻、肌无力、代谢性碱中毒等。血液中钾增高时可抑制心肌,使心脏停搏,同时也有与低血钾症状相似的恶心、呕吐、肌无力等,高钾血症虽肌无力,但易应激,同时还有烦躁不安等。

牛肉、牛肝、韭菜、油菜、马铃薯、橙等常见食物中钾的含量较其他日常食物中的含量高。

## 3. 铁

铁是构成血红蛋白的重要物质,亦是一切细胞的重要成分。铁缺乏时出现缺铁性贫血。铁在动物内脏、绿叶蔬菜、水果等食物中含量较多。另外,蚌肉、猪肝、鸭血、鸡血、黑芝麻等铁的含量亦较高。

## 4. 锌

锌是组成酶蛋白的重要成分,性腺、胰腺及脑下垂体的活动与锌有密切关系。锌在动物内脏、肉类及谷类、豆类中的含量较丰富。另外,在大白菜、茄子、小米等食物中锌的含量亦较高。

## 5. 碘

碘是保证人类身体健康、维持人体正常新陈代谢不可缺少的物质,特别是对甲状腺的影响尤为复杂而重要。碘缺乏或摄入不足时,可使甲状腺素分泌减少,机体代谢降低,从而导致甲状腺结构增殖性改变,形成“甲状腺肿”,并影响儿童的生长发育,导致胎儿畸形、脑发育不全,以致成人智力低下,行动呆钝,



反应能力、思维能力差。孕妇缺碘可引起早产、流产。

食物中碘的含量与所处地域关系密切,即与该地域土壤中含碘量有关,越靠近海岸线的地域其土壤中含碘量越高,而远离海岸线、内陆、山区的土壤中碘的含量很低。含碘丰富的食物当数海产品,其他食物中也或多或少含有一定量的碘。在海参、海蜇、干贝、蛤(干品)、海带、紫菜等食物中碘的含量较高。

## 第2章 药膳常用的烹饪方法

药膳是祖国医药学的重要组成部分,是在中医药学理论的指导下,以药物和食物为原料,经过科学配伍及烹饪加工制成的一种具有食疗作用的膳食。它在防病治病、滋补强身、抗衰延年等方面具有独到之处,是祖国传统的医药知识与烹调经验相结合的产物,它“寓医于食”,使“药借食味,食助药性”。因此,药膳既不同于一般的中药方剂,又有别于普通的饮食,是将烹饪技术、营养卫生、食疗保健等融为一体的新一代特殊膳食。使食用者既可以感受到“饮食文化”的博大精深,又可以在轻松愉快的食用中达到治疗及保健效果。

药膳的烹调、制作方法是以通常烹饪技术为基础,融中医理论、营养学知识、中药炮制技术于一体的烹饪方法。常用药膳的烹饪方法主要有炖、蒸、煮、熬、炒、烧、煨、卤、焖、拌等。



## 一、炖

将药物与食物同时下锅后注入清水，放入调料，置于武火上烧开撇去浮沫，再改用文火炖至熟烂的方法。炖的具体操作方法是：先将原料在沸水内烫去血污和腥膻气味，然后放入器皿中，另将所配药物用纱布包好，先用清水略浸闷几分钟，然后放入锅中，再加姜、葱、胡椒，加适量水一起炖，先用武火煮沸，打去浮沫，再改用文火炖至酥烂。通常炖法所用的时间约为2~3小时左右。

## 二、蒸

药膳的蒸制法是利用水蒸气加热烹制药膳菜肴的方法。其特点是温度高(可以超过100℃)，加热及时，汤汁纯厚，利于保持形状的整齐。本法不仅用于烹调，而且还可以用于初加工(热水发蹄筋)和菜的高温消毒等。具体做法是将原料置于容器中，加好调味品、汤汁或清水(有的不加汤汁或清水，称为干蒸)，上笼蒸熟。火候视原料的性质而定，一般蒸熟后不糜烂的菜，可用旺火蒸制，断生出笼。具有一定形状要求的，则用中火慢慢蒸制，这样才能保持药膳的形状和色泽美观。药膳制法的种类，有粉蒸、包蒸、封蒸、扣蒸、清蒸五种。

### 1. 粉蒸

将药食拌好调料后，再包米粉，上笼蒸成。

### 2. 包蒸

将药食拌好调料后，用菜叶或荷叶包牢，上笼蒸成。



### 3. 封落

将药食拌好调料后，装在容器中，用绵纸封口，上笼蒸成。

### 4. 扣蒸

将药食整齐地排放在合适的特定容器内，上笼蒸成，然后翻扣在碗中。

### 5. 清蒸

又称清炖、隔水炖。将药食放在盒或碗中，加入调料，少许汤，上笼蒸成。

## 三、煮

药膳的煮制法，是将药物和食物放入锅中，加入适量的清水或汤汁，用武火煮沸后，再移至文火煮熟。具有口味清鲜的特点。具体操作方法是，将药材与食物经初加工后，放置在器皿中，加入调料，注入适量的水或汤汁，用武火煮沸后、用文火煮至酥烂，适用于体小、质软一类的原料。

## 四、熬

药膳的熬制法，将药物和食物撕成或切成小块，放入锅中，注入适量清水，用武火烧沸后，撇去浮沫，改用文火煮至汁稠，味浓，酥烂，令药物和食物与水溶为一体为止。

## 五、炒

药膳的炒制法，是将锅烧热，再入油，一般先用武火，锅要先



滑油，并依次下料，用勺或铲翻拌，动作要敏捷，断生即好。适用于炒的原料多系刀工处理后的丁、丝、条、片等。炒制的方法可分以下四种：

### 1. 生炒

生炒的原料不上浆，先将主料投入熟油锅中，炒至五六成熟时，再放入配料，一起炒至八成熟，加入调味料，迅速颠翻几下，断生即成。

### 2. 熟炒

又称为回锅，即把原料煮成五成熟或全熟后，再切成片块，放入热油锅煸炒依次加入辅料、调味品和汤汁，翻炒几下即成。特点是略带卤汁，鲜香入味。

### 3. 滑炒

将加工后的原料丝、丁、条、片，用食盐、淀粉、鸡蛋调匀上浆后，放入武火温油的锅里，迅速划散翻炒，兑汁投料，急火迅速炒成。特点是滑嫩柔软，鲜香爽口。

### 4. 干炒

将原料调味拌渍后（不用上浆），放入八成熟的油锅中翻炒。待水汽炒干微黄时，再加配料和调味品，同炒后，待汁尽起锅即成。特点是干香、酥脆。

## 六、烧

药膳的烧制法，一般先将原料经过煸、煎、炸处理之后，进行调味调色，然后再加汤或清水，用武火滚、文火焖，烧至卤汁稠浓，即成。其特点是卤汁少而黏稠，味鲜，软，嫩。



## 七、煨

药膳的煨制法，一般是指用文火或余热所进行的长时间的烹制方法。具体的加工方法有两种：一种是利用文火，将原料置于器皿中，加上调料和一定数量的水，慢慢地将原材料煨烂。这种制法的特点，是汤汁浓稠，口味肥厚。另一种煨法，是沿用民间单方的烹制法，即将所要烹制的药膳原材料用阔菜叶或湿草纸包裹好，埋在刚烧过的柴草灰中，利用其余热将原材料煨熟。这种作法时间较长，要添几次热灰，保持一定的温度。

## 八、卤

药膳卤汁的制法，是将初加工后的原料首先按一定的方式与药物结合后，再放入卤汁中，用中火逐步加热烹制，使其渗透卤汁，直至食品成熟。特点是味厚，郁香。将药料用纱布袋装好，扎紧口，投入沸水中，加酱油、料酒、精盐、冰糖、姜、葱等调料，用温水煮沸。至透出香味，颜色成酱红色时，即可以用来卤制食品。在使用当中，为了保证其制品的色、香、味，可适时加炒糖汁（冰糖）。

卤汁使用后，要经过清卤撇油、过滤、加热、晾凉等处理。卤汁储存中，不要摇动，要经常加热使用，时间越长越香，要注意保存。

## 九、炸

药膳的炸制法，是将原料用武火在多油的锅里烹调的方法。



一般用油量比原料多几倍,要求用武火,油热,原料入锅后有爆炸声,掌握火候适度,防止过热烧焦。炸的特点是口味香、酥、脆、嫩。药膳炸制法,分为清炸、干炸、软炸、酥炸、纸包炸等。

### 1. 清炸

是将生原料或半生熟原料加酱油、料酒、食盐等调料拌渍后,放入油锅炸制的一种烹调方法。一般清炸的原料,都不挂糊。特点是外脆里嫩。

### 2. 干炸

是将生原料用调料拌渍后,经过挂糊,再下油锅炸熟的一种烹调方法。特点是里外酥透,颜色褐黄。

### 3. 软炸

是将形状较小的块、片、条之类的无骨原料挂糊后,放到七八成热的油锅里炸的一种方法。它的温度要掌握好,不宜过高过低,以免发生烧焦或脱浆的现象。炸时应不使原料粘连,炸到外表发硬时(八九成熟),用勺漏出,待油温升高后,再复炸一次。其特点是外层略脆,内里香嫩。

### 4. 酥炸

是将原料加工(煮或蒸熟烂)后,在外挂上蛋清和药粉、淀粉糊,再下锅炸至深黄色,至酥为止。特点是香酥肥嫩。

### 5. 纸包炸

是将鲜嫩无骨的原料加工成片,经调味后,用玻璃纸包起来,投入油锅里炸的一种方法。炸至纸包浮起,略成黄色即成。



## 十、拌

将食物与药物按配制方法调配好,加工成所需形状(如丝、片、块等),再用调味品拌匀即成。

## 十一、汆

将药物和食物投入烧开的汤或水中过一下捞起,加入调料调配好即可。

药膳的烹调方式,是由药膳的特点而决定的。药膳的形式主要是以汤为主,口味上保持食物和药物的本来鲜味。因此,药膳的烹调方法主要有炖、焖、爆、蒸、煮、熬、炒、卤、烧九种类型。

# 第3节 药物的炮制及提取方法

## 一、药物的炮制

药膳中的药物或食物在制作前均需进行必要的炮制,以降低或解除药物的毒性,提高药物或食物的效能,充分利用药物或食物的有效部位,去除药物或食物中特殊的不良气味,并除去杂质和异物,达到药膳制作的要求。

炮制方法是历代逐渐发展总结出来的炮制经验,大致可分



为四类。

### 1. 修制

修制包括纯净处理、粉碎处理、切制处理。纯净是指采用挑、拣、簸、筛、刮、刷等方法去掉灰屑、杂质及非药用部分,使药物清洁纯净;粉碎是指采用捣、碾、磅、锉等方法使药物粉碎,以符合使用要求;切制是指采用切、铡等方法,把药物切制成一定的规格,使药物有效成分易于溶出。

### 2. 水制

用水或其他液体处理药物的方法,以达到清洁药物、软化药物、调整药性。常用的有洗、泡、漂、浸、润等。

### 3. 火制

火制包括炒、炙、煨。炒是指对药物均匀加热,除去药物中的水分,使药物变得酥脆,易于有效成分的煎出;炙是指用液体辅料拌炒药物,使辅料渗入药物组织内部,以改变药性,增强疗效或减少副作用的炮制方法;煨是指利用湿面粉或湿纸包裹药物,置热火灰中加热至面或纸焦黑为度,以减轻药物的毒性和副作用。

### 4. 水火共制

水火共制包括煮、蒸、焯。煮是用清水或液体辅料与药物共同加热的方法;蒸是用水蒸气或隔水加热的方法;焯是指将药物快速放入沸水中短暂潦过,立即取出的方法。

## 二、药物的提取方法

提取是将药物中的有效成分用特定的方法分离、溶解出来,



精制成药液。提取方法分为：

### 1. 煎煮法

煎煮法多用水作溶剂，将药物(或食物)适当粉碎或切片，加水煎煮，从而提取有效成分。

### 2. 蒸馏法

蒸馏法是利用水蒸气加热药物，使所含挥发性有效成分随水蒸气一起蒸馏出来，再经过冷却、回收。

## 第4节 药膳制作对食物 成分的影响

食物是维持人体生命活动的物质基础，为机体提供必需的营养成分；中药能解除机体病痛、治疗疾病。药膳中的食物不乏具有一定的治疗作用，而药膳中的药物多数可以食用。这充分体现了“药食同源”的中医学观点。药膳的原料为药物与食物，以食物为主、药物为辅，运用精湛的烹饪技术制成色、香、味、形独特的美味佳肴。但是，有些烹饪方法和制作方式对食物中的某些营养成分和药物中的某些有效成分带来不良影响，造成破坏或丢失，这一点，在制作和烹调过程中必须加以注意，尽可能减少这些不良影响。



## 一、保持营养成分

### 1. 脂肪

脂肪作为食物中重要的营养成分,在烹饪中作为传热介质并能提高菜肴的风味品质,但油脂在高温烹饪中,脂肪在热力作用下可被逐步水解,最终产物是甘油和游离脂肪酸。油脂中游离脂肪酸含量的变化,会影响油脂的发烟温度。油脂发烟温度会影响菜肴的色泽和风味。在煎炸食物时,油温控制在油脂的发烟点(油脂在加热时,当用肉眼看到油面出现蓝色烟雾时)以下,就可减轻油脂的热分解,降低油脂的消耗,而且可以保证产品的营养价值和风味。如煎炸食物需要选择发烟点较高的油脂,不但可以加速蛋白质的变性,达到食用要求,而且还能提高食物鲜嫩的质感。

### 2. 蛋白质

蛋白质是生命活动最重要的物质基础,是食品成分中比较复杂的营养素。蛋白质在烹饪中会发生一系列变化,对蛋白质的这些变化可采用高温瞬间灭菌,加热破坏食物中的有毒蛋白,使之失去生理活性。除了高温之外,酸、碱、有机溶剂、振荡等因素也会引起蛋白质变性。在烹饪中采用旺火、高温、快速加热的烹调方法,如爆、炒、熘、涮等,由于原料表面骤然受到高温,表面蛋白质变性胶凝,细胞孔隙闭合,因而可保持原料内部营养素和水分不致外溢。因此,采用爆、炒、熘、涮等烹调方法,不仅可使菜肴的口感鲜嫩,而且能保留较多的营养素不受损失。



### 3. 水分

各种食物原料都含有或多或少的水分,含水量的多少,决定了原料质地的柔软鲜嫩或干硬柴老。新鲜原料没有达到应有的含水量是鲜度下降的标志;而干制品含水量超过一定数值则会引起其质量劣变。烹饪原料水分存在的状态对原料的质量变化也有重要的影响,食物的含水量及水分的存在状态与食物的质地和结构具有密切关系,它影响食物的硬度(软、硬)、脆度(酥、脆)、密度(松、实)、黏度(爽、滞、粘)、韧度(嫩、筋、老)和表面的光滑度(滑、滞、糙)等。

### 4. 无机盐

人体营养所需的各种无机盐(也称矿物质),一部分来自食物的动、植物组织,一部分来自饮水和食盐。食物中无机盐的化学性质十分稳定,不会像维生素那样受热、光、氧的作用而分解氧化,但如果加工方法不当,也会造成许多损失。各种无机盐的实际损失率取决于烹煮时用水量的多少、切块大小、烹煮时间长短和温度的高低等因素。因此,在烹制菜肴时,设法控制这些因素的影响,就可以减少食物中矿物质的损失。富含草酸、植酸、磷酸和其他有机酸的一些烹饪原料,在烹调中这些有机酸能与无机盐离子,如锌、铁、钙、镁等结合,形成难溶于水的盐或化合物,这不仅影响这些原料中无机盐的吸收,而且也妨碍其他无机盐的吸收。因此上述有机酸含量较多的食物原料在烹制之前应先经过焯水,以去掉这些有机酸,减少在烹饪过程中无机盐被结合,提高其在人体内的吸收利用率。

### 5. 维生素 A

维生素 A 为脂溶性维生素,在不接触空气和阳光的情况下



下,维生素 A 和胡萝卜素即使受高温加热也不会被破坏。通常的烹调过程对维生素 A 的破坏也不大,但像油炸的长时间剧烈加热或在空气中长时间脱水、干燥,则食物中的维生素 A 会遭到氧化破坏。

### 6. 维生素 B<sub>1</sub>

维生素 B<sub>1</sub> 在酸性溶液中较稳定,在碱性溶液中则易被破坏,所以,制作时不宜加碱。维生素 B<sub>1</sub> 为水溶性维生素,制作后部分维生素将溶入汤汁中,若经高温长时间加热,维生素 B<sub>1</sub> 将被破坏。

### 7. 维生素 B<sub>2</sub>

维生素 B<sub>2</sub> 为水溶性维生素,对热、酸、氧化作用均较耐受,但日光照射和碱能使维生素 B<sub>2</sub> 受到破坏,因此制作时不宜加碱。

### 8. 维生素 C

维生素 C 为水溶性维生素,受热、氧化、干燥、碱等均易使维生素 C 受到破坏,所以富含维生素 C 的食物在制作时宜尽量减少烹调时间,保留汤汁,并尽量减少在空气中放置的时间。

### 9. 维生素 D

维生素 D 对热、氧、碱均较稳定,但对光则很敏感。

### 10. 维生素 E

维生素 E 容易被氧化,尤其是在高温、碱性介质和有铁存在的情况下,其破坏率可达到 70% ~ 90%,使用酸败的油脂,则破坏率更高,即使不能被品尝出来的酸败油脂,也会对维生素 E 产生明显的破坏。



## 11. 维生素 PP

维生素 PP 易溶于水, 食物在高温油炸或加碱的条件下, 游离型的 PP 可损失 50% 左右。

## 12. 胡萝卜素

脂溶性维生素对热比较稳定, 也不溶解在水中受损失, 但容易被氧化分解, 特别是在高温的条件以及与酸败的油脂接触时, 其氧化的速度会明显加快。由于脂溶性维生素能溶于脂肪, 所以在用油炸食品时, 有部分维生素会溶于油中而损失。经过短时间的烹调, 食物中维生素 A 和胡萝卜素的损失率不超过 10%, 在水中加热, 一般损失也不超过 30%。胡萝卜与无油膳食一起食用, 几乎不被吸收。但若与一定量脂肪一起食用, 则胡萝卜素的吸收较好。

## 二、制作过程和方法

(1) 为了减少水溶性营养成分的丢失, 在冲洗时尽量减少浸泡、搓揉、冲洗次数。

(2) 蔬菜宜先整洗、后切开, 同时不宜切得太碎(做馅时除外)。

(3) 不要使用铜制炊具和器皿。

(4) 勿在制作时加碱(做馒头类用发酵面粉时除外)。

(5) 尽可能避免挤出菜汁只用菜渣的制法。

(6) 尽量缩短制作好的菜肴在空气中放置的时间。



## 第5节 饮食基本原则

中医学认为：医食同源，药食同源，食物也是药物，用之得当，也可以治病，达到营养机体、保持或增进健康的目的。东汉许慎《说文解字》中说：“药，治病草也”，古籍中也载有“茹草饮水”之说，可见古代人既食“草”以充饥，又食“草”以疗病。由此可见，中医药与中国饮食有着密不可分的渊源。

随着中国历史文化的发展，集中国饮食文化和中医学精华为一体的饮食治疗方法也在逐渐地得到完善、发展。早在春秋战国时期，中医学就已有食医、疡医、疾医、兽医的分科，食医专管饮食营养保健，说明饮食疗法在我国很早就已经形成了。《黄帝内经》为我国现存最早的医学典籍，在该书中就提出了“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的药食互助来治疗疾病的基本原则，并对各种谷、肉、果、叶的性味及其对不同脏腑的补益关系作了详细的论述，如“肝色青，宜食甘，牛肉、粳米、枣、葵皆甘。心色赤，宜食酸，犬肉、小豆、李、韭皆酸。肺色白，宜食苦，羊肉、麦、杏、薤皆苦。脾色黄，宜食咸，豕肉、大豆、栗、藿皆咸。肾色黑，宜食辛，鸡肉、黄黍、桃、葱皆辛。辛散、酸收、甘缓、苦坚、咸软……四时五脏，病随五味所宜也”。至唐代，饮食疗法已有专论。如孙思邈的《千金要方》中就专列“食治篇”，分果实、蔬菜、谷米、鸟兽四门来论述，并指出“凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈，后乃药尔”。其后历代医家在各个时期对中医食疗不断地丰富和发展，中医食疗



学逐渐形成了一门独特的科学理论体系。

各种营养成分在人体内既相互配合,相互利用,又相互制约,共同维持人体的正常生理活动。因此,寻求各种营养成分的合理搭配,使各营养成分之间的关系协调平衡,是我们必须遵循的基本饮食原则。

遵循基本饮食原则应注意以下几点:

①食用各种不同的食物。多食水果、蔬菜,尤其是新鲜、未经烹调的水果、蔬菜。少进主食;每餐应有2~3样新鲜蔬菜凉拌或爆炒。尽量避免食用腌、熏、烤的食品。使用盐类要有节制,尽可能在食物中少加盐,选择低盐食物。

②避免长期食用精制糖,少食含糖量大的甜食制品。

③早吃好,午吃饱,晚吃少,细嚼慢咽不宜过饱。

④每日摄取的脂肪量不超过总热量的25%。少食动物内脏,多食海类食品,每周可吃两次鱼。

⑤不吸烟,少喝酒。

## 一、基本饮食类型

基本饮食类型主要指应采用的基本饮食方式。根据身体状况基本饮食方式可分为以下四种。

### 1. 普通饮食

指平时我们所用的食物,只要营养素平衡,美观可口,易于消化吸收,无刺激性的一般食物均可食用。但油煎、胀气食物及强烈调味品应少食。

### 2. 流质饮食

食物应为液体食物,如乳类、豆浆、米汤、稀藕粉、肉汁、菜



汁、果汁等。因所含热量及营养不足,故又称短期饮食。

### 3. 半流质饮食

指食物应无刺激性,易于咀嚼及吞咽。纤维素含量少,营养丰富。食物呈半流质状态,如蒸鸡蛋、肉末、米粥、面条、馄饨、豆腐脑、碎菜叶等。此类食物应少食多餐。

### 4. 软质饮食

指以软烂为主食,如软饭、面条,菜、肉均应切碎,煮烂,易于咀嚼消化。

## 二、治疗型饮食

治疗型饮食主要指针对某些具体疾病而采取的特殊的饮食方式,根据病情不同,治疗饮食可分为以下几种。

### 1. 高蛋白饮食

高蛋白饮食指在普通饮食的基础上增加含一些蛋白质丰富的食物,如蛋类、乳类、肉类、鱼类、豆类等。供给量为每日每千克体重 2 克蛋白质,但总量不宜超过 120 克。多用于长期消耗性疾病(如肺结核)、严重贫血、烧伤、肾病综合征、大手术后及肿瘤晚期等病人。

### 2. 高热量饮食

高热量饮食指的是在基本饮食的基础上加餐两次,如普食者三餐之间可加豆浆、鸡蛋、牛奶、藕粉、蛋糕等。而对于半流质或流质饮食者,可在两餐之间加浓缩食品如奶油、巧克力等。高热量饮食适用于甲状腺功能亢进、烧伤、肝炎、高热、胆道疾病等病人及产妇。



### 3. 高纤维饮食

多食含纤维质多的食品，因其可预防大肠癌、痔疮，起到通便清火的作用，尤其老年人更宜多食用。

高纤维食物主要有：水果、豆类、各种蔬菜，尤其是芹菜、韭菜、包心菜、茄子、马铃薯、南瓜，还有燕麦片、芝麻等。建议肥胖者对高纤维饮食量可增加到日常状态的2~3倍，有助于体重的减轻。

### 4. 低蛋白饮食

多补充蔬菜和含糖高的食物，维持正常热量，同时要限制蛋白质食品。饮食中的蛋白质每日不宜超过40克。适用于限制蛋白质摄入者。如急性肾炎、尿毒症等。

### 5. 低盐饮食

饮食中含盐要少，所用食盐（不包括食物内自然存在的氯化钠）每日不超过2克。适用于心脏病，肾脏病，急、慢性肾炎，肝硬化伴有腹水者，高血压病等。

### 6. 无盐低钠饮食

低钠饮食指除无盐外，还要控制摄入食物中自然含钠量，禁食咸制食品。对适合无盐和低盐者，还应禁用汽水和含钠药物。适用于心脏病，肾脏病，急、慢性肾炎，肝硬化伴有腹水者，高血压病等，对水肿较重者，也应采用无盐低钠的饮食。

### 7. 低脂饮食

少用油，禁用肥肉、蛋黄，但对于高脂血症及动脉硬化病人来讲，不必限制植物油的应用。脂肪用量每日不宜过低，不少于40克为宜。低脂饮食适用于肝胆疾患，高脂血症，动脉硬化症，



肥胖症及腹泻病人。

### 8. 无糖饮食

事实上无糖饮食是指在食物中去掉精制糖而言,因一般的制作无法去掉所做食品及蔬菜类所含的糖分。所以,要避免食用含糖多的食物,如糖果、巧克力、各类甜糕点,含糖多的饮料、蜂蜜、砂糖等。必要时可以食用水果及牛奶。

### 9. 低胆固醇饮食

含胆固醇较低的动物性食物有瘦肉、脱脂奶、海蜇、海参等。植物性食物有谷类、豆类、蔬菜、海藻类、蘑菇、果类等。植物油如豆油、花生油、菜油、芝麻油等,能抑制胆固醇的吸收,从而降低血液胆固醇水平。适用于高脂血症、高血压、冠状动脉粥样硬化性心脏病等。

### 10. 少渣饮食

以奶类、豆制品(如豆腐、豆腐丝、豆腐皮)为主,蔬菜类只用嫩叶,肉类只用瘦肉,并切成碎末,鱼类做成鱼片、鱼丸,虾类做成虾片、虾仁或制成泥状。过多脂肪及强烈刺激的调味品不宜选用,如胡椒、咖啡、辣椒等,不宜用煎炸的烹调方法。适用于肛肠疾病患者。注意服用少渣膳食时间不宜过长,因为此膳食多缺乏维生素 C,可用口服维生素 C 加以补充。

### 11. 冷流质饮食

可用牛奶、米汤、藕粉、蒸鸡蛋等,制作后自然冷冻,或放置冰箱或冰柜中冷却,但不宜结冰,不热为宜。适用于咽喉部手术及口腔疾病。如拔牙后、扁桃体摘除后等。

### 12. 忌碘饮食

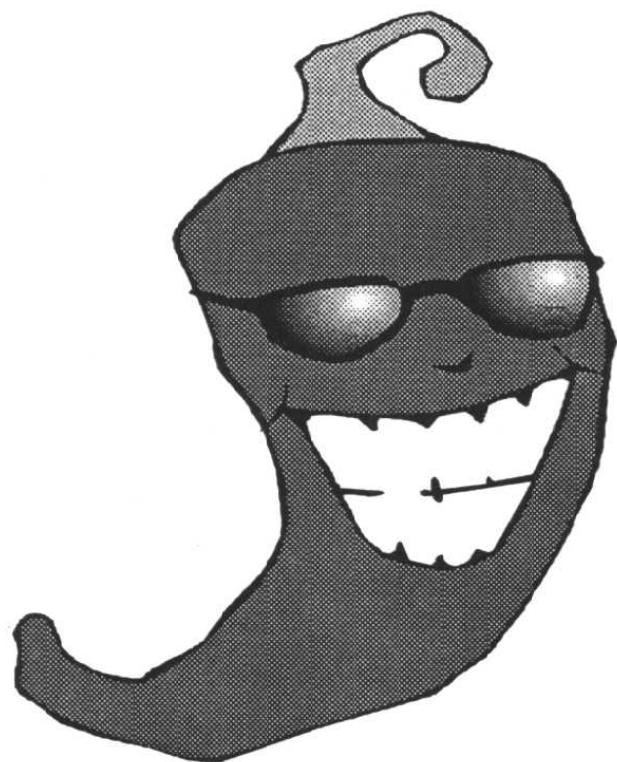
甲状腺机能亢进的病人检验甲状腺碘治疗时,在检查或治



疗前一个月，忌用含碘量高的食物，如海带、紫菜、包心菜等。碘酒做局部消毒也禁用，以防碘的吸收。

第二章

药膳中常用的  
食物与药物







## 第1节 药膳中常用的食物

在日常选用的食物中,不同种类的食物所含营养成分各异,为机体提供的营养价值各不相同。下面来讲述一下具有各种不同功能的常见食物。

### 一、有抗癌功能的食物

常见食物中具有抗癌作用的有:

(1) 果蔬类:胡萝卜、大蒜、莴笋、菜花、白菜、苦瓜、南瓜、洋葱、茄子、猕猴桃、苹果、菠萝、大枣、山楂、杏、核桃、龙眼、无花果、菱角等。

(2) 肉蛋类:鳖、海参、鱼类、动物肝脏、禽蛋类等。

(3) 菌类:香菇、银耳、猴头菌等。

此外还有黄豆、玉米、红薯、海带等。

### 二、有抗衰老功能的食物

常用的食物中有许多具有抗衰老作用,常见抗衰老的食物有:

(1) 动物类:蜂王浆、蜂蜜、龟板、鳖甲等。

(2) 植物类:海带(昆布)、花粉、大蒜等。

(3) 其他:含核酸较多的食物如豆类、鱼类、各种动物肝脏



及瘦肉，还有香菇、黑芝麻、核桃等。

### 三、有健脑益智功能的食物

具有健脑益智的食物有：

- (1) 果品类：山楂、橘子、枣、猕猴桃、核桃、花生、芝麻、松籽、葵花籽、草莓、龙眼肉、桑椹等。
- (2) 蔬菜类：香菇、青椒、菠菜、黄花菜、藕、苦菜、甘蓝等。
- (3) 肉蛋类：动物瘦肉、动物肝脏、鸡蛋、火腿等。
- (4) 其他：虎血、人乳、牛心、牛奶、羊髓、鹧鸪、沙丁鱼、乌贼鱼、虾、雀卵、蜂蜜、粳米、酒酿等。

### 四、有聪耳明目功能的食物

具有聪耳明目功能的食物有：

- (1) 果蔬类：红萝卜、菠菜、南瓜、番茄、枣、橘子、核桃、葵花籽、花生等。
- (2) 肉蛋类：海鱼、瘦肉、蛋等。
- (3) 其他：动物肝脏、羊肾、虾皮、蘑菇等。

### 五、有养颜美容功能的食物

具有养颜美容功能的食物有：

- (1) 果蔬类：胡萝卜、番茄、菠菜、海带、金针菇、香菇、银耳、香蕉、枣、猕猴桃、山楂、橘子、苹果、核桃、花生、葵花籽、松籽、西瓜籽等。



(2) 肉类：瘦肉、动物肝、猪皮、蹄筋、鸡爪、鸭掌、海鱼、虾等。

(3) 其他：蜂王浆、蜂蜜、奶类、豆类、小麦胚芽油、葵花籽油、玉米油等。

## 六、有降压降脂功能的食物

具有降压降脂功能的食物有：

(1) 果蔬类：胡萝卜、白萝卜、芹菜、黄瓜、茄子、洋葱、大蒜、黑木耳、香菇、海带、紫菜、苹果、西瓜、山楂等。

(2) 其他：黄豆、芝麻、玉米油、茶叶、橄榄油、燕麦等。

## 七、有增强性功能的食物

具有增强性机能的常用食物有：

(1) 果蔬类：花生、芝麻、核桃等。

(2) 水产类：海鱼、虾、牡蛎、泥鳅等。

(3) 肉蛋类：狗肉、黄狗肾、动物肝脏、麻雀肉、蛋黄等。

## 八、有防治糖尿病功能的食物

具有防治糖尿病功能的食物有：

(1) 果蔬类：大蒜、韭菜、葱、木耳、蘑菇、黄瓜、冬瓜、萝卜、胡萝卜、菠菜、苦瓜、藕、甜瓜、荔枝、胡桃仁、甜石榴、柚、梨、猕猴桃等。

(2) 肉类：牛肉、牛肚、牛奶、羊肚、羊肾、羊肺、羊奶、猪肉、猪



髓、兔肉、鹅肉、鸡肉、雉鸡肉、鸽肉、麻雀肉、鸡蛋等。

(3) 水产类:蚌肉、泥鳅等。

(4) 谷物类:粟米、梗米、糯米、小麦、豌豆、豇豆、豆腐、荞麦、绿豆、黑豆、黄豆、栗子、大麦、大枣等。

其他的还有蜂蜜等。

## 第2节 药膳中常用的中药

药用植物一直是人们生活中不可分割的一部分,人们对植物药用价值的认识是在长期的生存中总结和积累的,是中医学的宝藏。中医药在治疗慢性病和改善有轻微病症或某些不治之症的患者的生活质量方面起到重要作用。由于西药的毒副作用及昂贵价格,使人们愈来愈重视中医药的价值,对天然药物的要求越来越广泛。当今环境恶化、生物多样性丧失,疾病却不断增加,中医药更显示出其重要的地位和作用。药膳是将食物与药物有机地结合在一起,融药物功效与食物美味于一体。药膳的主要原料之一是中药。依靠膳食的营养、辅助药物的功效,达到未病先防、得病即治、保健强身、延年益寿的目的。现将常用的具有保健、滋补作用的药物列举介绍如下。



## 一、有抗癌功能的中药

### 1. 冬虫夏草

冬虫夏草是麦角菌科植物冬虫夏草菌的子座及其寄生蝙蝠蛾幼虫尸体的复合体，是虫草蝙蝠蛾的幼虫被真菌寄生后的产物，是纯粹的自然产物。冬虫夏草含水分、脂肪、粗蛋白、粗纤维、碳水化合物、灰分和脂肪(饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸)。水解产物为谷氨酸、苯丙氨酸、脯氨酸、组氨酸、缬氨酸、羟基缬氨酸、精氨酸、丙氨酸的混合物。此外，尚含 D-甘露醇、维生素 B<sub>12</sub>、尿嘧啶、腺嘌呤、腺嘌呤核苷、蕈糖、麦角甾醇等。《本草纲目》云：“冬虫夏草味甘、辛，性温，能滋肺补肾、益气、止血、补虚损、止咳化痰、止汗。用于自汗、盗汗、阳痿、遗精、腰膝酸痛、病后体虚。”具有补虚损、益精气、补肺、止咳化痰、止血之功效。治痰饮喘嗽、虚喘、痨嗽、咯血、自汗盗汗、阳痿遗精、腰膝酸痛、病后久虚不复。冬虫夏草性味甘平。补肺益肾，止咳平喘。用于腰膝酸软、喘咳气短、神疲食少、阳痿遗精、自汗、劳咳痰血等病症。药理研究证明，冬虫夏草有增加网状内皮细胞吞噬功能的作用，还有镇静催眠作用。对神经衰弱病很有效。

冬虫夏草菌素对人鼻咽癌细胞的生长有抑制作用。虫草菌丝对肝癌也有明显的抑制作用。并能对晚期恶性肿瘤有一定治疗作用。

### 2. 薏苡仁

为禾本科植物薏苡的种仁，又名薏朱、薏苡、苡仁、苡米等。含有脂肪油，油中含有薏苡仁酯和薏苡仁素，含有蛋白质、淀粉，



另外,还含类脂、维生素B<sub>1</sub>、亮氨酸、赖氨酸、精氨酸、酪氨酸等多种氨基酸,腺苷及磷、钙、铁等矿物质,以及薏苡多糖等。

薏苡仁性味甘淡。具有健脾、补肺、清热、利湿的功效。治泄泻、温痹、筋脉拘挛、水肿、脚气、痈疽等。《神农本草经》载:“主筋急拘挛、不可屈伸、风湿痹、下气。”《名医别录》载:“除筋骨邪气不仁,利肠胃,清水肿,令人能食。”《食疗本草》载:“祛干湿脚气。”《中国药植图鉴》载:“治肺水肿、湿性肋膜炎、排尿障碍、慢性肠胃炎、慢性溃疡。”药理研究证明,薏苡仁能增强人体免疫功能,抑制癌细胞生长,还有解热、镇痛、镇静等作用。惟因阳虚而致水湿停蓄者不宜多食。

薏苡仁的乙醇提取物能引起癌细胞原生质变性,能使癌细胞核的分裂象停止于中期,其中有效的抗癌活性成分为薏苡仁酯。薏苡仁水煎剂可抑制癌细胞的生长,延长晚期癌症患者的生命。

### 3. 鳖甲

为鳖科动物鳖的背甲。含动物胶、碘、维生素D、角蛋白等。其余尚有磷酸钙、碳酸钙等。鳖甲性咸平。具有滋阴潜阳、软坚散结之功。用于阴虚潮热、骨蒸盗汗,热病伤阴,夜热早凉,阴虚风动,肝脾肿大等证。鳖甲具有抗癌、消结块、散瘀滞作用。

### 4. 绞股蓝

为葫芦科植物绞股蓝的干燥全草,又名七叶胆、小苦药等。绞股蓝性味微寒,微甘。具有补气生津、解毒、止咳祛痰的功效。用于治疗失眠、支气管炎、食欲不振、偏头痛、各种癌症、气虚体弱等病症。现代医学研究认为绞股蓝具有延长细胞寿命、抑制肝脏中过氧化脂质的作用,从而有抗衰老作用;同时绞股蓝还有



显著的镇静、催眠、抗紧张作用。专家认为，绞股蓝对肺癌、肝癌、子宫颈癌、黑色素瘤等癌细胞增殖有明显地抑制作用。

### 5. 黄连

为毛茛科多年生草本植物黄连的根茎。性苦、寒。具有清热燥湿，泻火解毒之功。用于胃肠湿热，泻痢呕吐，热盛火炽，高热烦躁，痈疽疗毒，皮肤湿疮，耳目肿痛，胃火炽盛之呕吐。黄连因含小檗碱，甲基黄连碱，故具有广泛的抗菌、抗癌作用。

### 6. 山豆根

为豆科蔓生性矮小灌木植物越南槐的根。山豆根含苦参碱，氧化苦参碱，臭豆碱，甲基金雀花碱，紫檀素，红东轴草甙。山豆根性苦、寒。具有清热解毒，利咽消肿的作用。用于热毒蕴结，咽喉肿痛，湿热黄疸，肺热咳嗽，牙龈肿痛，痈肿疮毒，钩端螺旋体病及早期肺癌、喉癌、膀胱癌。

### 7. 紫菀

为菊科多年生草本植物紫菀的根茎及须根。紫菀性苦、甘、微温。具有化痰止咳之效。用治咳嗽气逆，咳痰不爽，以及肺虚久咳、痰中带血等多种类型的咳嗽。对艾氏腹水癌有抑制作用。

### 8. 猕猴桃根

为猕猴桃科植物猕猴桃的根或根皮。含糖、维生素、有机酸、色素，以及镁、铁、钙、钾、钠、磷、硫及类胡萝卜素。猕猴桃根性酸微甘，凉，有小毒。具有清热利尿、活血消肿之效。治肝炎，水肿，跌打损伤，风湿关节痛，淋浊，带下，疮疖，瘰疬。本品用治肝病，主要适用于热瘀蕴结型肝炎、肝硬化，以及肝癌。

### 9. 山茱萸

为山茱萸科植物山茱萸的成熟果肉。山茱萸性酸，微温。



具有补肝肾，涩精气，固虚脱之功。治腰膝酸软，眩晕，耳鸣，阳痿，遗精，小便频数，肝虚寒热，虚汗不止，心摇脉散。具有抗癌作用。

### 10. 金针菇

为担子菌纲伞科食用菌。含多种营养素，其中赖氨酸及锌含量特别多。金针菇性咸、淡、平。具有益肾补虚、滋阴润肺、健脾醒胃和中之功。用于纳呆食少，胃阴不足及肺津不足之干咳少痰，少食不化；也可养精补髓健脑。具有抗癌作用，适用于各种早、中期癌症。

### 11. 甘蔗

为禾本科植物甘蔗的茎秆。甘蔗性甘、寒。归胃、肺经。具有清热除烦、生津润燥、和中下气之效。用于热伤津液，心闷口渴，饮酒过度，肺燥咳嗽，咽干痰稠；胃阴不足，反胃呕吐。甘蔗含糖及多种氨基酸、有机酸、维生素等。具有抗癌作用。

### 12. 萝卜

为十字花科植物菜菔的新鲜根。萝卜为日常生活中常用食物，具有很高的保健、防癌作用。萝卜味辛、甘，性凉，具有消积、化痰、理气、解毒功效。萝卜中含有葡萄糖、蔗糖、果糖、香豆酸、咖啡酸、阿魏酸、苯丙酮酸、甲硫醇、维生素C、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素B<sub>12</sub>、胡萝卜素、纤维素、菜菔甙，以及锰、硼、钙、磷、铁。萝卜的醇提取物有抗菌作用。萝卜可以降低血脂，治疗高血压、冠心病、动脉硬化，并可以增强大脑记忆力。萝卜具有抗衰老、抗癌、消食化痰、止咳平喘的作用。特别是萝卜中富含纤维素，可促进肠蠕动，保持大便通畅，使粪便中的毒素及时排出体外。因大肠对粪便中毒素的吸收是导致衰老的原因之一，所



以萝卜促进粪便及时排泄的功能正是其具有抗衰老作用的原因,同时也是起到抗癌作用的原因之一。另外,萝卜中含有“木质素”成分,是一种有效的防癌物质。萝卜可以预防肠癌、乳腺癌等。

### 13. 猴头菌

为真菌门齿菌科植物猴头菌的干燥子实体,又名猴头蘑、刺猬菌。研究表明,猴头菌含有多种多肽、多糖和脂肪族酰胺等多种抗癌物质,有很好地增强机体免疫功能作用,对消化道癌肿有很好的疗效,并有利于手术后伤口愈合。性味甘、平。具有利五脏、助消化、抗癌的功效。用于消化不良、神经衰弱、胃和十二指肠溃疡、慢性胃炎、胃癌、食道癌、消化道恶性肿瘤等。

### 14. 益智仁

为姜科植物益智的果实。含有桉油精、4-萜品烯醇、 $\alpha$ -松油醇、益智醇、益智酮甲等。性辛、温。具有温脾、暖肾、固气、涩精,治冷气腹痛、中寒吐泻、遗精、小便余沥、夜多小便、抗癌及改善记忆功能等功效。

其他:葫芦巴、皂莢等均有一定的抗癌作用。另外,如人参等是具有抗氧化、抗有害因素损伤、抑制亚硝胺作用的药物,均具有间接的抗癌作用。

## 二、有提高免疫功能的中药

### 1. 人参

人参为五加科植物人参的根茎。味苦,微甘。人参为补药



之王,具有抗疲劳、抗有害因素所致损伤、抗氧化、提高记忆力等作用。人参含有挥发油、多糖、氨基酸、黄酮及人参皂甙。人参茎、叶、花也含有一定的挥发油和皂甙,但其种类、组成与根不尽相同,作用也有很大的差别。人参具有“适应原”样作用,也就是使机体处于“增加非特异性防御能力状态”,能双向调节人体功能的非正常状态。

## 2. 党参

为桔梗科植物党参的根茎。味苦,性甘、平。党参根据产地不同,所含成分略有差异。党参中还含有铁、铜、钴、锰、锌、硒等多种微量元素。党参可增强人体的免疫功能,党参多糖可显著提高巨噬细胞吞噬指数及 E 花环形成率。党参有增强 T 细胞功能及影响 B 淋巴细胞活力的作用,党参能提高 SOD(超氧化物歧化酶)的活性,有利于消除自由基,促进人体各种代谢。具有补气养血、和脾胃、生津清肺的功能。用于气短、津伤口渴、脾胃虚弱、食欲不振、大便清稀、肺虚咳喘、热症后虚弱等症的治疗。

## 3. 西洋参

为五加科植物西洋参的根,西洋参简称洋参,又叫花旗参,美国人参。具益气生津、润肺清热等功效。西洋参性寒,与人参不同,主要适于阴虚火盛,中医常用于补肺阴、清肺火、治久咳肺萎等症。

## 4. 灵芝

为真菌门多孔菌科植物灵芝(赤芝)、紫芝的干燥子实体,又名灵芝草。是著名神奇药草。干燥的灵芝子实体含水分、纤维素、木质素、灰分、粗脂肪、总氮、单糖,还含有麦角甾酸、香豆精、



甘露醇、生物碱、多种矿物质,以及多糖、麦角固醇、真菌溶菌酶、氨基酸、生物碱、葡萄糖、挥发油、维生素B<sub>2</sub>、维生素C及蒽醌类物质。灵芝可抑制过敏介质释放,增加网状内皮细胞吞噬功能,灵芝与党参配合的灵芝合剂作用尤为明显。灵芝多糖能提高机体非特异性免疫功能,并能增加血红素、网织细胞及血小板,这可能是由于灵芝能促进红细胞的再生。灵芝性味甘平,具有益气血、补精髓、养心安神、止咳平喘的功效。用于虚劳、咳嗽、气喘、失眠、消化不良等。药理研究证明,灵芝有增强机体免疫功能的作用,它能升高白细胞,提高T细胞比值,增强巨噬细胞吞噬能力。对人体有减少疾病的发生,增强抗病能力的作用。《神农本草经》中被视为上品,记载“补中,增智慧,不忘,久食轻身不老,延年神仙。”灵芝有美容作用,它可以有效地净血,消除血液中的胆固醇、脂肪、血栓及其他不纯物质,供给各器官充分的营养物质和氧气,使细胞迅速再生,保持青春活力。灵芝可以改善皮肤粗糙,滋润美化皮肤。

## 5. 黄芪

荚膜黄芪根含甜菜碱、胆碱、熊竹素、黄酮、胡萝卜甙、黄芪多糖、氨基酸及黄芪甙;黄芪中均含有较多的锌、铜、锰、硒、铁、锗等微量元素。黄芪对正常抗体生成有促进作用,对抗体形成细胞有双向调节作用,可使形成抗体的主要脏器脾的重量增加。黄芪对感冒有很好的预防作用,黄芪能提高白细胞对病毒诱生干扰素的能力,使感冒概率下降,即使发病,病程也较短,症状较轻。黄芪具有补气固表、托毒生肌、利水退肿的功效。用于治疗自汗、盗汗、气虚血脱、痈疽不溃以及一切元气不足之症。

## 6. 五味子

为木兰科植物五味子或华中五味子的干燥成熟果实,前者



习称“北五味子”，后者习称“南五味子”。果实含多量糖分、苹果酸、枸橼酸、树脂状物质及维生素 C，主要为五味子素，去氢五味子素，戈米辛等。果实完全成熟后，种皮中木质素含量最高。种子含挥发油 2%，油中主要成分为枸橼酸，果肉含挥发油少量。另含多种有机酸及维生素 C。性味甘酸温。具有益气生津、滋肾养心、收敛固涩的功效。用于肺虚咳喘、口渴、自汗盗汗、劳伤瘦弱、梦遗滑精、久泻久痢等。近代研究证明，五味子能调节中枢神经系统的兴奋过程和抑制过程，使之趋于平衡；能提高智力活动能力，进而提高工作效率；促进新陈代谢，增强体液免疫能力，增强机体抗病能力；降低血清转氨酶，对肝脏有一定保护作用；有强心及兴奋呼吸的作用；能促进健康人淋巴母细胞转化；对多种病菌有抑制作用。

## 7. 刺五加

为五加科植物刺五加的根及根茎。含挥发油，油中桂皮酸类约占 6.4%，萜类约占 84.4%，其他成分 9.2%，还含有多种刺五加甙和矿物质。性味辛，微苦涩。具有益气健脾、补肾安神的功效。用于治疗脾肾阳虚、体虚乏力、食欲不振、腰膝酸痛、失眠多梦等病症。药理研究证明，刺五加能使降低的白细胞回升，能增强骨髓造血功能，使吞噬细胞的吞噬功能增强，能改善中枢神经系统的兴奋过程和抑制过程，能增强机体对多种物理性有害因子的抵抗力，对抗化学物质造成的损害，有很强的抗炎作用，能调节多种病理过程使之趋向正常化等。刺五加通过对中枢神经免疫、解毒、调节等多方面的促进作用，从而显著增强机体的抗病能力和抗肿瘤能力。正如《名医别录》载：“补中益精，坚筋骨，强意志，久服轻身耐老。”



### 8. 百合

百合为食药兼用的中药，鳞茎供药用。具有润肺止咳、清心安神的功效。用于治疗肺热咳嗽、痰中带血、烦躁失眠、神志不安、鼻出血、闭经等症。也可作为润肺止咳的保健食品。

### 9. 甘草

为豆科植物甘草、胀果甘草、光果甘草的干燥根及根茎，又名甜草、蜜草、粉甘草等。甘草含有三萜类皂甙、黄酮类化合物、甘草内酯、香豆素、 $\beta$ -谷甾醇等。三萜皂甙：包括甘草甜素，主要系甘草酸的钾、钙盐，为甘草的甜味成分。黄酮类化合物：包括甘草甙、甘草甙元、异甘草甙、异甘草甙元、新甘草甙、新甘草甙元等。甘草性味甘平。具有补脾益气，清热解毒、润肺止咳、缓急止痛、调和诸药之功效。用于脾胃虚弱、倦怠无力、心悸气短、咳嗽痰多、脘腹疼痛、四肢挛急、痈肿疮毒、缓解药物毒性。甘草粉、甘草浸膏治消化道溃疡有较好疗效，治急慢性病毒性肝炎也有良好效果。

### 10. 杜仲

为杜仲科植物杜仲的树皮。树皮所含的杜仲胶为一种硬质胶，此外，还含有果胶、生物碱、有机酸、酮糖、维生素 C、树脂等成分。性味甘、辛，微温。具有补肝肾、强筋骨、安胎的功效。用于腰背酸疼、足膝痿弱、小便余沥、胎漏欲堕、高血压等病症。杜仲有强身耐老的功效，益寿的方剂中多用杜仲。

许多中药具有不同程度的免疫功能增强作用，除上述几种有代表性的之外，常用的还有紫河车等。



### 三、有降压降脂作用的中药

#### 1. 何首乌

为蓼科植物何首乌的块根，是著名的补肝肾、乌须发的药物。何首乌含有大黄素、大黄酚、大黄酸、食用大黄甙、卵磷脂、二苯乙烯衍生物。此外含淀粉、粗脂肪、卵磷脂等有效成分。药理研究证明，何首乌能促进人体淋巴母细胞的转化，还有降低血清胆固醇、延缓动脉粥样硬化的形成、预防心脑血管疾病等作用。其中卵磷脂为维持机体内环境稳定的必要成分，能阻止胆固醇在肝内沉积，加速胆固醇从胆汁中排泌，阻抑类脂在血清中滞留或渗透到血管内膜，从而降低血中胆固醇含量，减轻或预防动脉粥样硬化，并且有减慢心率、对抗异丙肾上腺素的升压作用。

何首乌性味微温，甘、苦、微涩。具有补肝肾、养血祛风、涩精止遗的功效。用于肝肾阳亏、发须早白、血虚头晕、腰膝软弱、筋骨酸痛、遗精等病症。《何首乌录》载：“主五痔，腰腹中宿冷气，长筋益精，能食，益气力，长肤，延年。”《开宝本草》载：“主瘰疬，消痈肿，疗头面风疮，止心痛，益气血，黑髭鬓，悦颜色，亦治妇人产后及带下诸疾。……久服长筋骨、益精髓，延年不老。”

#### 2. 当归

当归含有挥发油、亚丁基苯肽、磷酸基本正戊酮、二氢邻苯二甲酸酐、维生素B<sub>12</sub>、蔗糖、脂肪酸、凝胶因子、亚叶酸、生物素、维生素E、当归酮及棕榈酸。当归煎剂或挥发油提取物可减慢心率，缓解室性、室上性心动过速，改善异常的心电图。具有补



血活血、调经止痛、润燥滑肠的功效。用于月经不调、功能性子宫出血、血瘀闭经、痛经、贫血、血虚头痛、跌打损伤、痈疽疮疡等症。另外,当归具有促进脂肪、胆固醇的排泄,从而起到很好的降血脂作用。

### 3. 菊花

包括白菊花、甘菊、杭菊花、怀菊花。菊花性甘、苦,微寒。主治风热感冒,头痛脑晕,目赤肿痛,眼目昏花等。菊花含挥发油,菊花水煎剂有扩张冠状动脉和改善心肌缺血的作用。具有疏风散热、清肝明目、解疮毒的作用,可以治疗感冒风热、头痛目赤、咽喉肿痛、头眩、耳鸣、疔疮肿毒等症。有降血压、降血脂、抗动脉硬化作用。

### 4. 天麻

天麻为兰科植物天麻的干燥块茎,又名赤箭、明天麻等。天麻块根中含有香荚兰醇、香荚兰醛、天麻素、甙类、生物碱、黏液质、天麻甙、对羟基苯甲醇、对羟基苯甲醛、胡萝卜甙、琥珀酸、棕榈酸,以及微量元素镍、铬、锂、锰、锌、铜等。天麻注射液能明显降低外周血管和冠状血管阻力,增加血流量,并能降低脑血管阻力,增加脑血流量。天麻对心脏有较好的保护作用,具有减慢心率、降低血压的作用。天麻性味甘辛,具有熄风,镇痛,抗惊厥,通络止痛之功效。用于治疗头痛头晕目眩,惊痫抽搐、肢体麻木、半身不遂、四肢拘挛等。

### 5. 银杏(白果)

为银杏科植物银杏的干燥成熟种子。含银杏酸、氢化白果酸、氢化白果亚酸、白果醇、鞣质等。性味甘、苦、涩,平,有小毒。有敛肺气,定喘嗽,止带浊,缩小便之功效。



## 6. 月见草

月见草又名夜来香、待宵草、山芝麻。月见草种子油中含有亚油酸、 $\gamma$ -亚麻酸等，并能防治动脉硬化、高血压、冠心病、血栓等症，可治疗多种硬化症、肥胖症、风湿性关节炎和精神分裂症。

具有降压降脂作用的中药有许多，除以上列举的有代表性的几种外，还有许多具有直接降压降脂、抗动脉粥样硬化和间接降压降脂作用的中药，如昆布（即海带）、莱菔子、罗布麻、陈皮以及同时具有增强免疫功能作用的甘草等。

## 四、有壮阳功能的中药

凡具有强壮作用、性激素样作用以及增强心脏冠脉血流量作用的药物，均可统称为“壮阳”药。药膳中常用的有如下几种。

### 1. 鹿茸

为哺乳纲鹿科动物梅花鹿或马鹿的雄鹿未骨化密生茸毛的幼角。含脑素、少量雌酮、多种前列腺素、15种氨基酸、多种微量元素、骨胶、蛋白质等。性味甘、咸、温。具有壮元阳、补益气、益精髓、强筋骨的功效。用于虚劳羸瘦、精神倦乏、眩晕、耳聋、目暗、腰膝酸痛、阳痿、滑精、子宫虚冷、带下等。药理研究证明，鹿茸能促进正常人体淋巴细胞转化和升高白细胞的作用。因此鹿茸有补益正气、增强抗邪之能力，有利于身体健康。鹿茸具有减轻疲劳、促进食欲、改善睡眠、改善营养不良、促进病后康复，加速创伤、溃疡、骨折的愈合等强壮作用，并能改善性机能、提高生育能力。



## 2. 淫羊藿

为小檗科植物淫羊藿、箭叶淫羊藿、柔毛淫羊藿、巫山淫羊藿或朝鲜淫羊藿的干燥地上部分。含淫羊藿甙、淫羊藿次甙、槲皮素、异槲皮素、挥发油、植物甾醇、鞣质等。性味辛、甘、温。具有补肾壮阳、祛风除湿的功效。用于阳痿不举、小便淋沥、筋骨拘急、半身不遂、腰膝无力、风湿痹痛、四肢麻木等病症。淫羊藿制剂能增加心脏冠状动脉血流量，淫羊藿浸膏可促进精液的分泌。淫羊藿可增加动物前列腺、精囊、提肛肌的重量，有明显的雄激素样作用。淫羊藿能显著提高机体耐寒能力，并促进机体脱氧核糖核酸、核糖核酸及蛋白质的合成。

## 3. 阳起石

为石棉类矿石。性味咸、温。有温肾壮阳之功，可以增加精子数量、增强精子活动能力，提高性机能、治疗阳痿；还可防治流产。近期研究表明：微量元素与性机能及生殖能力有着密切关系，特别是铁和锌。

## 4. 牛鞭

为哺乳纲牛科动物黄牛或水牛等的生殖器，又名牛冲。含蛋白质、脂肪、矿物质、雄性激素等成分。性味甘、咸、温。可补肾壮阳，民间多用于治疗肾阳不足、阳痿、小便频数、尿浊等病症。

## 5. 海狗肾

为哺乳纲海狗科动物海狗或海豹的干燥阴茎及睾丸，又名海狗鞭。含雄性激素、蛋白质、脂肪等。药理实验证明其有降低血压、扩张血管的作用。性味咸热，具有暖肾壮阳、益精补髓的功效。用于治疗虚劳损伤、阳痿精衰、腰膝酸软等病症。



## 6. 菟丝子

为旋花科植物菟丝子的干燥成熟种子。含胆甾醇、菜油甾醇、 $\beta$ -谷甾醇、三萜酸类物质、树脂甙、碳水化合物、黄酮类等成分。性味甘、温。具有补肝肾、益精髓、明目的功效。用于腰膝酸痛、遗精、消渴、阳痿、尿有余沥、尿频、目昏耳鸣等病症。

## 7. 补骨脂

为豆科植物补骨脂的干燥成熟果实。含挥发油、香豆精、黄酮类化合物、树脂及豆甾醇等。性味辛、温。具有补肾壮阳的功效。适用于治肾虚冷泻、遗尿、滑精、小便频数、阳痿、腰膝酸痛、虚寒咳嗽等症。

## 8. 丁香

为桃金娘科植物丁香的干燥花蕾，又名“公丁香”。所含油中主要成分为丁香油酚、 $\beta$ -丁香烯、乙酰基丁香油酚等。性味辛、温。有温中降逆、补肾助阳之功。用于脾胃虚寒、呃逆呕吐、食少吐泻、心腹冷痛、肾虚阳痿等病症。

## 9. 海马

为鱼纲海龙科动物线纹海马、刺海马、大海马、三斑海马或小海马(海蛆)的干燥体。刺海马含蛋白质、脂肪、多种氨基酸。海马提取液表现出雄性激素样的作用。性味甘、温，具有补肾壮阳、调气和血的功效。用于阳痿、遗尿、虚喘、难产、疗疮肿毒等病症。

## 10. 鸡内金

为雉科动物鸡的砂囊的角质内壁。含胃激素、蛋白质等。性甘、平。归脾、胃、小肠、膀胱经。具有运脾消食、固精止遗之



功效。用于治消化不良、食积不化、小儿疳积、遗尿及遗精症。口服鸡内金粉,能使胃液分泌量及酸度增加,胃的运动机能增加,排空加速。

### 11. 肉苁蓉

为列当科植物肉苁蓉的干燥带鳞片肉质茎。含微量生物碱,并有结晶性中性物质。性味甘、酸、咸,具有补肾、益精、润燥、滑肠的功效。用于阳痿、女子不孕、带下、血崩、腰膝冷痛、血枯便秘等。药理研究知,肉苁蓉有提高细胞免疫和体液免疫能力的作用。被称为不老草和沙漠人参。

### 12. 巴戟天

为茜草科植物巴戟天的根。含有甲基异茜草素等类蒽醌类化合物,此外含有 $\beta$ -谷甾醇、维生素C、树脂和多种氨基酸。性味温、辛、甘。具有补肾阳、壮筋骨、祛风湿的功效。用于阳痿、小腹冷痛、小便不禁、子宫虚冷、风寒湿痹,腰膝酸痛等病症。药理研究知,巴戟天能升高白细胞,提高机体免疫力。

### 13. 肉桂

为樟科植物肉桂干燥干皮及枝皮。肉桂所含挥发油称“肉桂油”,油中主要成分为桂皮醛,次为桂皮酸、乙酸桂皮酯、乙酸苯丙酯等,还含鞣质、黏液等。性味热、辛、甘。补阳、温肾、祛寒、通脉、止痛。用于肾虚腰腿冷痛、胃腹冷痛或吐泻、经闭、痛经、寒性脓疡等。

除上述几种中药外,还有许多具有强壮作用、性激素样作用的中药,如益智仁、仙茅、冬虫夏草等。



## 五、有抗衰老功能的中药

近年来抗衰老研究有了突破性的发展,自由基学说为抗衰老研究开辟了崭新的领域,关于“自由基”的研究取得了一定的成果。自由基学说认为:生物在代谢过程中可产生自由基,而且自由基的数量随着年龄的增长而增加。自由基可在体内引起一系列连锁反应,使细胞受到损害,导致生物体衰老以至死亡;自由基引发的脂质过氧化反应可导致衰老并诱发许多疾病。抑制脂质过氧化物的生成或加速过氧化脂质的清除可以起到延缓衰老、抵御疾病的作用。超氧化物歧化酶(SOD)的发现为延缓衰老的研究打开了新局面。SOD能特异性地歧化分解超氧阴离子自由基,从而清除对机体有害的自由基,达到抗衰老、抗疾病、抗辐射损伤(如紫外线照射、放射线照射等)的目的。

另外,有的学者提出衰老与细胞脱水有关。生命在新陈代谢过程中会产生一种失水代谢物,这种代谢物逐渐在生物体的毛细管中积累,阻碍了身体内液体的流动,使新陈代谢缓慢,导致衰老。胶原蛋白具有贮水功能和改进水代谢作用,从而改善水代谢平衡,延缓衰老。凡具有清除自由基、提高抗病能力、贮水功能、改进水代谢作用的药物,均具有良好的抗衰老作用。常用的有如下几种。

### 1. 蜂王浆

蜂王浆是蜜蜂中的工蜂酿造出的用来饲喂蜂王和早期幼虫的浓稠状物质。味甘、酸,性平,具有滋补、强壮、益肝、健脾功效。可用于病后虚弱、小儿营养不良、老年体衰,以及传染性肝



炎、高血压病、风湿性关节炎、十二指肠溃疡等。近年来,特别是蜂王浆的抗衰老、抗癌及强壮滋补作用越来越受到人们的重视。蜂王浆促进蛋白质合成和新陈代谢,增加机体抵抗力,用于治疗老年病、更年期综合征,以及神经官能症、神经衰弱等均有较好疗效。蜂王浆对调整血压、治疗动脉粥样硬化、冠心病亦有较好的疗效。蜂王浆中的王浆酸对肿瘤有明显的抑制作用,已广泛用于治疗胃癌、肠癌等癌症。而且蜂王浆可延长晚期癌症患者的存活时间。此外,蜂王浆尚有抗菌、镇痛作用。近年来,对蜂王浆又有了开发性的研究,逐渐被应用于滋补保健、防皱护肤、抗衰防老等领域。

## 2. 枸杞子

为茄科落叶灌木枸杞的成熟果实。《本草纲目》云:“枸杞子,味甘、性平,滋肾、润肺、明目。”枸杞子被广泛用于治疗肝肾阴亏、腰膝酸软、头晕目眩、目昏多泪、虚劳咳嗽、消渴、遗精等症。枸杞子含有胡萝卜素、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 C、菸酸,以及 β-谷固醇、亚油酸、玉蜀黍黄素、甜菜碱等,枸杞子中的甜菜碱具有抑制脂肪在肝细胞内沉积,促进肝细胞新生的作用。因此,枸杞子具有很好地防治高血压、动脉硬化、脂肪肝、冠心病、慢性肝炎以及抗衰老的作用。并且,枸杞子的这一作用较单纯使用其中所含有效成分甜菜碱的效果更为显著,表明枸杞子中的其他成分更具不可忽视的作用。枸杞子的水提取物可降低血压、促进支气管腺体的分泌、兴奋呼吸、促进胃肠道平滑肌收缩。最近,又发现枸杞子中还含有 14 种氨基酸和生长刺激素。枸杞子丰富的有效成分及药理作用,使其具有显著的抗老防衰作用。枸杞子无毒副作用,可作为日常必备食品,配置膳食中随



意食用。目前,枸杞子的益寿延年、抗老防衰作用被越来越多的人们所接受,枸杞子的抗衰老、益寿延年作用已为世人所共识。现代研究结果表明:枸杞的根(即中药地骨皮)、叶的成分及作用近乎果实。枸杞子尚有一定的增强免疫功能、预防癌症的作用。

### 3. 花粉

为植物花的雄性部分,花粉中含有蛋白质和多种氨基酸,还有少量维生素 E、H(生物素)。并含有糖,芸香甙,以及活性酶、微量元素、类激素样物质等。蜂花粉有明显的营养补充作用,并能维持体内自由基的动态平衡,保护机体免受过氧化脂质的侵害。花粉可明显提高肺中 SOD 的含量。SOD 在抗衰老方面的作用已得到共识。

### 4. 芦荟

芦荟中含有较多的羟基蒽醌衍生物,包括 20 多个品种。芦荟中含有许多糖类,包括葡萄糖和甘露糖,并以多糖的形式存在。芦荟中还含有丰富的精氨酸、天冬酰胺和谷氨酸,以及一些矿物质,如硅、铝、镁、钙、铁、锰、钴、铜、磷、钠、钡、锌、镍和银等。芦荟中的多糖类和氨基酸可以构成一种保湿因子,补充皮肤损失的水分,恢复胶原蛋白的功能。胶原蛋白是结缔组织的细胞纤维丝的主要结构蛋白,是增强脏器及皮肤弹性、防止脏器萎缩的重要物质,所以是比较公认的抗衰老物质。芦荟具清热导积、通便、杀虫、通经的功效。用于治疗热结便秘、经闭、疳热虫积,外用治癣疮、龋齿和烫伤等症。

### 5. 大蒜

为百合科植物大蒜的鳞茎。大蒜的鳞茎含挥发油约 0.2%,油中主要成分为大蒜辣素、葫蒜素,并含有硒、铁、钙、磷、



铝、锌，此外还含有维生素、氨基酸、果糖及微量碘。大蒜及其水溶性提取物含硒蛋白和硒多糖，对清除自由基有较强的作用，其对细胞的保护机理与 SOD 相似。蒜辣素有很强的杀菌作用，可杀死流感病毒、金黄色葡萄球菌、脑膜炎球菌、伤寒杆菌、痢疾杆菌、大肠杆菌及霍乱、百日咳等病菌。蒜辣素中含硫化物，对高血脂症、高胆固醇症有明显治疗作用。研究表明，大蒜还能激发人体巨噬细胞的吞噬作用，增强人体免疫功能。大蒜还有减少胃癌发病率的作用。大蒜的防肠癌功效主要来自其中所含二硫化二烯丙基，该物质可促进肠道产生清除致癌物的酶。蒜的幼苗(蒜苗、青蒜)、花薹(蒜薹)、蒜黄同样具有蒜的功用，可以制作多种菜肴。蒜性味、辛、温，具有行滞气、暖脾胃、消积症、解毒、杀虫的功效。治饮食积滞、脘腹胀痛、水肿胀满、泄泻、痢疾、百日咳等病症。食用应注意，过量食用大蒜会使心脏病、高血压、糖尿病、肥胖病、胃炎、胃溃疡等病症加重，并能杀死对人体有益的细菌。食用大蒜口腔会留下蒜臭味，可用浓茶或嚼茶叶将气味去掉。大蒜是很有效的抗衰老食物，具有很好的抗衰老作用。

## 6. 玉竹

为百合科植物玉竹的根茎，又名葳蕤。含铃兰苦甙、铃兰甙、山柰酚甙、槲皮醇、胡萝卜素、黏液质以及 25.6%～30.6% 的淀粉。性味甘、平，养阴，润燥，除烦，止渴。用于热病伤阴、咳嗽烦渴、虚劳发热、消谷易饥、小便频数等病症。

## 7. 山药

为薯蓣科植物薯蓣的根茎。有炒食、煮食、糖馏等食用方法，干制品入药称淮山药或怀山药。性味甘、平。有健脾、补肺、固肾、益精之功。治脾虚泄泻、久痢、虚劳咳嗽、消渴、遗精、带



下、小便频数等病症。药理研究知,山药可促进白细胞的吞噬能力;食用山药还能提供人体大量的黏液蛋白,能预防心血管系统的脂肪沉积,保持血管弹性,防止动脉粥样硬化过早发生;能减少皮下脂肪沉积,避免出现肥胖;能防止肝脏、肾脏中结缔组织萎缩,预防胶原病发生,山药的黏液多糖与无机盐结合后可形成骨质使软骨具有一定弹性;山药含有消化酶,能促进蛋白质和淀粉分解,是身体虚弱、食欲不振、消化不良、糖尿病等多种病症患者的好食品。

### 8. 柏子仁

为柏科植物侧柏的种仁。具有养心安神、润肠通便作用。《神农本草经》云:“柏子仁,主惊悸、安五脏、益气、除湿痹。”柏子仁可用于治疗惊悸、失眠、遗精、盗汗、便秘、脱发等症。并对白发转黑有一定效果。柏子仁中含有脂肪油,并含有少量挥发油、皂甙等,久服,可强身健体、延年益寿、永葆青春。特别是能滋润肌肤,使容颜不老。

### 9. 黄精

为百合科植物黄精、多花黄精或滇黄精的干燥根茎。按药材形状不同分别习称“鸡头黄精”、“姜形黄精”、“大黄精”。含皂甙类、黏液质、黄精多糖、淀粉、蒽醌类化合物、多种氨基酸等成分。性味甘、平,具有补中益气、润心肺、强筋骨的功效。用于虚损热寒、肺痨咳血、脾胃虚弱、倦怠无力、食欲不振、口干、筋骨软弱、风湿疼痛等病症。药理研究证明,黄精能增强机体免疫功能,有利于抗病防病。《日华子本草》载:“补五劳七伤,助筋骨,止饥,耐寒暑,益脾胃,润心肺。”《四川中药志》载“补肾润肺,益气滋阴。治脾虚面黄、肺虚咳嗽、筋骨酸痛无力及产后气血衰



弱。”《本草纲目》云：“黄精，补诸虚，止寒热，填精髓，下三尸虫。”可见黄精抗衰防老、强身健体的功效。

### 10. 黑芝麻

黑芝麻为胡麻科植物芝麻的黑色种子。芝麻中含有蛋白质、脂肪油，油中含油酸、亚油酸、棕榈酸、花生酸、廿四酸等，还有甾醇、芝麻素、芝麻林素、芝麻酚、维生素 E 等。此外尚含叶酸、烟酸、蔗糖、卵磷脂、钙、磷、铁。芝麻中的油酸和亚油酸等不饱和脂肪酸具有防止动脉硬化的功能，已被广泛用作治疗高血压、冠心病类药物的原料。芝麻油还具有润肠通便、生肌的作用。《本草纲目》载：“胡麻，脂麻也，有迟、早两种，黑、白、赤三类。”芝麻有一定的抗衰老作用。黑芝麻还具有润肤、乌发等作用。可见，芝麻是益寿延年、防病抗衰的“良药”。

### 11. 黑木耳

为真菌门木耳科植物木耳的子实体。为人们最喜爱的食用菌。性味甘、平。有益气、润肺、补脑、轻身、强志、和血、养容之功。用于崩中漏下、痔疮出血、高血压、便秘等病症。科学实验证明，它有减低血液凝块的作用，对脑和心血管病患者很有益。所含胶体有较强的吸附力，可以起到清理消化道的作用，因而也是矿山、冶金、纺织等行业的保健食品。

### 12. 银耳

为银耳科植物银耳的子实体，又称白木耳，是一种含多种营养素及大量植物性胶质等成分的真菌。银耳中含有许多人体所需的营养物质。银耳味甘性平，具有滋阴、润肺、补气、强心、润肠、补肾、和血、止咳、增强免疫功能、预防癌症的作用。长期服用银耳还有良好的润肤美容效果，可使皮肤细腻，增强皮肤弹



性。银耳还有软化血管的作用,可用于高血压、动脉硬化患者,并可用于肺结核、咳嗽、咯血等症。

### 13. 荷叶

为睡莲科植物莲的干燥叶。含莲碱、荷叶碱、原荷叶碱、亚美罂粟碱、前荷叶碱、 $\gamma$ -去甲基荷叶碱、番荔枝碱、异槲皮甙、莲甙、鞣质、有机酸等。性味苦、平。具有清热解暑、升发清阳、凉血止血的功效。用于暑热烦渴、暑湿泄泻、血热吐衄、便血、崩漏。荷叶还有扩张血管、降压、降脂、消肿等作用。

### 14. 莲子

为睡莲科植物莲的干燥成熟种子。性味甘、涩。具有养心、益肾、补脾、涩肠等功效。莲子是很有价值的食补佳品。生可补心脾,熟能厚肠胃,既能补,又能固。因此,还有补中止泻、安中固精作用。用于夜寐多梦、遗精、淋虫、久痢、虚泻等病症。《神农本草经》载:“主补中,养神,益气力。”《本草拾遗》载:“令发黑,不老。”常食能延年、健美。

许多具有调节免疫功能、促进细胞生长作用的药物,同时具有不同程度的抗衰老作用。如蜂王浆、龟板、鳖甲、龙眼肉,以及具有免疫功能增强作用的人参等。

## 六、有降低血糖功能的中药

糖尿病的主要标志为血糖增高,是与自身免疫及肥胖有关的内分泌——代谢疾病。具有调节内分泌及免疫功能作用的中药,可用于治疗糖尿病。中药以其安全可靠、作用稳定持久、可



自行服用等优越性，在糖尿病的治疗领域占有重要的地位。许多中药具有公认的降低血糖、防治糖尿病的作用。常见的降低血糖功能的药物如下。

### 1. 茯苓

为多孔菌科寄生植物茯苓的菌核。含茯苓聚糖、茯苓酸、蛋白质、脂肪、卵磷脂、组胺酸、胆碱、麦角甾醇、钾盐、酵素、腺嘌呤等。性甘、淡、平。具有利水渗湿、健脾补中、宁心安神之功。用于水湿停滞，头面肢体水肿，小便不利；也用治脾虚胀满，食少便溏，心悸、失眠。其利尿作用，可促进钾、钠、氯电解质的排出及降低血糖。

### 2. 白术

为菊科植物白术的根茎。含挥发油，主要成分为苍术醇、苍术酮等，并含有维生素 A。性苦甘、温，入脾胃经。具有补脾、益胃、燥湿、和中之功。治脾胃气虚，不思饮食，倦怠少气，虚胀，泄泻，痰饮，水肿，黄疸，湿痹，小便不利，头晕，自汗，胎气不安。有加速体内葡萄糖同化的作用，因而能降低血糖。

### 3. 泽泻

为泽泻科植物泽泻的块茎。性甘、淡、寒。具有利水渗湿，泄热，聪明耳目的作用。治小便不利，水肿胀满，呕吐，泄泻，痰饮，带下，淋症，遗精，尿浊，潮热盗汗，腰脊酸痛，耳鸣，头晕目昏，脚气。用泽泻给实验性高血糖动物做皮下注射，有降低血糖的作用。

### 4. 麦芽

麦芽性温、味甘，具有消食、回乳功效。麦芽中主要含有淀粉酶，其次为麦芽糖，还有糊精、蛋白质、脂肪油、B 族维生素，以



及微量的大麦芽碱。麦芽具有助消化和降低血糖的作用。另外，麦芽具有回乳作用。

### 5. 苦瓜

属葫芦科一年生攀援草本。含胡萝卜素、丰富的B族维生素、葡萄糖、矿物质及多种微量元素，另含大量喹宁、苦瓜甙。性苦、寒。具有清热解暑、明目之功。用于热病，暑热烦渴，肝热目赤，疼痛，小儿呕吐、腹泻。苦瓜具有降低血糖、抑杀癌细胞、美容作用。

### 6. 葛根

为豆科植物野葛或甘葛藤的干燥根。野葛根含黄酮类物质，其中主要为：黄豆甙、黄豆甙元及葛根素等。其他尚有 $\beta$ -谷甾醇、胡萝卜甙、氨基酸等。甘葛藤根的总黄酮含量较低。性味甘辛凉。具有解肌退热、生津止渴、透发麻疹、升阳止泻的功效。用于外感发热、头痛、项强、口渴、消渴、麻疹不透、热痢、泄泻、高血压等病症。

除以上列举的几种药物之外，其他许多生津止渴、清热除烦的中药均具有改善糖尿病患者临床症状，以及不同程度的降低血糖的作用。如人参、枸杞子、黄连、生地、天花粉等亦为治疗糖尿病的常用药物，被广泛应用于复方中。

## 七、有治疗妇科病功能的中药

### 1. 丹参

为唇形科植物丹参的根。丹参又名血参、赤参。有活血调经、祛瘀生新、消肿止痛、养血安神的功效。用于冠心病、心绞



痛、心肌梗死、月经不调、痛经、关节酸痛等症。

## 2. 地黄

为玄参科植物地黄的根茎，具有清热、生津、凉血、润燥、滋阴补肾、调经补血的功效。用于治疗阴虚发热、消渴、吐血、衄血、血崩、月经不调、胎动不安等症。

## 3. 番红花

番红花又名藏红花、西红花。以花的干燥柱头做药用，称西红花。具有活血化瘀、凉血解毒、解郁安神的功效。用于月经不调、经闭、产后瘀血腹痛、跌打损伤以及忧思郁结和惊恐恍惚等症。

## 4. 大黄

为蓼科多年生草本植物掌叶大黄的根茎。性苦、寒。归脾、胃，大肠、肝、心包经。具有攻积导滞，泻火凉血，活血祛瘀，利胆退黄。用于治习惯性便秘，急性单纯性肠梗阻，急性胆囊炎，急性阑尾炎，火热亢盛、迫血上溢的吐血，衄血，瘀血阻滞的多种症候，湿热黄疸，此外有清热解毒的作用。不宜久煎，孕妇及月经期、哺乳期均应慎用或忌用。

## 5. 白芍

为毛茛科植物芍药的干燥根，又名白芍药。含挥发油、芍药甙、苯甲酸、芍药醇、芍药碱、鞣质、脂肪油、树脂、碳水化合物、牡丹酚等成分。性味苦、酸、凉。具有养血柔肝、缓中止痛、敛阴收汗的功效。用于胸腹胁肋疼痛、泻痢、自汗盗汗、阴虚发热、月经不调、崩漏、带下、神经衰弱、高血压、平滑肌痉挛等病症。

## 6. 川芎

为伞形科植物川芎的根茎。含挥发油。主要成分为蛇床内



酯、阿魏酸、川芎嗪、川芎酚、棕榈酸等。还含有钾、镁、铁、锰、铜、锌等。性味辛、温。具有活血行气、祛风止痛的功效。用于月经不调、经闭痛经、症瘕腹痛、胸胁刺痛、跌打肿痛、头痛、风湿痹痛。本品为治头痛之要药。近年来常用于治疗冠心病、心绞痛及缺血性脑血管病。

### 7. 鸡血藤

为豆科植物密花豆的茎藤。含鸡血藤醇和鞣质等。性味苦、甘、温。具有活血、舒筋的功效，用于治疗腰膝酸痛、麻木瘫痪、月经不调、跌打损伤。还用于治疗放射线引起的白细胞减少症。

### 8. 雪莲花

为菊科植物雪莲花及同属多种植物的干燥全草。含雪莲内酯、雪莲黄酮甙、生物碱和多糖。性味甘、苦、温，具有除寒、壮阳、调经止血的功效。用于阳痿、腰膝酸软、妇女崩漏、月经不调、风湿性关节炎等。

### 9. 柴胡

为伞形科植物北柴胡和狭叶柴胡的根。性苦、辛、微寒。具有和解表里、疏肝、升阳。用于治疗胸满胁痛、口苦耳聋、头痛目眩、疟疾、下痢脱肛、月经不调、子宫下垂等症。

## 八、有清热凉血功能的中药

### 1. 白茅根

为禾本科植物白茅的干燥根茎，又名茅根、茅草根等。含白茅素、印白茅素、甘露醇、葡萄糖、果糖、蔗糖、柠檬酸、苹果酸、薏



苡素等成分。性味甘、寒。具有清热凉血、止血、利尿等功效。用于热病烦渴、血热吐血、衄血、尿血、黄疸、水肿、热淋涩痛、肺热咳嗽。

## 2. 黄芩

为唇形科多年生草本植物黄芩的根，具有清热、燥湿、解毒、止血及安胎等功效。用于治疗上呼吸道感染、感冒、肺热咳嗽、目赤肿痛、吐血、衄血、湿热黄疸、肠炎、痢疾、胎动不安等症。

## 3. 麦冬

为百合科植物麦冬的干燥块根，又名麦门冬。麦冬含多种甾体皂甙、胡萝卜素、黏液质、糖类、 $\beta$ -谷甾醇、豆甾醇等成分。性味甘、微苦、微寒。具有养阴润肺、清心除烦、益胃生津的功效。用于治肺燥干咳、吐血、咯血、肺痿、肺痛、虚劳烦热、消渴、热病津伤、咽干口燥、便秘等。药理实验证明，麦冬有升高白细胞、延长抗体存在时间的作用，可以提高免疫功能和核酸合成率，促进抗体、补体、干扰素、溶菌酶等免疫物质产生。正如《本草纲目》载“久服轻身，不老不饥”。

## 4. 鱼鳔

为鱼纲石首鱼科动物黄唇鱼、大黄鱼、小黄鱼、鲤科动物鲤、鳗科动物海鳗科动物等多种鱼的鳔加工而成的干制品，又名鱼肚、广肚，自古被列为“海八珍”之一，为高级滋补品。富含胶质，口感柔滑糯润，滋味腴美，多用于筵席主菜。干鱼鳔含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁。性味甘、平。具有补肾益精、补肝熄风、止血、抗癌的功效。用于肾虚遗精、产后风痉、破伤风、吐血、崩漏、创伤出血等。《本草新编》载“补精益血”。



### 5. 莲子心

为睡莲科植物莲的成熟种子中的干燥幼叶及胚根。含莲心碱、异莲心碱、甲基莲心碱、荷叶碱、前荷叶碱、牛角花素等成分。性味苦、寒。具有清心安神、涩精止血的功效。用于热人心包、神昏谵语、心肾不交、失眠遗精、血热吐血等病症。

### 6. 金银花

为忍冬科植物忍冬、红腺忍冬、山银花、毛花柱忍冬的干燥花蕾，又名双花、二宝花、银花等。忍冬花蕾含黄酮类、挥发油、有机酸、绿原酸、异绿原酸、皂甙。油中主含双花醇、芳樟醇等。现已证明金银花的抗菌有效成分以绿原酸和异绿原酸为主。性味甘。具有清热解毒、凉散风热之功效。用于温病发热、热毒血痢、肠痈、肿毒、瘰疬、痔疮等。

### 7. 紫草

为紫草科多年生草本植物紫草的根。具凉血活血、清热解毒、滑肠通便的功效。用于血热毒盛、斑疹紫黑、麻疹不透、疮疡、湿疹、水火烫伤。

## 九、有治疗肠胃功能的中药

### 1. 半夏

为天南星科草本植物半夏的块茎，具有燥湿化痰、降逆止呕、消痞散结的功能，用于痰多咳喘、痰饮眩晕、呕吐反胃等症。外用治痈肿、止血。生半夏毒性大，漂半夏、蒸半夏等炮制品亦有毒。另外还有清半夏、姜半夏、法半夏等。



## 2. 佛手

为芸香科植物佛手的新鲜或干燥成熟果实。又名佛手柑。果皮外部含挥发油，果皮内部含有香豆精类化合物，主要为佛手内酯、柠檬内酯。尚含有黄酮类化合物，主要为布枯叶甙、橙皮甙。性味辛、苦、温。具有理气、化痰的功效。用于胃痛、胁胀、呕吐、噎膈、痰饮咳喘等。

## 3. 明党参

为伞形科植物明党参的根。有润肺、化痰止咳、和胃止呕、解毒消肿等功效。用于治疗肺燥咳嗽、胃虚呕吐、食欲不振、消化不良、病后体虚等症。

## 4. 芦根

为禾本科植物芦苇的新鲜或干燥根茎。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、天门冬酰胺，还含薏苡素。性味甘寒，具有清热、生津、除烦、止呕的功效。用于热病烦渴、胃热呕吐、噎膈、反胃、肺痿、肺痈。

## 5. 胡椒

为胡椒科植物胡椒的果实。因果实成熟程度不同，加工为黑胡椒和白胡椒。味辛辣芳香。含胡椒碱、胡椒脂碱、胡椒新碱、挥发油等。性味辛、温，具有温中、下气、消炎、解毒的功效。治寒痰食积、脘腹冷痛、反胃、呕吐清水、泄泻、冷痢，并解食物毒。阴虚有火者忌用。

## 6. 草果

为姜科植物草果的果实。具有特殊的辛辣味。含挥发油。性味辛、温。具有燥湿除寒、祛痰截疟、消食化积的功效。治脘



腹冷痛、反胃、呕吐、泻痢、食积等。气虚或血亏、无寒湿实邪者忌用。

### 7. 孜然

为伞形科植物孜然的果实，具有浓烈辛香味。主治消化不良、胃寒腹痛等症。

### 8. 柚子

为芸香科植物柚的成熟果实。性寒，味甘、酸，无毒。能入肺、胃、脾三经。有理气开胃、润肺止咳、健脾渗湿、解痉、止痛之功。主治咳嗽气喘、胃寒腹痛、急性乳痛、妊娠呕吐、胃肠胀气、疼痛、酒毒。

### 9. 金橘

为芸香科植物常绿小乔木金橘树之果实。性温，味酸、甘。入肺、脾、肝经。有利肺止咳、理气化痰、止渴解酒、疏胆和肝之功。主治急性肝炎、胆囊炎、胆结石、胃痛、疝气、慢性气管炎、脱肛及子宫脱垂等。

### 10. 白头翁

为毛茛科多年生草本植物白头翁的根。含白头翁素、皂甙。性苦、寒。具有清热解毒、凉血止痢之功。用于清胃肠湿热及血分热毒，细菌性痢疾及阿米巴痢疾、阴痒、疟疾。

## 十、有消肿止痛功能的中药

### 1. 白芷

为伞形科多年生草本植物白芷的根，具有祛风散湿、排脓生肌、活血、消肿止痛的功效。用于风寒感冒、头痛、牙痛、鼻炎、白



带、痈疖肿毒等。

## 2. 板蓝根

板蓝根是十字花科植物菘蓝的根。有清热解毒、凉血的功能。用于流行性感冒、流行性腮腺炎、流行性乙型脑炎、流行性脑脊髓膜炎、急性传染性肝炎、咽喉肿痛等症。菘蓝的叶也可药用，称为大青叶，和根有同样的作用。

## 3. 薄荷

为唇形科多年生草本植物薄荷的茎叶。主要成分为薄荷醇以及薄荷酮、异薄荷酮等。性辛、凉。归肺、肝经。具有疏散风热、清利头目、利咽透疹、疏肝解郁之功效。用于风热感冒、温病初起、头痛目赤、咽喉肿痛、风热壅盛、麻疹不透、风疹瘙痒、肝郁气滞、胸闷肋痛，夏令感受秽浊之气所致痧胀腹痛吐泻。

## 4. 红花

为菊科植物红花的花冠。具有活血化瘀、通经、消肿止痛的功效。用于治疗痛经、经闭、子宫瘀血作痛、冠心病心绞痛、跌打损伤、瘀血作痛等症。

## 5. 藿香

为唇形科植物藿香的茎叶，又名土藿香、野藿香。性味辛、微温，具有祛暑解表，化湿和胃的功效。用于感冒暑热、寒热、头痛、胸脘痞闷、呕吐泄泻、痢疾等。食用注意：阴虚火旺者忌食。

## 6. 石斛

为兰科植物金钗石斛或其多种同属植物的茎，味甘、微寒。入胃、肾经。可养阴清热、清胃生津。适用于阴虚津亏、持续低热、胃阴亏虚、高热伤津、口干咽燥、肾阴亏损、腰酸膝软、肾虚视



力减退。石斛还有促进胃蠕动和胃液分泌，帮助消化的作用，并能降低血压、解热、镇痛。

### 7. 山柰

为姜科植物山柰的干燥根茎。既是中药，又是增香调味品之一。主要含挥发油，油中含龙脑、对甲氧基桂皮酸乙酯、桂皮酸乙酯、莰烯、山柰酚、山柰素、蛋白质等。性味辛、温。有行气温中、消食止痛之功。用于胸膈胀满、脘腹冷痛、饮食不消等症。

### 8. 射干

为鸢尾科多年生草本植物射干的根茎，具有清热解毒、利咽消痰、散血清肿的功效。用于治疗咽喉肿痛、扁桃体炎、腮腺炎、支气管炎、咳嗽多痰、肝脾肿大、闭经、乳腺炎等。近年来临床用于抗流行性感冒，治疗肝昏迷等。外用可治水田皮炎。

### 9. 天冬

为百合科植物天门冬的干燥块根，又名天门冬。含天门冬素、 $\beta$ -谷甾醇、甾体皂甙、黏液质、糠醛衍生物等。性味甘、微苦、寒。具有养阴清热、润肺滋肾的功效。用于阴虚发热、咳嗽吐血、肺痛、咽喉肿痛、消渴、便秘等。实验证明，天门冬有升高白细胞、增强网状内皮细胞吞噬功能和延长抗体存在时间的作用。

### 10. 天花粉

为葫芦科植物栝楼或双边栝楼的干燥根。栝楼根中含多量淀粉粒及皂甙。并含一种蛋白质名“天花粉蛋白”，又含多种氨基酸。性味甘、微苦、微寒。具有生津止渴、清热解毒、消肿排脓的功效。用于热病烦渴、肺热燥渴，内热消渴、疮痈肿毒等病症。

### 11. 乌头(附子)

为毛茛科植物乌头的根，主根称乌头，又称草乌、川乌。侧



生小块根(子根),称为附子。附子具有温里、回阳、止痛、祛风的功效,用于治疗心腹冷痛、虚寒泄泻、心力衰竭等症。草乌具有祛风湿、散寒、止痛的功效,用于关节冷痛、四肢厥冷、坐骨神经痛、腹中寒痛、跌打剧痛等症。乌头和附子均有大毒,不经炮制不能药用,生食乌头1克,即可使人中毒,故万不可生用。

### 12. 薤白

为百合科植物小根蒜的鳞茎,又称小蒜、薤白头等。还含有大蒜糖、大蒜氨酸、甲基蒜氨酸、挥发油等成分。性味苦温,具有理气、宽胸、通阳、散结的功效。治胸痹心痛彻骨、脘腹痞痛不舒、泻痢后重、疮疖等症。对冠心病、心绞痛有一定疗效。

### 13. 鱼腥草

为三白草科植物蕺菜的全草。鱼腥草嫩茎叶含碳水化合物、脂肪、钙、磷、挥发油(癸酰乙醛、月桂醛),还含有蕺菜碱和多种维生素等。性味辛、寒。具有清热解毒、利水消肿的功效。用于扁桃体炎、肺脓疡、尿路感染等。

### 14. 细辛

为马兜铃科多年生草本植物细辛的全草,细辛是常用中药,带根全草做药用。细辛有两种:辽细辛和华细辛,其中以辽细辛产量大。细辛有散风、祛寒、行水、开窍、止痛等功效。用于治疗风寒感冒、头痛、牙痛、鼻塞鼻渊、风湿痹痛、痰饮咳喘等症。

### 15. 葱

为百合科植物葱、分葱、韭葱等的茎和叶。含有挥发油,油中主要成分为葱蒜辣素(植物杀菌素),具有较强的杀菌作用,特别对痢疾和皮肤真菌抑制作用更强。葱性味辛、温。具有祛风发汗、解毒消肿的功效。治感冒风寒、头痛鼻塞、中风、面目浮



肿、痢疾、痈肿等。

## 十一、有养肝宁心功能的中药

### 1. 沙苑子

为豆科植物扁茎黄芪的干燥成熟种子，又名沙苑蒺藜。含维生素 A 类物质、鞣质等。性味甘、温。具有补肝、益肾、明目、固精的功效。用于肝肾不足、腰膝酸痛、目昏、遗精、早泄、小便频数、遗尿、尿血、白带等症。

### 2. 酸枣仁

为鼠李科植物酸枣的干燥成熟种子，又名枣仁。含酸枣仁皂甙 A 和酸枣仁皂甙 B。另含白桦脂酸、白脂醇。还含黄酮类成分、胡萝卜甙、阿魏酸、植物甾醇、脂肪油和大量维生素 C 等。性味甘平。具有养肝、宁心、安神、敛汗的功效，用于治虚烦不眠、惊悸怔忡、烦渴、虚汗、体虚多病等。

### 3. 香榧

为红豆杉科植物榧的干燥成熟种子，又名榧子。是我国独有的一种名贵小食品，香酥可口，味道鲜美。香榧种仁含脂肪高达 51.7%，超过花生米和芝麻，其中多为不饱和脂肪酸（棕榈酸、油酸、亚油酸）。性味甘、平。具有杀虫、消积、润燥的功效。《食疗本草》载：“令人能食，消谷，助筋骨，行营卫，明目。”《本草衍义》载：“多食滑肠，五痔人易之。”《本草再新》载：“治肺火，健脾土，补气化痰，止咳嗽，定咳喘，去瘀生新。”《本草衍义》又载：“（食之）过多滑肠。”



#### 4. 平贝母

为百合科植物卷叶贝母、乌花贝母或棱砂贝母等的鳞茎。平贝母是中药贝母的一种，以鳞茎入药。具有润肺散结、止咳化痰的功效，用于虚痨咳嗽，痰多胸闷等症。

#### 5. 决明子

为豆科植物决明或小决明的干燥成熟种子，又名草决明。前者习称“决明子”，后者习称“小决明”。含有蒽醌衍生物，主要是甙类（被水解后生成大黄素和葡萄糖）及一些游离的羟基蒽醌衍生物，如大黄酚、大黄素甲醚、钝叶素、决明素等。性味苦、甘、凉。具有清肝、明目、益肾降压的功效。用于热赤眼、雀目、高血压、肝炎、肝硬化腹水、习惯性便秘病症。

#### 6. 桔楼

为葫芦科植物桔楼的果实，也称瓜蒌。干燥成熟果皮称瓜蒌皮，种子称瓜蒌子，根称天花粉。果实有润肺祛痰、滑肠散结功效。用于肥热咳嗽、痰浊黄稠、胸痹心痛、乳痈、肺痈、肠痈、肿痈、大便秘结等症。瓜蒌皮有清化热痰、利气宽胸功效。用于热痰咳嗽、胸闷胁痛等症。瓜蒌子有润肺化痰、滑肠通便的功效。用于治疗燥咳痰黏、肠燥便秘等症。天花粉有生津止渴、降火润燥、排脓消肿的功效。用于热病口渴、消渴、肺热燥咳、乳痈、疮肿等症。

#### 7. 蒲公英

为菊科植物蒲公英及同属多种植物的干燥带根全草，又名黄花地丁。含有蒲公英甾醇、胆碱、菊糖、蒲公英萜醇、蒲公英素、豆甾醇、皂甙等成分。性味甘、寒。具有清热解毒、利尿散结的功效。用于急性乳腺炎、淋巴腺炎、瘰疬、疔毒疮肿、感冒发



热、急性扁桃体炎、胃炎、肠炎、肝炎、胆囊炎、尿路感染等病症。

### 8. 旱莲草

为菊科一年生草本植物金陵草的全草。含挥发油、鞣质、皂甙、维生素 A 及旱莲草素等。性甘、酸、寒。具有养肝益肾、凉血止血。用于肝肾阴虚所致的头昏目眩、牙齿不坚、须发早白及各种血热所致的出血证。

### 9. 桑叶

为桑科落叶乔木植物桑树的叶。含脱皮固酮、芸香甙、槲皮素、异皮素、东莨菪素、东莨菪甙等。性苦、甘、寒。具有疏散风热、清肺润燥、平肝明目。治风热感冒、头痛咳嗽、肺热燥咳、肝阳眩晕，目赤昏花及血热妄行吐血、衄血之证。还有降低血脂作用。

### 10. 海蛤壳

为软体动物帘蛤科多种海蛤的贝壳。含碳酸钙、角壳质等。其元素种类丰富，含有有机钙、有机锶及常量元素钾、钠、镁和微量元素铁、锌、锰、硒等。性苦、咸、寒。归肺、胃经。具有清肺化痰、软坚散结。用治肺热痰稠、咳嗽气喘、癰瘤痰核等症。此外也有一定的利尿作用，用于水气浮肿，小便不利等症。

## 十二、具有其他功能的中药

### 1. 防风

为伞形科植物防风的根。具有发表祛风、祛湿止痛的功效，用于治疗感冒头痛、发热、无汗、关节痛、风湿痹痛、四肢痉挛、皮肤瘙痒等症。



## 2. 金樱子

薔薇科植物金樱子的干燥成熟果实，又名蜜罐子。含皂甙、维生素C、还原糖、蔗糖，还含有柠檬酸、苹果酸、鞣质、树脂等。性味酸、涩、平。具有固精涩肠、缩尿止泻的功效。用于治疗滑精、遗尿、小便频数、泻痢、肺虚咳嗽、自汗、盗汗、崩漏、带下等。

## 3. 女贞子

为木犀科植物女贞的果实。含有齐墩果酸(约14%)，乙酰齐墩果酸、乌索酸、甘露醇、葡萄糖、脂肪酸、棕榈酸、苹果酸等。性味微苦、甘。具有滋补肝肾、强阴明目的功效。用于眩晕耳鸣、腰膝酸软、须发早白、目暗不明等。实验证明，女贞子有促进健康人淋巴细胞转化、升白细胞和延长抗体存在时间的作用，能提高体液免疫。

## 4. 胖大海

为梧桐科植物胖大海的干燥成熟种子。种皮含聚戊糖、黏液质、胖大海素，还含有挥发油、西黄芪胶黏素、收敛性物质。性味甘、淡、凉。具有清热、润肺、利咽、解毒的功效。用于干咳无痰、喉痛、音哑、骨蒸内热、吐衄下血、目赤、牙痛等病症。

## 5. 芡实

为睡莲科植物芡的成熟种仁，又名鸡头米。性味甘、涩、平。具有固肾涩精、补脾止泄的功效。芡实在我国自古作为永葆青春活力、防止未老先衰之良药，《神农本草经》载：“主湿痹腰脊膝痛，补中除暴疾，益精气，强志，令耳目聪明。”

## 6. 茵陈

为菊科植物茵陈蒿或滨蒿的幼嫩茎叶。性苦、辛、凉。入



肝、脾、膀胱经。具有清热利湿之效。治湿热黄疸、小便不利、风痒疮疥。本品广泛用于各型肝病。

### 7. 肉豆蔻

为肉豆蔻科植物肉豆蔻的干燥成熟种仁，又名玉果。其脂肪中，肉豆蔻酸含量达70%~80%，并含有毒物质肉豆蔻醚。性味辛、温，有温中、下气、消食、固肠之功。用于心腹胀痛、虚泻冷痢、呕吐、宿食不消。

### 8. 花椒

为芸香科植物花椒的干燥成熟果皮。花椒挥发油中主要成分为柠檬烯、枯醇、植物甾醇、苯甲酸等。性味辛、温。有小毒。具有温中散寒、除湿、止痛、杀虫、解鱼腥毒等功效。用于积食停饮、心腹冷痛、呕吐、噎呃、咳嗽气逆、风寒湿痹、泄泻、痢疾等。

### 9. 八角茴香

为木兰科植物八角茴香的干燥成熟果实。挥发油主要成分是茴香醚，含量80%~90%。性味辛、甘、温。具有温阳、散寒、理气的功效。治中寒呕逆、寒疝腹痛、肾虚腰痛、脚气等症。

### 10. 姜

为姜科植物姜的鲜根茎，又名生姜，干燥的根茎或片称干姜。性味辛、温。具有发表、散寒、止呕、开痰的功效。主治感冒风寒、呕吐、痰饮、喘咳、胀满、泄泻等症。阴虚内热者忌食。

### 11. 木瓜

为蔷薇科植物贴梗海棠、木瓜的干燥成熟果实。前者习称“皱皮木瓜”，后者习称“光皮木瓜”。鲜果实均含有还原糖、蔗糖、苹果酸、果胶酸、鞣质、抗坏血酸、枸橼酸、酒石酸、黄酮类和



甙类等。种子均含氢氰酸。皱皮木瓜的鲜果含过氧化物酶、酚氧化酶、鞣质、果胶等。性味酸、涩、温。有舒筋活络、和胃化湿之效。用于湿痹拘挛、腰膝关节酸重疼痛、吐泻转筋、脚气水肿等。含挥发油、木香碱、树脂和菊糖等。油中的主要成分为广木香内酯、二氢广木香内酯、广木香醇、青木香内酯、去氢木香内酯等。性味温辛苦。有行气止痛、健脾消食之效。用于胸脘胀痛、泻痢后重、食积不消、不思饮食等症。

### 12. 馄糖

为米、大麦、小麦、粟或玉蜀黍等粮食经发酵糖化制成的糖类食品。具有补虚润肺止咳之功。适用于体虚者及小儿、产妇的滋补，以及脾胃阳虚或气虚所致的脘腹疼痛、阴虚肺燥、咳嗽无力。

### 13. 玫瑰花

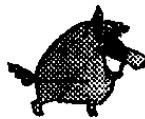
为蔷薇科植物玫瑰的干燥花蕾。含挥发油(玫瑰油)，还含槲皮甙、苦味质、脂肪、鞣质、维生素等。性味甘、微苦、温。有理气解郁、和血散瘀之功。适用于肝胃气痛、新久风痹、吐血咯血、月经不调、赤白带下、痢疾、乳痈、肿毒等。

### 14. 茉莉花

为木犀科植物茉莉的花。鲜花含挥发油，油中主要含素馨酮、苄醇、芳樟醇等。性味甘辛温。有理气、开郁、辟秽、和中之功。用于下痢、腹痛、结膜炎、疮毒等。

### 15. 玉米须

为禾本科植物玉蜀的花柱。含脂肪油、挥发油等，还含多种维生素、谷甾醇、豆甾醇等。性味甘、平。具有利尿、泄热、平肝、利胆的功效。用于肾炎水肿、脚气、黄疸肝炎、高血压、胆囊炎、



胆结石、糖尿病、吐血、衄血、乳痈等病症。

### 16. 罗汉果

为葫芦科植物罗汉果的果实。果实中含有丰富的甜味素和维生素 C。性味甘、凉，入肺、大肠经。有清热润肺、止咳、清暑解渴、润肠通便的功效。用于治疗伤风感冒、咳嗽多痰、暑热、胃热、便秘、慢性咽喉炎、慢性支气管炎、口干舌燥等症。

### 17. 牛蒡

为菊科牛蒡属的草本植物牛蒡的全株。牛蒡的果实做药用，称为牛蒡子或大力子。具有疏散风热、宣肺透疹、消肿解毒的功效。用于治疗风热感冒、咽喉肿痛、麻疹、腮腺炎、痈肿疮毒等症。

### 18. 莼菜

为莎草科水生草本植物蓼菜的球茎。性寒，味甘。入胃经。具有清热解毒、生津止渴、消炎止痛、健胃消滞之功。主治温病口渴、咽喉肿痛、目赤、血痢、下血、血崩、口疮、便秘、痰热咳嗽、高血压、淋巴结核、黄疸等。

## 第3节 补益食物与药物

宜用的食物和药物有很多，以下仅介绍日常生活中比较常用的一些。



## 一、补益食物

### (一) 补气食物

#### 1. 牛肉

为牛科动物黄牛或水牛的肉。牛肉含蛋白质、脂肪、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、钙、磷、铁。又含胆甾醇。牛肉蛋白质所含必需氨基酸很多。牛肉性甘、平。入脾、胃经。具有补脾胃、益气血、强筋骨之功效。治虚损羸瘦、消渴、脾弱不运、痞积、水肿、腰膝酸软。

#### 2. 驴肉

为马科动物驴的肉。驴肉中含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素A、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、尼克酸、维生素E、钙、磷、铁、锌、硒、铜等。驴肉性微热，味甘、酸。入肝、肾经。具有补益养血、通经活络、健脾和胃、理气止痛等功效。主治劳损风眩、乏弱无力、心烦躁闷、头痛目涩、风寒疼痛、大便秘结等症。

#### 3. 鸡肉

为雉科动物家鸡的肉。含蛋白质、脂肪、灰分、钙、磷、铁、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、尼克酸。尚含维生素A(小鸡肉特别多)、维生素C、维生素E。灰分含氧化铁、氧化钙、氧化镁、钾、钠、全磷酸、氯、硫。鸡肉性甘、温。入脾、胃经。具有温中补脾、益气养血、补肾益精、添髓之功效。治虚劳羸瘦、中虚胃呆食少、泄泻、下痢、消渴、水肿、小便频数、崩漏、带下、产后乳少、病后虚弱。

#### 4. 鸽肉

为鸠科动物原鸽、家鸽或岩鸽的肉。鸽肉含粗蛋白质、粗脂



肪、灰分等。鸽肉性咸、平。入肝、肾经。具有滋肾益气、去风解毒之功效。治虚羸、消渴、久疟、妇女血虚经闭、恶疮疥癣。

### 5. 鲫鱼

为鲤科动物鲫鱼的全体。鲫鱼中含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 A、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、尼克酸、维生素 E、钙、磷、钾、钠、锌、铁、镁、硒、铜、锰等。鲫鱼性平，味甘。入胃、脾、肝、大肠经。具有益气健脾、利水消肿、清热降毒、通乳下乳、理气散结、升清降浊等功效。

### 6. 泥鳅

为鳅科动物泥鳅的肉或全体。泥鳅含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素 A、维生素 A 原、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、尼克酸。泥鳅性甘、平。入脾、肺经。具有补中气、祛湿邪之功效。治消渴、阳痿、传染性肝炎、痔疾、疥癣。

### 7. 海参

为刺参科动物刺参或其他种海参的全体。海参中含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、尼克酸、维生素 E、钙、磷、钾、锌、铁、镁、硒、铜、锰等。海参味咸，性温。入心、肾经。具有补肾益精、养血润燥的作用。

### 8. 蜂蜜

为蜜蜂科昆虫中华蜜蜂等所酿的蜜糖。因蜂种、蜜源、环境等的不同，其化学组成差异甚大。最重要的成分是果糖和葡萄糖，两者含量合计约 70%。尚含少量蔗糖（有时含量颇高）、麦芽糖、糊精、树胶，以及含氮化合物、有机酸、挥发油、色素、蜡、植物残片、酵母、酶类、无机盐等。尚含微量维生素（A、B<sub>2</sub>、C、D、E）、胆碱、尼克酸、泛酸、生物素、叶酸、维生素 B<sub>6</sub>、维生素 K 等。



在含氮化合物中有蛋白质、胨、胚氨基酸，以及转化酶、过氧化氢酶、淀粉酶等，并含乙酰胆碱。灰分中主含镁、钙、钾、钠、硫、磷，以及微量元素铁、锰、铜、镍等。蜂蜜性甘、平。入脾、肺、大肠经。具有补中缓急、润肺止咳、滑肠通便、解毒疗疮。治中气下陷、脾胃气虚、胃脘疼痛、风寒痹痛、肺燥干咳、肺虚久咳、肠燥津亏、大便秘结、鼻渊、口疮、火烫伤、阴虚下痢。

### 9. 糯米

为禾本科一年生草本植物稻(糯稻)的种仁。性甘、温。入脾、胃、肺经。具有补中益气、养阴生津之功。治消渴溲多、自汗、便泄、脾气虚弱运化失健所致面色白或萎黄、倦怠乏力、纳少便溏等症。

### 10. 粟米

为禾本科植物粟的种仁。脱壳种子和带壳种子的干品分别含脂肪、蛋白质、淀粉、还原糖。蛋白质有谷蛋白、醇溶蛋白、球蛋白等多类。种子蛋白质含多量谷氨酸、脯氨酸、丙氨酸和蛋氨酸。粟米性甘、咸、凉。陈粟米：苦、寒。具有滋养胃阴、益肾填阳、除热解毒之功效。治脾胃虚热、反胃呕吐、胃阴不足、饥不饮食、嘈杂不适、胸中烦满、肾阳亏损、泄泻以及虚热内扰所致多饮、多食、多尿的消渴症。

### 11. 栗子

为壳斗科落叶乔木植物栗的果实。本品果实含蛋白质、脂肪、糖、淀粉、维生素B、脂肪酶。性甘、温。入脾、胃、肾经。具有健脾和中、补肾强筋、活血止血、消肿解毒之功效。治脾胃虚弱、倦怠无力、消渴、肾虚腰痛、骨痿筋弛、腰脚软弱、吐血衄血、便血、抑伤肿痛、金疮、瘰疬。



## 12. 花生

为豆科植物落花生的种子。花生中含脂肪、蛋白质、卵磷脂、维生素 K、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 E、维生素 A、维生素 C、维生素 H。具有止血或减轻出血症状之功效。花生米中易产生黄曲菌毒素，可致肝癌，故霉变花生不可食。花生性甘、平。归脾、肺经。具有润肺、和胃之效。用于治疗燥咳、反胃、脚气、高血压、高脂血症及出血性疾病。

## 13. 大枣

为鼠李科落叶灌木或小乔木植物枣的成熟果实。大枣含蛋白质、氨基酸、糖类、桦木酸、齐墩果酸、山楂酸、苹果酸等有机酸，及三萜甙类，生物碱类，黄酮类，维生素(B<sub>2</sub>、C)，胡萝卜素，挥发油，微量元素钙、磷、铁等，黏液质，树脂，鞣质等。大枣有增加白细胞内 cAMP 含量，增加肌力和体重，降低胆固醇，保护肝脏，抑制癌细胞增殖，抗突变作用。大枣乙醇提取物具有抗变态反应、镇静、抗炎、镇痛等作用。大枣性甘、温。入脾、胃经。具有补中益气、生津和胃、养血安神、缓和药性之效。治脾气虚衰、体倦乏力、食少便溏、自汗、水肿、头晕目眩、少气懒言、口燥咽干、皮肤干枯无泽、心悸失眠、妇人脏燥、衄血、尿血、紫癜。

## 14. 山药

为薯蓣科多年生缠绕性草本植物薯蓣的块茎。山药含薯蓣皂甙元、黏液质、胆碱、淀粉、糖蛋白、多酚氧化酶、维生素 C。黏液质中含甘露聚糖、3,4 二羟基苯乙胺、16 种氨基酸和尿囊素。还含止杈素、多巴胺、山药素等。山药性甘、平。具有健脾、补肺、固肾益精、益气养阴之功。治脾虚泻泄、湿热痢疾、烦热口渴、虚劳咳嗽、虚热消渴、遗精、带下、小便频数、头晕目眩、腰膝



酸软、皮肤脱屑、赤肿硬痛。

### 15. 白扁豆

为豆科一年生缠绕草质藤本植物扁豆的白色种子。本品含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、植酸钙镁、泛酸、锌。还含胰蛋白酶抑制物、淀粉酶抑制物、白球凝集素(A、B)，以及豆甾醇、磷脂、蔗糖、棉子糖、水苏糖、半乳糖、果糖、淀粉、氰甙、葡萄糖、酪氨酸等。白扁豆性甘、平。入脾、胃经。具有健脾和中、消暑化湿、止带、生津止渴、解毒、消积化癥之功。治暑湿吐泻、心烦口渴、胸脘痞闷、脾虚呕逆、赤白带下、倦怠、脾胃积热、胃阴不足、口燥咽干、低热口渴、消渴、酒醉狂躁、河豚鱼毒、癩瘕、小儿甘积。

### 16. 荔枝

为无患子科常绿乔木荔枝的果实。本品果肉含葡萄糖、蔗糖、蛋白质、脂肪、维生素(C、A、B)、叶酸，以及柠檬酸、苹果酸。尚含多量游离的精氨酸和色氨酸。有抗凝血作用，增强代谢作用。荔枝性甘、酸、温。入肝、脾经。具有生津止渴、益气止血、理气止痛、消肿散结。治烦渴、咽干、鼻干唇燥、干咳无痰、心烦胁痛、肌肤干燥、大便干结、呃逆、胃痛、牙痛、瘰疬、疔疮、外伤出血、大便下血、肢倦懒言、小便清长。

### 17. 菱角

为菱科植物菱的果实。略有抗肝癌腹水的作用，另含有丰富的淀粉、葡萄糖、蛋白质等。菱角味甘、凉。入肠、胃经。生食：清暑解热，除烦止渴；熟食：益气，健脾。

### 18. 豆腐浆

为豆科植物大豆种子制成的浆汁。含有丰富的植物蛋白、



脂肪、维生素等多种营养成分。可补虚润燥、清肺化痰。适用于身体虚弱及产后气血不足，久病肺虚咳嗽及痰火哮喘等症。

### 19. 山楂

为蔷薇科植物山楂或野山楂的果实。性味甘、酸、微温。可消食积、散瘀血、驱绦虫。用于治疗内积、痰饮、痞满、吞酸、泻痢、肠风、腰痛、疝气、高血压等。山楂具有丰富的营养成分，含有多种黄酮类化合物、多种三萜类化合物、绿原酸、咖啡酸、胆碱、乙酰胆碱等。山楂性微温，味甘、酸、涩，具有消食积、散瘀血、驱绦虫、行瘀滞、生津止渴、止痛功效。主要适用于肉食不消、症瘕不散、肠风下血、胸腹胀痛、痢疾泄泻、小肠疝气、产后恶露不尽、月经逾期不至等。目前，山楂及其有效成分提取物已广泛应用于治疗高脂血症、冠心病、高血压、消化不良、肠炎、痢疾，以及肝炎、肾盂肾炎等。山楂对于绦虫病、冻疮、银屑病、月经逾期不至或闭经等均有不同程度的疗效。山楂食之过多会伤人中气。

此外还有蜂乳也具有补气作用。

## (二) 补血食物

### 1. 猪血

为猪科动物猪的血。含大量水分、蛋白质、脂肪、碳水化合物及钙、铁等。猪血味咸、平。归脾、胃、肾经。用于头风眩晕、中满腹胀、嘈杂、宫颈糜烂、贫血症。

### 2. 猪皮

为猪科动物猪的皮。含蛋白质、脂肪。猪皮味甘、凉。归肾经。具有清热润燥、利咽喉之功。用于肺燥阴伤或阴虚火炎、心



烦、喉干、咽痛。

### 3. 黄豆

为豆科草本植物大豆的黄色种子。大豆中含蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素 A、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、尼克酸、维生素 E、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰等。黄豆性平，味甘。入脾、胃、大肠经。具有清热利尿，解毒消肿、健脾利湿、益气补虚之功效。治胃中积热、水胀肿毒、小便不利、湿痹拘挛、消瘦食少、贫血乏力等症。

### 4. 玉米

为禾本科一年生草本植物玉蜀黍的种子。含蛋白质、玉米油(不饱和脂肪酸)、糖类、维生素和无机盐。玉米性甘、平，归胃、膀胱经。具有调中和胃、利小便、降血脂之效。用于脾胃不健、饮食减少、小便不利、水肿、高血压、肝炎等。

### 5. 胡萝卜

为伞形科植物胡萝卜的根。其富含胡萝卜素、蔗糖、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 C、尼可酸及钙、磷、钾、铁等无机盐类。胡萝卜味甘、平。入脾、肺经。具有健脾补中、下气化滞、润燥明目之功。可治消化不良、食欲不振、久痢、百日咳、咳嗽、夜盲、角膜干燥症。

### 6. 菠菜

为藜科一年生草本植物菠菜的带根全草。本品含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、尼克酸、抗坏血酸、草酸、芸香甙、氟。还含锌、叶酸、氨基酸、叶黄素、胆甾醇。菠菜根含菠菜皂甙 A 和 B。菠菜味甘、凉。入胃、肠二经。具有养血、止血、清热除烦、生津止渴、润燥



滑肠之功。治大便涩滞、痔瘘、胃热烦渴、消渴多饮、肝经有热、头昏烦热、眼目昏花或夜盲症、衄血、便血、坏血病。

### 7. 桑椹

为桑科落叶乔木桑树的成熟果实。本品含糖、鞣酸、苹果酸及维生素(B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C)及胡萝卜素。桑椹油中所含脂肪酸主要由亚油酸和少量硬脂酸、油酸等组成。桑椹能促进造血功能，增强免疫力，激发淋巴细胞转化，增强肠蠕动。桑椹性甘、寒。入心、肝、肾经。具有补肝、益肾、息风、滋阴养血、生津、润肠之功。治肝肾阴亏所致须发早白、脱发、早衰、头晕眼花、耳鸣失聪、失眠多梦、神疲健忘、浮肿、津伤口渴、消渴、肠燥便秘、瘰疬，关节不利。

### 8. 龙眼肉

为无患子科常绿乔木植物龙眼的假种皮。本品含葡萄糖、蔗糖、酸类(酒石酸)、腺嘌呤、胆碱、蛋白质、脂肪、维生素、无机盐等。龙眼肉性甘、温。入心、脾经。益心脾，补气血，安神，润肺止咳。治虚劳羸弱、头晕目眩、神疲肢倦、气短乏力、惊悸、怔忡、失眠健忘、妇女产后浮肿、气虚水肿、脾虚泄泻、胃脘胀痛。

### 9. 葡萄

为葡萄科植物葡萄的果实。葡萄中含蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素A、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、尼克酸、维生素E、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰等。葡萄性平，味甘、酸。入脾、肾、肝、膀胱经。具有补气养血、开胃生津、利尿消肿、透发痘疹之功效。主治气血虚弱、肺虚咳嗽、心悸盗汗、烦热口渴、胃呆纳少、身面浮肿、尿少不畅、血小板减少、关节痛、筋伤骨折、火眼、无名肿毒等。



### (三) 补阴食物

#### 1. 兔肉

为兔科动物家兔及其他兔种的肉。性甘、凉。入肝、大肠经。具有补中益气、凉血解毒之功效。治消渴羸瘦、胃热呕吐、便血。

#### 2. 小麦

为禾本科一年生或二年生草本植物小麦的种子。小麦性甘、凉。入心、脾、肾经。具有养心、益肾、除热、止渴之效。治脏燥、烦热不安、消渴、泻痢、痈肿、外伤出血、烫伤。

#### 3. 黑豆

为豆科一年生草本植物大豆的黑色种子。性甘、平。入肾、脾经。具有利水下气、祛风解毒、润燥补肾、活血之功效。治肾虚遗尿、阴虚盗汗、大便结积、水肿胀满、风痹、产后发痉、风毒脚气、痈疽疮毒、多种药毒、消渴多饮、小便频数。

#### 4. 荞麦

为蓼科一年生草本植物荞麦的种子。性甘、酸、寒。入脾、胃、大肠三经。具有开胃宽肠、下气消积、解毒疗疮之功效。治绞肠痧、肠胃积滞、胃脘胀痛、嗳腐酸臭、恶心呕吐、大便不爽、食积泄泻、口渴、头痛烦躁、痢疾、赤游丹毒、痈疽发背、瘰疬、灼伤、热淋、带下、白浊。

#### 5. 豆腐

为豆科植物大豆种子的加工制品。性甘、凉。入脾、胃、大肠经。具有益气和中、生津润燥、清热解毒之功效。治肺热咳



嗽、赤眼、消渴、脾虚腹胀，解硫黄、烧酒毒。

### 6. 芝麻

为胡麻科植物脂麻的白色或黑色种子。含脂肪，以不饱和脂肪酸为主，还含蛋白质，维生素 A、维生素 E、维生素 D。性甘、平。归肺、脾经。具有补肝肾、润五脏之功效。用于肝肾不足，虚风眩晕，风痹，瘫痪，大便燥结，病后虚羸，须发早白。

### 7. 松子

为松科植物油松、马尾松、云南松等的果实。含蛋白质、不饱和脂肪酸、挥发油。性甘、涩、平。归肝、肾、大肠经。具有补益肝肾、润肠通便之功效。用于头晕、目花、大便不畅、风痹、痔疾。

### 8. 甘蔗

为禾本科植物甘蔗的茎秆。性甘、寒，入肺、胃经。具有清热、生津、下气、润燥之功效。治热病津伤、心烦口渴、反胃呕吐、肺燥咳嗽、大便燥结并解酒毒。

### 9. 猪肺

为猪科动物猪的肺，按中医“以脏补脏”的理论，本品主要作用为补肺，适合用于肺虚咳嗽、咯血等症。

### 10. 鹅肉

为鸭科动物鹅的肉。性甘、平，入脾、肺经。本品具有益气养阴、和胃止渴之功效。适用于气虚或阴虚所致的体弱消瘦、烦热消渴等症。

### 11. 白鸭肉

为鸭科动物家鸭的肉。性甘、咸、凉，入脾、胃、肺、肾经。具



有滋补阴液、利水消肿之功，适用于阴虚骨蒸潮热、咳嗽痰少、口渴少气、身体虚弱、阴虚水肿。

### 12. 乌骨鸡

为雉科动物乌骨鸡的肉或除去内脏的全体。具有滋阴清热、补肝益肾、健脾止泻作用。适用于阴虚之五心烦热、潮热盗汗、消瘦、咽干颧赤、咳嗽、肝肾阴虚所致的遗精、白浊、带下、月经不调、脾虚泄泻等病症。

### 13. 猪肝

为肉科动物猪的肝脏。性平，味甘、苦，无毒。入肝经。具有补肝、滋阴养血、明目增光、通络下乳之功。主治血虚、面色萎黄、浮肿、夜盲、两目昏花、肌体消瘦、乳汁缺乏、血虚闭经。

### 14. 猪肚

为肉科动物猪的胃脏。性甘，微温，无毒。入脾、胃二经。有补中益气、止渴消肿、益脾健胃、助消化食、止泄抑泻之功。主治脾虚泄泻、胃寒痛、胃下垂、小便频数、肌肤消瘦、乏力、妇女白带。

### 15. 马肉

马肉为马科动物马之肉。性寒，味酸、甘。入脾、胃经。有清热解毒、通经活络、温经壮阳、养筋利尿之功。主治寒热疟疾、胸中热烦、头疮秃发、恶疮痒痛、月经不调。凡下痢、水痘者，均不宜食用。

## (四) 补阳食物

### 1. 狗肉

为犬科动物狗身的肌肉。性热，味咸、甘、酸，有小毒。人



胃、肾经。具有温补脾胃、补肾助阳、轻身益气、祛寒壮阳之功。主治五脏虚损、气虚失眠、肾虚阳痿、遗精遗尿、腰膝冷痛、老年耳聋。狗肉性热，患外感、发热，咳嗽之症亦应忌食。

## 2. 麻雀肉

为文鸟科动物麻雀的肉或全体。《日华子本草》云：“麻雀可壮阳益气、暖腰膝、缩小便、治血崩带下。”《饮膳正要》中称：“雀肉，味甘，无毒，性热，壮阳道，令人有子。冬月者良。”麻雀用于治疗阳虚羸瘦、阳痿、疝气、小便频数、崩漏、带下。还可用于治疗眩晕、视物不清、痢疾、百日咳等。麻雀的壮阳保健作用日益受到人们的重视，因其味道鲜美，并具有显著的壮阳作用，是中老年人的滋补佳品，经常食用，尚有延年益寿、抗衰防老的功效。

## 3. 羊奶

为牛科动物山羊或绵羊的乳汁。性甘、温。归胃、心、肾经。具有滋阴养胃、补肾益精、润肠通便之效。治虚劳羸弱、消渴、反胃、哕逆、口疮、漆疮、便秘。

## 4. 韭菜

为百合科植物韭的叶。性辛、温，入肝、胃、肾经。具有温中、行气、散血、解毒之功效。治胸痹、噎膈、反胃、吐血、衄血、尿血、痢疾、消渴、痔漏、脱肛、跌打损伤及虫、蝎螫伤。

## 5. 对虾

为对虾科动物对虾等海产虾的肉或全体，对虾肉鲜味美，具有很高的营养价值，是深受世人喜爱的滋补佳品。对虾中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素 A、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>；另外还含有锌等微量元素。对虾具有补肾壮阳、滋阴健体作用。对遗精、阳痿、筋骨疼痛、皮肤溃疡等症均有很好的



疗效。鲜虾对改善中老年人的性机能、增强体质有明显的效果。另外,对虾具有镇静安神的作用,对神经衰弱、失眠、健忘症有一定的治疗作用。虾肉还可以治疗产后缺乳。

### 6. 鳖

为鳖科动物中华鳖的全体。鳖的营养价值和药用价值都很高。鳖可食部分含水分、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、尼克酸、维生素 A。鳖的浑身都是宝,通常所说的“鳖甲”为鳖的背甲,具有养阴清热、平肝熄风的作用。鳖头烧灰后,内服或外敷,可治疗脱肛和子宫脱垂。鳖肉具有滋阴凉血作用。鳖血外涂可以治疗口眼歪斜、脱肛。鳖卵盐水浸泡煮熟食,可治疗久泻不愈。现代研究发现鳖具有降低血胆固醇、降低血压作用,可用于治疗高血压、冠心病。并对脱肛、子宫出血、发热、肝脏病、肺结核、贫血、慢性腹泻、痔疮及营养不良等均有疗效。鳖的味道极其鲜美,可烹调制成许多美味佳肴。目前,以鳖为原料进行精细加工,开发出许多新型保健产品,可以更加全面地发挥鳖的功效。主要用于补充营养、增强精力、解除疲劳、强身健体等。

### 7. 龟肉

为龟科乌龟的肉,又名金龟、水龟。滋阴之功颇强,还可以补血清热,适用于阴虚火旺所致的骨蒸潮热、咳血、便血等,阴血不足所致的筋骨疼痛、萎软无力等症。

### 8. 鹿尾

为鹿科动物马鹿的尾。梅花鹿鹿尾较小,很少使用。性味甘、咸、温。具有暖腰膝、益肾精的功效。用于腰脊疼痛、四肢屈伸不便、肾虚遗精、头昏耳鸣。《青海药材》载:“为滋补药,治腰



痛、阳痿。”

### 9. 羊肾

为牛科动物羊的肾脏。性温，味甘。入肾经。有补肾益精、强腰填髓、壮阳育阴、抗老防衰之功。主治肾气虚亏引起的腰膝酸软、腰腿痛、耳聋、耳鸣、阳痿、尿频、遗尿等症。

### 10. 胡桃仁

为胡桃科植物胡桃的干燥种仁，又名核桃仁，是世界上四大干果(核桃、扁桃、腰果、榛子)之首。核桃仁的脂肪主要由亚油酸甘油酯、亚麻酸及油酸甘油酯组成。常食不但不会升高胆固醇，还能减少肠道对胆固醇的吸收，很适合动脉硬化、高血压、冠心病患者食用。核桃所含的蛋白质比鸡蛋含量高，含脂肪比猪肉高1倍多，含钙比海参高近1倍，含磷比海蟹高7倍多，含铁比瘦猪肉高近6倍。所以人们又称核桃为“养人之宝”。生食甘香适口、炒食齿颊留香。性味甘、温。具有补肾固精、温肺定喘、润肠的功效。用于肾虚喘咳、腰痛腿弱、阳痿、遗精、小便频数、大便燥结等病。《开宝本草》载：“令人肥健、润肌，黑须发。”常食能长寿、美容。

其他还有羊肉、核桃、酸奶等。

## 二、补益药物

### (一) 补气药物

#### 1. 人参

人参为五加科植物人参的根。人参味甘，微苦，性微温。人



脾、肺经。中医学认为，人参具有大补元气、回阳固脱、补脾益肺、生津止渴、安神的作用。《本草纲目》云：“人参味甘、微苦、性微温，治男妇一切虚证，发热自汗，眩晕头痛，反胃吐食，滑泄久痢，小便频数、淋沥，劳倦内伤，中风，中暑，痿痹，吐血，嗽血，下血，血淋，血崩，胎前产后诸病。”人参为补药之王，为增强机体、适应外界环境、使内环境平衡的滋补强壮佳品。主治劳伤虚损、食少、倦怠、虚脱、大便清泄、气急喘促、口渴多汗、惊悸、健忘、眩晕头痛、中风、崩漏、阳痿、尿频、消渴等症。人参具有大补元气的作用，用于心肌梗塞引起的休克，可有“起死回生”的效果。人参有较强的升高血压、改善心肌缺血的作用，并可复苏失血性休克状态。人参具有健脾益肺作用，可用于食欲不振、消瘦、腹泻或气短自汗、呼吸微弱等症。人参有加速溃疡愈合、增强食欲、安神止惊作用。人参对中枢神经系统有调节作用，可镇静、抗惊厥，同时又具有抑制神经系统使大脑神经的兴奋和抑制趋于平衡，治疗神经衰弱，消除疲劳。人参可以增加骨髓造血机能，增强性机能，有性激素的作用，可用于治疗阳痿、早泄、精子稀少等。可促进肝组织再生、抑制各种病毒对肝细胞的损害，还有抑菌、抗癌、抗衰老的作用。总之，人参作为高级滋补药物，有许多功能，但应用时并非“多多益善”，服用剂量要适度，一般每日3~5克为宜。人参毒性很小，可长期服用。但过量服用也有中毒现象，可产生心肌麻痹，有一次服用人参酊500毫升而致死的报道。

## 2. 西洋参

为五加科植物西洋参的根，西洋参简称洋参，又叫花旗参，美国人参。具益气生津、润肺清热等功效。西洋参性寒，与人参



不同，主要适于阴虚火盛，中医常用于补肺阴、清肺火，治久咳肺萎等症。

### 3. 太子参

为石竹科植物异叶繁缕的块根。本品含果糖、皂甙、淀粉。性甘、微苦、微寒。入脾、肺经。具有补肺健脾、益气生津之功。治气虚体弱、神疲乏力、食少、口干津少、肺虚咳嗽、自汗、心悸、口渴、年老体弱、儿童体虚、病后瘦弱无力。

### 4. 五味子

为木兰科植物五味子的果实。五味子果实含多量糖分、苹果酸、枸橼酸、树脂状物质及维生素 C；性酸，温。入肺、肾经。具有敛肺、滋肾、生津、收汗、涩精之功。治肺虚喘咳、口干作渴、自汗、盗汗、劳伤羸瘦、梦遗滑精、久泻久痢。

### 5. 白术

为菊科多年生草本植物白术的根茎。含挥发油，主要成分为苍术醇、苍术酮等，并含有维生素 A。性苦、甘、温。归脾、胃经。具有补脾、益胃、燥湿、和中之功。治脾胃气弱、不思饮食、倦怠少气、虚胀、泄泻、痰饮、水肿、黄疸、湿痹、小便不利、头晕、自汗、胎气不安。

### 6. 黄芪

为豆科多年生草本植物黄芪的根。性甘、微温。归脾、肺经。具有补气升阳、益卫固表、托毒生肌、利水退肿之功、是重要的补气药。主治倦怠乏力、短气多汗、便溏腹泻、脱肛、子宫脱垂，虚人感冒风寒、恶风汗出，疮痈脓成不溃或溃后久不收口，水肿，小便不利，气虚血滞之偏枯，半身不遂。



## 7. 黄精

为百合科多年生草本植物黄精以及同属若干种植物的根。性甘、平。归肺、肾、脾经。具有补中益气、润心肺、强筋骨之功。用治脾胃虚弱、饮食减少、神疲体倦、虚损寒热、肺痨咳血、干咳少痰、腰膝酸软、头晕眼干、风湿疼痛、风癲癲疾等。

## 8. 山药

为薯蓣科植物薯蓣的根茎，是一种平和之品，含有糖蛋白、胆碱、维生素 C 及多种氨基酸。其中，糖蛋白水解后，具有滋阴效果，淀粉酶能水解淀粉，帮助消化，为补气健脾之良药。

其他还有人参、党参、茯苓等。

## (二) 补血药物

### 1. 阿胶

为马科动物驴的皮去毛后熬制而成的胶块。阿胶基本上是蛋白质，钙的含量很少。阿胶水解后色氨酸、赖氨酸、组氨酸、精氨酸含量高，还含有其他多种氨基酸，总含量为 16.4% 左右。性味甘、平。《本草纲目》载：“疗吐血、衄血、血淋、尿血、肠风、下痢、女人血痛、血枯、经水不调、无子、崩中、带下、胎前产后诸疾、男女一切风病、骨节疼痛、水气浮肿、虚劳咳嗽喘急、肺痿唾脓血及痈疽肿毒。”有和血滋阴、除风润燥、化瘀清肺、利小便、调大肠之功。现代药理研究证明，阿胶对人的淋巴母细胞转化有促进作用，还能促进周围血液中的红细胞、白细胞、血小板数量的增加。可用来治疗因化学治疗、放射治疗引起的白细胞减少症。



## 2. 三七

为五加科植物人参三七的根。性甘、微苦、温。入肝、胃、大肠经。具有止血、散瘀、消肿、定痛之功。治吐血、咳血、衄血、便血、血痢、崩漏，产后血晕、恶露不下，跌扑瘀血，外伤出血，痈肿疼痛。

## 3. 白芍药

为毛茛科植物芍药的根。性苦、酸、凉。入肝、脾经。具有养血柔肝、缓中止痛、敛阴收汗之功。治胸腹胁肋疼痛、泻痢腹痛、自汗盗汗、阴虚发热、月经不调、崩漏、带下。

## 4. 鸡血藤

为豆科植物密花豆等的藤茎。性苦、甘、温。入心、脾经。具有活血、舒筋之功。治腰膝酸痛、麻木瘫痪、月经不调。

## 5. 当归

为伞形科植物当归的干燥根。含挥发油，油中主要成分为正丁烯基酉内酯、当归酮。尚含阿魏酸、烟酸、丁二酸、多种氨基酸、糖及多种矿物质。性味甘、辛、温。具有补血活血、调经止痛、润燥、滑肠等功效。用于治疗头晕、目花、乏力以及经血不调、痛经、便秘等病症。据报道，当归中的阿魏酸是治疗血栓闭塞性脉管炎及抑制血小板聚集的主要成分。本品含兴奋子宫和抑制子宫两种成分，抑制成分主要为高沸点的挥发油，兴奋成分为水溶性或醇性的不挥发性物质。

其他还有熟地黄、何首乌、枸杞子等。



### (三) 补阴药物

#### 1. 燕窝

为鸟纲雨燕科动物金丝燕及多种同属燕类用唾液或唾液与绒羽等混合凝结所筑成的巢窝，又名燕菜。燕窝性味甘、平。具有养阴润燥、补中益气的功效。治虚损、痨瘵、咳嗽痰喘、咯血、吐血、久利、久疟、噎膈反胃等。《本草再新》载“大补之气，润肺滋阴”。

#### 2. 猪蹄

为猪科动物猪的蹄子。性甘、咸、平。入胃经。具有补血、通乳、托疮。治妇人乳少、痈疽、疮毒。

#### 3. 灵芝

为多孔菌科植物紫芝或赤芝的全株。性淡、微苦、温。入肾、脾、肝、心、肺经。可治虚劳、咳嗽、气喘、失眠、消化不良等症。

#### 4. 女贞子

为木犀科常绿乔木女贞的成熟果实。性甘、苦、平。入肝、肺、肾经。具有补益肝肾、凉血止血、滋阴清热、清肝明目之功。治耳聋、耳鸣、头晕、腰膝酸软、须发早白、便血、尿血、崩漏、阴虚潮热、盗汗、消渴、目赤、目昏。

#### 5. 南沙参

为桔梗科多年生草本植物轮叶沙参或其他几种同属植物的根。性甘、微苦、微寒。入肺、胃、肝经。具有养阴清肺、祛痰止咳、益胃生津、排脓消肿、祛风止痒之功。治肺热阴虚、久咳肺



痿、肺虚哮喘、阴虚胁痛、口干咽燥、心中烦热、口渴欲饮、胃痛、呃逆、疮疡、疥疮、风热疹子等症。

### 6. 北沙参

为伞形科多年生草本植物珊瑚菜的根。性甘、微寒。归肺、胃经。具有养阴润肺、祛痰止咳、益胃生津之功。治阴虚肺燥、热伤肺阴所致之干咳少痰、咽喉干痒、口干口渴、舌红少苔、大便干结。

### 7. 石斛

为兰科多年生常绿草本植物石斛的茎。性甘、淡、微寒。归肺、胃、肾经。具有生津益胃、清热养阴之功。主治胃阴不足、虚火上炎所致的烦渴、干呕、胃脘痛，舌红干、少苔等热病后期虚热烦渴证。

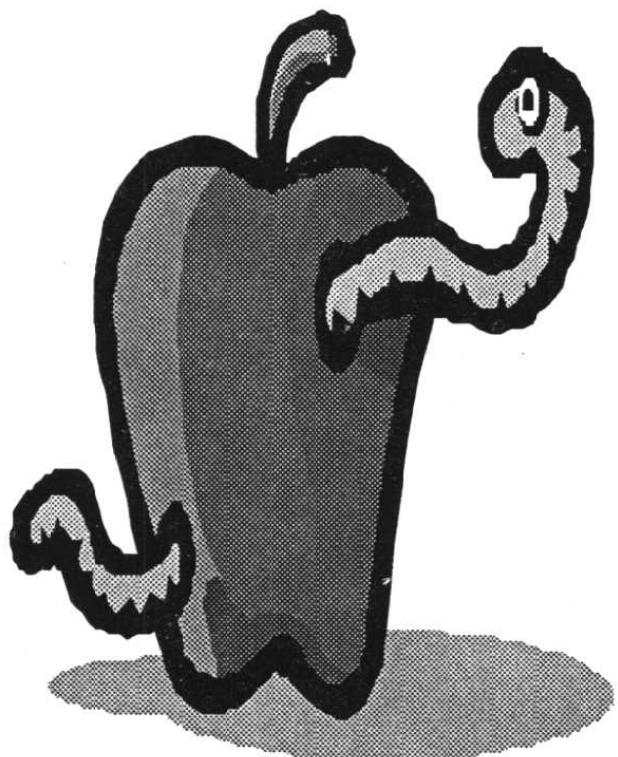
### 8. 百合

为百合科植物百合、细叶百合及其同属多种植物鳞茎的鳞叶。具有养阴润燥、清心安神作用。含有丰富的蛋白质、淀粉等成分，对于身体有补养作用。

其他还有冬虫夏草、西洋参、玉竹、麦冬、天冬等。

### 第三章

## 食物与药物配伍禁忌







## 第1节 配伍常识

随着生活水平的日益提高,人们已经转变了饮食观念,在摄取食物方面开始讲求营养和食物品种的搭配。

药膳在制作时需精选具有某种功效的药物和含有某些成分的食物合理组合、配伍。由于药物和食物内所含成分复杂、作用各异,能使一种药物或食物与另一种药物或食物合用产生毒性反应及强烈的副作用,或者减轻甚至消除原有的功效。为了避免此种情况发生,在药膳的选料、配制时要遵循历代医学和膳食理论中的配伍禁忌。其中包括药物与药物的配伍、药物与食物的配伍以及食物与食物的配伍禁忌。

为科学合理进食,合理配餐,最大程度地吸收营养,在防病治病、滋补强身、抗老延年等方面发挥最大的作用,我们应该了解某些成分的食物合理组合、配伍。

### 一、食物与食物的配伍禁忌

随着现代营养学和烹饪学的进步,各种食物所含成分和营养素也愈来愈为人们所了解。所以,在食物制作过程中,除要了解各种食物原料的性、味及其偏入何脏何腑,还应尽可能多地掌握一些现代营养学和烹饪学知识,如何种食物原料含何种成分及何种营养素,哪些成分在加工过程中会产生不利于人体的物质或产生原有营养及治疗成分的破坏,在参考这些知识的基础



上来制作饮食,才能收到较好的治疗效果。

## 二、药物与食物的配伍禁忌

药物与食物均有寒、热、温、凉四性和辛、甘、苦、酸、咸五味之偏,只不过是药物有毒,其偏尤甚,食物无毒,其偏亦微。由于药物与食物所含成分不同,某些成分在加工过程中可能会相互作用而产生对人体有害或不利于人体吸收的物质,从而有碍健康或降低药物的疗效。

## 三、药物的配伍禁忌

中药治疗疾病能够获取疗效的关键是正确地选药配伍,亦即是在辨证的基础上,针对疾病的本质,根据药物的性味、归经及方剂配伍原则而合理正确地选药组方,这当中包含着一定的配伍禁忌。不仅如此,许多在中药方剂中经常运用的“反佐”配伍法(如寒性药物与热性药物相伍,峻下药与缓急药相伍及热药冷服、冷药热服等)在食疗中更是较少应用。因此,食疗在选药配伍时多是选取性味相类及药效互补、可相互为用的药物相配伍,一般不宜把寒热不同药性的药物配在一起使用。

## 四、不同疾病的饮食禁忌

服药忌口,是中医药理论在长期的临床实践中总结出来的经验之一。一般忌口有两种情况,一是疾病性质决定的药物和食物禁忌,如素有热病或热病初愈者忌食辛辣和大热食物及饮



酒等，脾胃虚寒证忌食生冷、寒凉食物等。二是某些疾病忌食某类食物，如黄疸、腹泻忌食油腻类食物；失眠患者忌食胡椒、辣椒、茶等刺激性兴奋性食物；疮疡斑疹、皮肤病等忌食鱼、虾、狗肉、羊肉等腥膻类食物及辛辣食物等。此外，尚有一些特殊的食品，如荞麦、豆芽、苜蓿、鹅肉、猪头肉、羊头肉等，易蕴生湿热，引起一些热性旧疾复发，故对痰热内蕴的哮喘患者及皮肤疮疡疥疮类疾病患者应尽量忌食而避免诱发。

现将常用食物按温热寒凉分类如下，供配餐中参考与应用。

### 1. 温热性食物

(1) 动物类：牛肉、牛肾、羊肉、狗肉、猪肝、猪肚、鸡肝、鲢鱼、鳝鱼、虾、海参。

(2) 果蔬类：油菜、胡萝卜、韭菜、芥菜、南瓜、刀豆、葫豆、樱桃、乌梅、橘子、桃、杏、荔枝、桂圆、石榴、板栗、甘蔗、辣椒、胡椒、葱、姜、蒜等。

(3) 植物类：糯米、面粉。

(4) 其他类：红糖、酒、醋等。

凡有温热证体质者应慎用或禁食。反之，寒凉证者则可适当食用。

### 2. 温性食物

(1) 动物类：鲤鱼肉、墨鱼肉等。

(2) 果蔬类：赤小豆、黑豆、豇豆、四季豆、丝瓜、木耳、百合、莲子、大枣、花菜、土豆、黄花、鸭蛋、杏仁、葡萄、桃子、无花果等。

### 3. 寒凉性食物

(1) 动物类：猪肠、猪脑、猪油、羊肝、兔肉、鸭蛋、鳖、田螺。

(2) 植物类：小米、绿豆、豆腐。



(3) 果蔬类：菠菜、白菜、苋菜、冬苋菜、芹菜、藕、紫菜、笋、白萝卜、番茄、茄子、莴笋、丝瓜、苦瓜、冬瓜、黄瓜、蘑菇、梨、香蕉、广柑、柿子、桑椹、柚子、西瓜、荸荠。

(4) 其他类：盐、酱、饴糖、菜油、麻油等。

凡寒凉证体质者皆应慎食或忌食，温热证者则可适当食用。

## 第2节 食物与食物配伍禁忌

随着人们饮食观念的转变，在摄取食物方面开始讲求营养和食品种的搭配。但是，在食物搭配过程中，往往会出现一些搭配不当，使摄取食物的效果适得其反，不仅营养没有追求到，有时还会引起一些不良后果，或引起身体不适，或发生中毒。

如菠菜与豆腐各含有丰富的营养成分，但两者同煮，会使菠菜中的草酸与豆腐中的钙结合为草酸钙，不仅难以吸收，而且还容易引起肾结石。

在现实生活中，确实有些人常把相互禁忌的食物同烹同食，并没有发生什么意外，这可能是个体差异所致。我们这里所说的禁忌并非特指中毒等明显毒副作用，禁忌也有程度轻重之分，而且因人而异。我们这里所说的禁忌很重要的一点是指食物搭配不当而影响养分吸收，或者留下致病隐患。

古代医籍中对食物的搭配原则已有一定的认识，《本草纲目》中记载“食物相反”，详细列举了一系列禁止合用的食物。

(1) 猪肉：忌炒豆、牛肉、马肉、羊肝、麋鹿、龟鳖、鹌鹑、驴肉、生姜、荞麦、葵菜、胡荽、梅子。



- (2) 猪肝：忌鹌鹑肉、鲤鱼肠子。
- (3) 猪心肺：忌饴糖、白花菜。
- (4) 羊肉：忌梅子、小豆、豆酱、荞麦、猪肉、醋、奶酪。
- (5) 羊心肝：忌梅子、小豆、生椒、苦笋。
- (6) 狗血：忌羊肉、鸡肉。
- (7) 狗肉：忌牛肠、鲤鱼、鳝鱼、菱角、蒜。
- (8) 驴肉：忌猪肉、荸荠、茶。
- (9) 牛肉：忌猪肉、狗肉、黍米、韭薤、生姜、栗子。
- (10) 牛肝：忌鲇鱼。
- (11) 牛乳：忌生鱼、酸物。
- (12) 马肉：忌猪肉、鹿肉、仓米、生姜、粳米。
- (13) 兔肉：忌鸡肉、鹿肉、獭肉、姜、橘皮。
- (14) 獐肉：忌梅子、李子、生菜、鸽虾。
- (15) 麋鹿肉：忌鸡、雉、虾、生菜。
- (16) 鸡肉：忌鱼汁、狗肉、鲤鱼、兔肉、獭肉、鳖肉、野鸡、胡蒜、芥末、生葱、糯米、李子。
- (17) 鸡蛋：忌鱼汁、鲤鱼、狗肉、兔肉、獭肉、鳖肉、芥末、生葱、糯米。
- (18) 雉肉：忌鲫鱼、猪肝、鲇鱼、鹿肉、荞麦、木耳、蘑菇、胡桃。
- (19) 野鸭肉：忌胡桃、木耳。
- (20) 鸭蛋：忌李子、鳖肉。
- (21) 鹌鹑肉：忌菌类、木耳。
- (22) 雀肉：忌李子、诸肝。
- (23) 鲤鱼：忌猪肝、葵菜、狗肉、鸡肉。



- (24) 鲫鱼:忌猪肝、鸡雉、鹿肉、猴肉、芥菜、蒜、糖。
- (25) 青鱼:忌豆蔻(小豆叶子)。
- (26) 黄鱼:忌荞麦。
- (27) 鲈鱼:忌乳酪。
- (28) 鳜鱼:忌干笋。
- (29) 鮰鱼:忌牛肝、鹿肉、野猪肉。
- (30) 鱿鱼:忌狗肉。
- (31) 鳖肉:忌鸭肉、猪肉、兔肉、鸡蛋、苋菜、芥菜、桃子。
- (32) 螃蟹:忌柿子、橘子、枣。
- (33) 虾子:忌猪肉、鸡肉。
- (34) 李子:忌鸭肉、雀肉、鸡肉、獐肉、蜂蜜、豆浆。
- (35) 橙橘:忌槟榔、獭肉。
- (36) 桃子:忌鳖肉。
- (37) 枣子:忌葱、鱼。
- (38) 枇杷:忌热面。
- (39) 杨梅:忌生葱。
- (40) 银杏:忌鳗鲡。
- (41) 胡桃:忌野鸭肉、雉肉、酒。
- (42) 诸瓜:忌油饼。
- (43) 沙糖:忌鲫鱼、笋、葵菜。
- (44) 荞麦:忌猪肉、羊肉、雉肉、黄鱼。
- (45) 糜米:忌牛肉、葵菜、蜜。
- (46) 绿豆:忌鲤鱼,若与榧子同食可中毒致死。
- (47) 炒豆:忌猪肉。
- (48) 生葱:忌狗肉、鸡肉、蜜、枣、杨梅。



- (49) 韭薤：忌蜜、牛肉。
- (50) 胡荽：忌猪肉。
- (51) 胡蒜：忌鲫鱼、狗肉、鸡肉。
- (52) 莴菜：忌蕨、蟹肉。
- (53) 白花菜：忌猪心、猪肺。
- (54) 梅子：忌猪肉、羊肉、獐肉。
- (55) 荸荠：忌驴肉。
- (56) 生姜：忌猪肉、牛肉、马肉、兔肉。
- (57) 芥末：忌鲫鱼、兔肉、鸡肉、蟹肉。
- (58) 干笋：忌砂糖、鲤鱼、羊心肝。
- (59) 木耳：忌雉肉、野鸭肉、鹌鹑肉。

《饮膳正要》所列禁止合用的食物如下：

- (1) 牛肉不可与栗子同食。
- (2) 马肉不可与苍耳、姜同食。
- (3) 猪肉不可与牛肉同食。
- (4) 羊肝不可与椒同食。
- (5) 羊肝不可与猪肉同食。
- (6) 羊肚不可与小豆、梅子同食。
- (7) 麋鹿肉不可与虾同食。
- (8) 兔肉不可与姜同食。
- (9) 鸭肉不可与蟹肉同食。
- (10) 鸡肉不可与兔肉同食。
- (11) 鹌鹑肉不可与猪肉、菌类同食。
- (12) 鲤鱼不可与狗肉同食。



- (13) 黄鱼不可与荞面同食。
- (14) 杨梅不可与生葱同食。
- (15) 柿、梨不可与蟹同食。
- (16) 生葱不可与蜜同食。
- (17) 芥末不可与兔肉同食,等等。

尽管有些禁忌的关系尚未有科学的解释,但在现实生活中确实发生过因食物搭配不当而造成不良后果的事件报道。有些已得到了证实,有些提示仅供参考。

古人已经为我们积累了丰富的食物禁忌的经验,我们应积极地利用前人的成果,避免一些不应发生的事件再次发生,下面介绍我们日常生活中比较多见的食物配伍禁忌的实例,供读者参考。

## 一、牛类食品配伍禁忌

### 1. 牛肉忌栗子

我国古籍《饮膳正要》中有“牛肉不可与栗子同食”的记载。

牛肉为牛科动物黄牛或水牛的肉。性温,味甘,微毒。入脾、胃经。具有健脾养胃、强筋壮骨、安中益气、除湿消肿等功效。

栗子为壳斗科植物栗子的成熟果实。性温,味甘,归肝、脾、胃经。具有养胃健脾、补肾强身、活血止血等功效。

从食物药性看二者并无矛盾;从营养成分看,栗子除蛋白质、糖、淀粉、脂肪外,富含维生素 C。此外尚含胡萝卜素、B 族维生素和脂肪酸。栗子中的维生素 C 易与牛肉中的微量元素



发生反应，削弱栗子营养价值。而且，二者不易消化，同炖共炒都不相宜。另外有牛肉与栗子同吃会引起呕吐的报道。

## 2. 牛肉忌猪肉

猪肉性微寒，味甘、咸。牛肉性温，味甘，微毒。所以二者不宜同食。

## 3. 牛肝忌含维生素 C 食物

牛肝为牛科动物牛的肝脏。性平，味甘，无毒。入肝经，具有补肝明目、滋阴养血、育阳降逆、养容利肌的作用。

维生素 C 是一种己糖衍生物，具有很强的还原性，很容易被氧化剂氧化而失去生理活性。特别是在有微量重金属离子如铁、铜等离子存在时，极易被氧化分解。

牛肝中含铜、铁离子丰富，所以极易使维生素 C 氧化为脱氢抗坏血酸而失去原有的功能，所以牛肝不宜与富含维生素 C 的食品相搭配。

## 4. 牛肝忌鲶鱼

《饮膳正要》中记载：“牛肝不可与鲶鱼同食。”

鲶鱼：性温，味甘。能入肺、胃经，能益胃利水、补营增乳、活血通络、开胃增欲。

由于鲶鱼肉中有复杂的生物化学成分，多食引起人体的不适；而牛肝中含有多种维生素、酶类和金属微量元素。牛肝与鲶鱼二者共食，可产生不良的生化反应。

## 5. 牛肝忌鳗鱼

《食疗本草》记载：“鳗鱼，性寒。”

鳗鱼为鳗鲡科鳗鱼的全体。性平，味甘。入脾、胃经。有祛风散湿、大补虚羸、杀虫止痒、明目消肿等功效。



鳗鱼肉中的生物活性物质,对人体产生一定的不良作用。牛肝营养丰富,所含生物活性物质复杂,二者同食易产生不利人体之生化反应,偶尔食之可能无妨,多食、常食必然有害。

## 二、羊类食品配伍禁忌

### 1. 羊肉忌豆酱

羊肉为牛科动物山羊、绵羊、小尾寒羊的肉。性热,味甘。入肝、胃经。可补虚祛寒渐补气血、益肾补衰、开胃健脾、补益产妇、通乳治带、助元益精。

豆酱系豆类熟后发酵加盐水制成,性味咸、寒,能解除热毒。豆酱含蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素、氨基酸和钙、磷、铁等元素。

豆酱性味咸、寒,羊肉大热动火,二者性能相反,所以不宜同食。

### 2. 羊肉忌乳酪

乳酪是用原料乳经乳酸发酵或加酶使它凝固并除去乳清制成的食品。其营养价值高,且易消化。一般来说,乳酪主要成分是蛋白质、脂肪、乳糖、丰富的维生素和少量的无机盐。

乳酪味甘、酸,性寒,羊肉大热,而且乳酪中含酶,遇到羊肉有不良反应,所以不宜同食。

### 3. 羊肉忌醋

醋为醋酸菌发酵而成的调味品的总称。性温,味甘酸。入脾、肺、胃、大肠经。益气健肠,养胃和中,润肤荣发,能消肿活血,杀菌解毒。醋中含蛋白质、糖、多种维生素、醋酸及多种有机



酸(如乳酸、柠檬酸、葡萄酸、果酸等)。醋中的曲霉分泌蛋白酶，将原料中的蛋白质分解为各种氨基酸。其性酸温，能消肿活血、杀菌解毒，食物药性又与酒相近。

所以，醋可去鱼腥，宜与寒性食物如蟹等配合，而羊肉大热，所以不宜配醋。

#### 4. 羊肉忌荞麦面

荞麦为蓼科草本植物荞麦的种子。性凉，味甘。入脾、胃经。具有健脾除湿、消积降气、宽肠通便、降逆止眩之功效。

荞麦味甘、平，性寒，能降压止血，清热敛汗，而羊肉功能与此相反，所以不宜同食。

#### 5. 羊肝忌竹笋

竹笋为禾本科竹亚科植物竹子的嫩芽。性微寒，味甘，无毒。入胃、大肠经。利隔下气，健胃消食，化热消痰，启脾爽胃，利水解酒，消解油腻。

羊肝为牛科动物羊的肝脏。性温，味甘苦，无毒。入肝经。补血益肝，明目降逆，育阴柔肝，消炎增欲。

羊肝，性温；竹笋，味甘微寒，与羊肝的功能性味并无抵触之处。羊肝性味甘苦而寒，富含维生素 A。中医认为羊肝能补肝明目，但竹笋内的生物活性物质在与羊肝同炒时，破坏了羊肝中的维生素 A。竹笋、羊肝偶尔配食可能并无妨碍，如多食、常食则必然产生不良后果。

古人常将竹笋进行泡制，所以有食笋“煮之宜久，生必损人”的说法。可见在食竹笋前的泡制非常重要。久煮主要是破坏其中的某些生物活性物质，如酶类。



### 三、猪类食品配伍禁忌

#### 1. 猪肉忌豆类

猪肉为动物猪体的肌肉。性微寒，味甘咸，无毒，入脾、肾经，健脾益气，和胃补中，滋阴润燥，滑润肌肤。

豆类食物是豆科植物的种子，主要有黄豆、黑豆、菜豆等。性平、味甘，能入脾、胃、大肠经，具有清热利尿，解毒消肿，健脾利湿，益气补虚功效，豆类有降低胆固醇的作用。

从营养学观点看，豆类与猪肉、猪蹄不宜搭配原因大致有以下几点。

①豆中含酸、多酚，它常与蛋白质和矿物质元素形成复合物而影响二者的可利用性。而且豆在与肉类配伍时也影响肉类蛋白的消化吸收。

②豆类纤维素中的醛糖酸残基可与瘦肉、鱼类中的矿物质如钙、铁、锌等成螯合物而干扰或降低人体对这些元素的吸收。

#### 2. 猪肉忌田螺

田螺为田螺科动物田螺的总称，味甘、咸，性寒，无毒。入肾、膀胱、肠、胃经。具有清热、利水的作用。

猪肉酸冷寒腻，田螺性寒，二者同属凉性，且滋腻易伤肠胃。所以二者不宜同食。

#### 3. 猪肉忌鲫鱼

《饮膳正要》记载：“鲫鱼不可与猪肉同食。”

鲫鱼为鲤科动物鲫鱼的全体。性平，味甘。入胃、脾、肝、大肠经。益气健脾，利水消肿，清热降毒，通脏下乳，理气散结，升



清降浊。

猪肉性味酸冷微寒,鲫鱼甘温,性味功能略不相同。如作为两样菜,偶食无妨,若合煮或同炒,则不相宜。

#### 4. 猪肝忌鹌鹑肉

李时珍在《本草纲目》中记载:“猪肝合鹌鹑食生面墨。”

猪肝为猪科动物猪的肝脏,性平,味甘苦,无毒,入肝经。以肝补肝,滋阴养血,明目增光,通络下乳。

鹌鹑肉,性平,味甘,无毒。能入脾、肺经。利水消肿,益中续气,补益五脏,强筋壮骨,耐寒去暑,消结散热。

新鲜的猪肝与鹌鹑肉混合烹炒中,各自所含的尚未失活性的酶与其他生物营养素、微量元素,产生不利于人体的物质。当进入人体后,干扰了微量元素(如铁、铜)的代谢,影响了某些酶的形成与激活,或破坏了一些必需的维生素,以致引起不良的生理效应,产生色素沉着而生墨。

#### 5. 猪肝忌番茄

番茄为茄科草本植物番茄之果实,又名西红柿、洋柿子等。性微寒,味甘酸,无毒,入肾、胃、肝经。止渴生津,健胃消食,凉血平肝,降低血压,清热解毒。

猪肝炒食或做汤不宜配番茄、辣椒、毛豆等富含维生素 C 的蔬菜。维生素在受热受光时易被破坏,在酸性溶液中较为稳定( $\text{pH} < 4$ ),在中性及碱性溶液中极不稳定。特别在有微量重金属离子如铜、铁等时更易被氧化分解,即使是微量的铜离子也能使维生素 C 氧化速度加快 1 000 倍。猪肝中含铜、铁元素丰富。能使维生素氧化脱氢抗坏血酸,而失去原来的功能。



## 6. 猪肝忌鳖肉

《本草纲目》曾引过医圣孙思邈的话：“鳖肉不可合猪、兔、鸭肉食，损人。”

鳖肉为鳖科动物甲鱼的肉。味甘，性平，入肝经。具有滋阴凉血之功效。

猪、兔、鸭之肉都属寒性，而鳖也属寒性，所以不宜配食。

## 7. 猪肝忌山楂

山楂为蔷薇科落叶或小乔木植物山楂的果实。性微温，味酸、甘。入脾、胃、肝经。具有消食健胃、活血化瘀、顺气止痛、益脾止泄、解毒醒脑之功效。

山楂富含维生素C，猪肝中含铜、铁、锌等微量元素，维生素C遇金属离子，则加速氧化。降低了营养价值，故食猪肝后，不宜食山楂。

# 四、狗类食品配伍禁忌

## 1. 狗肉忌鲤鱼

《金匱要略》中记载：“狗肉不与鲤鱼同食。”

狗肉为犬科动物狗身上的肌肉。性热，味咸、甘、酸，有小毒。入胃、肾经。温补脾胃，补肾助阳，轻身益气，祛寒壮阳。

鲤鱼为鲤科动物鲤鱼的肉。性平，味甘。入脾、胃、肝、肺经。健脾益气，利水消肿，降逆下气，通乳安胎，补肝明目，化肝止嗽。鲤鱼除含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁外，还有十几种游离氨基酸及组织蛋白酶。

狗肉性热，味咸、甘、酸，鲤鱼与狗肉同食，则会躁动浮阳或



加重痰火,助火燥血,不仅二者营养功能不同,还不利于人体吸收,所以不宜共食,更不宜同烹。

## 2. 狗肉忌茶

茶为山茶科植物茶的嫩叶。味苦,性平。入胃、肾经。止泻止血,解毒。

狗肉中富含蛋白质,而茶叶中鞣酸较多,如食狗肉后立即饮茶,会使茶叶中的鞣酸与狗肉中的蛋白质结合为鞣酸蛋白,产生收敛作用,能减弱肠蠕动,产生便秘,使代谢产生的有毒物质和致癌物在肠内被吸收,不利于健康。

## 3. 狗肉忌大蒜

李时珍在《本草纲目》中有“狗肉同蒜食,损人”的记载。

大蒜为百合科草本植物大蒜的根茎。性热,味辛、甘,有小毒。入脾、胃、肾经。能温中开胃、消食理气、杀虫解毒、破血散瘀。新鲜大蒜中,有大蒜氨酸,是一种含硫氨基酸,经大蒜酶分解大蒜辣素,有杀菌作用,并能刺激肠胃黏膜,引起胃液增加,蠕动增强。

狗肉性热,温补,大蒜辛热有刺激性,二者同食助火,容易损人,特别是火热阳盛体质的人更应忌食。

## 4. 狗肉忌鳝鱼

李时珍在《本草纲目》中记载:“鳝鱼不可与犬肉犬血食之。”

鳝鱼为合鳃科动物。性温,味甘。入肝、脾、肾经。补气养血,健脾益肾,益气固膜,除瘀祛湿。

狗肉、狗血,都温热动火,助阳之性,黄鳝甘而大温,同时,古人还认为“黄鳝性热能补,时行病后食之,多复。”即指能使旧病复发。同时,二者同食,温热助火作用更强,不利于常人。



## 5. 狗肉忌葱

大葱为百合科草本植物大葱之全体。性温，味辛，无毒。入肺、胃、肝经。能通阳发表、润肤解肌、解毒消肿、抑菌清毒、和肝利窍。

狗肉性热，助阳动火，葱性辛温发散、利窍通阳，二者配食，益增火热，有鼻衄症状的人特别应当注意。

# 五、兔类食品配伍禁忌

## 1. 兔肉忌橘子

兔肉为兔科动物兔的肌肉。性凉，味甘，无毒。入脾、胃经。能健脾益胃、补中益气、解毒利便、尝阴凉血。

橘子为芸香科植物橘的成熟果实。性凉，味甘，酸。入肺、胃经。润肺止咳，化痰镇咳，理气开胃，降逆止痢。橘子是一种营养丰富的水果，果肉和果汁中含葡萄糖、果糖、蔗糖、苹果酸、柠檬酸、胡萝卜素、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素C、烟酸，其性味甘酸而温，多食生热。

橘子性凉，兔肉酸冷，食兔肉后不宜马上食橘子。同时，多吃也会引起肠胃功能紊乱，导致腹泻。

## 2. 兔肉忌芥末

芥末性温，能温中利窍，通肺豁痰，利隔开胃。含芥子油及芥子甙、芥子酶、芥子碱、芥子酸等。其味辛辣，能刺激皮肤、黏膜，扩张毛细血管，大量食用可使血容量和心率下降。

兔肉酸冷性寒，与芥末性味相反不宜同食，芥子粉碎后所制的调味品，烹制兔肉时不可使用。



### 3. 兔肉忌鸡蛋

鸡蛋为雉科动物家鸡的卵。性甘、平，微寒。归脾、胃经。能滋阴润燥、养血安神。用治热病烦闷、燥咳声哑、目赤咽痛、胎动不安、产后口渴、下痢、烫伤。

兔肉性味甘、寒、酸、冷，鸡蛋甘、平、微寒。二者各有一些生物活性物质，若同炒共食，则易产生刺激肠胃道的物质而引起腹泻，所以不宜同食。

### 4. 兔肉忌姜

姜为多年生草本植物姜的根茎。性辛，味辣，能消痞、除湿、止泻。

兔肉酸、寒，性冷。姜辛、辣，性热。二者味性相反，寒热同食，易致腹泻。所以，烹调兔肉时不宜加姜。

## 六、鸡类食品配伍禁忌

### 1. 鸡肉忌鲤鱼

鸡肉为雉科动物鸡的肉。性温，味甘，无毒。入脾、胃、肝四经。有大补气血、养肝益肾、健脾养胃、育阴柔肝之效。

鸡肉性温，鲤鱼性平。鸡肉补中助阳，鲤鱼下气利水，性味不反但功能相乘。鱼类皆含丰富蛋白质、微量元素、酶类及各种生物活性物质；鸡肉富含蛋白质、碳水化合物、多种维生素、钙、磷、钾、钠、铁、硒、铜、锰等。古籍中常可见到鸡鱼不可同食的说法，主要是不可同煮、同煎炒。

### 2. 鸡肉忌芥末

芥末为十字花科草本植物芥子的粉末。味辛，性温，无毒。



归鼻,能除肾经邪气,利九窍,明耳目,安中。久食温中,止咳嗽气喘,除寒气。还能通肺豁痰,利隔开胃,去头面风。

芥末是热性之物,久食则积温成热。鸡属温补之品,大补气血,恐助火热,无益于健康。这两种食物同食后,会伤元气。

### 3. 鸡肉忌大蒜

《金匱要略》中有“鸡不可合葫蒜食之,滞气”的记载。

大蒜性辛、温,有毒,主下气消谷、除风、杀毒。古人说:“大蒜属火,性热喜散。”而鸡肉甘、酸、温补,二者功用相佐,且蒜气熏臭,从调味角度讲,也与鸡不合。

### 4. 鸡蛋忌豆浆

鸡蛋为鸡所产的卵。性微寒,味甘,无毒。人心、肺、脾、胃、肾经。能补阴益血、健脾和胃、清热解毒、养心安神、除烦宁志、固肾添精。

豆浆为大豆磨碎后的汁水。性平、味甘,能入脾、胃、大肠经,具有清热利尿、解毒消肿、健脾利湿、益气补虚之功效。

生豆浆中含有胰蛋白酶抑制物,它能抑制人体蛋白酶的活性,影响蛋白质在人体内的消化和吸收。鸡蛋的蛋清里含有黏性蛋白,它可以同豆浆中的胰蛋白酶结合,使蛋白质的分解受到阻碍,降低人体对蛋白质的吸收率。所以,豆浆与鸡蛋或蛋类食物,要间隔一段时间再食用,不宜同食。

## 七、鸭类食品配伍禁忌

### 1. 鸭肉忌鳖肉

《饮膳正要》中说:“鸭肉不可与鳖肉同食。”医圣孙思邈曾



说：“鳖肉不可合猪、兔、鸭肉食，损人。”李时珍在《本草纲目》中解释说，鳖肉甘平无毒，鳖甲咸平。

鸭肉为鸭科动物鸭身上的肉。性凉，味甘，无毒。入肺、脾、胃、肾经。大补虚劳，清肺解热，滋阴补血，定惊，解毒，消除水肿。

鳖肉性冷，发水病，而鸭肉也属凉性，所以鸭肉不宜与鳖肉同食。

## 2. 鸭肉忌胡桃仁

胡桃仁为胡桃科植物胡桃的果仁。性温，味甘。归肾、脾、胃经。能补肾固精、敛肺定喘、润肠通便、强神健脑。

鸭肉性凉，胡桃仁性温，二者不宜同食。

## 3. 鸭肉忌木耳

木耳为木耳科植物木耳的子实体。性甘，味平，有小毒。能强精、补肾、滋阴、润肺、生津、止嗽、清热、益胃、补气、和血、强心、壮体、补脑、提神、止泻、治痔。

鸭肉性凉，味甘。木耳性味甘平。性凉的鸭肉遇上滑利的木耳，即不利于消化，也削弱二者各自的功效，所以二者不宜同食。

## 4. 鸭蛋忌李子

鸭蛋为家禽母鸭所产的卵。性凉，味甘，无毒。入肺、脾经。能滋阴清热、利脾镇咳、生津润咽、降逆止血。

李子为蔷薇科植物李树的果实。性平，味甘、酸。入肝、肾经。生津利水，清肝涤热，活血化瘀，益肝坚肾。

李子生痰，助湿，令人腹胀，脾弱者宜少食，若食后再吃鸭蛋，会加重脾弱，故二者不宜同食。



## 八、水产类食品配伍禁忌

### 1. 鳖肉忌苋菜

《本草纲目》说：“苋菜味甘，性冷利，令人冷中损腹。”

鳖肉为鳖科动物甲鱼的肉。味甘，性平，入肝经。具有滋阴凉血之功效。

苋菜为苋科草本植物之茎叶。性凉，味甘，无毒。能入大肠、小肠经。

鳖肉性冷，苋菜性凉，二者同食难以消化，会形成肠胃积滞。现代医学中所说的肝脾肿大，和中医所说的“痞块”，与苋菜、鳖肉中的生化成分所产生的不良作用有关。

### 2. 鳖肉忌芥末

孙思邈说：“鳖肉不可合芥子食，生恶疮。”

芥末为十字花科草本植物芥子的粉末。味辛，性温，无毒。归鼻，能除肾经邪气、利九窍、明耳目、安中。其气味辛热，能温中利气，白芥子辛烈更甚。

芥末性热与鳖肉同食，冷热相反，于人不利。所以鳖肉不宜加芥末作为调味品。

### 3. 鳖肉忌鸭蛋

《金匱要略》中说：“鸭卵不可合鳖肉食之。”

鸭蛋为母鸭所产的卵。性凉，味甘，无毒。入肺、脾经。有滋阴清热、利脾镇咳、生津润咽、降逆止血之功。

鸭蛋药性凉，而鳖肉也是寒性食物，二物皆属凉性，不宜同食，特别是对体质虚寒的人来说，更不应同食。



#### 4. 鲤鱼忌咸菜

鱼类的肉属于高蛋白食品,咸菜为腌制的蔬菜,咸菜在腌制过程中,其含氮物质部分转变为亚硝酸盐,当咸菜与鱼一起烧煮时,鱼肉蛋白质中的胺与亚硝酸盐化合为亚硝胺,这是一种致癌物质,可引起消化道癌肿,所以,鱼与咸菜不宜配食。

#### 5. 鲤鱼忌赤小豆

赤小豆为豆科植物赤小豆的成熟种子。性平,味甘,无毒。归入脾、胃、心经。可利水除湿、和血排脓、消肿解毒。

赤小豆甘、酸、咸、冷,下水肿利小便,解热毒散恶血,而鲤鱼亦能利水消肿,二者同煮,利水作用更强。食疗中虽然有鲤鱼赤小豆汤能治肾炎水肿,但这是针对病人而言,正常人不可服用。

#### 6. 鲤鱼忌小豆叶子

《金匱要略》中说:“鲤鱼不可合小豆藿食之。”藿即小豆叶子,小豆叶嫩时可食。李时珍曾说:“小豆利小便,而藿止小便,与麻黄发汗而根止汗,意同,物理之异如此。”

鲤鱼能利水消肿,而豆藿与鲤鱼功能相反,所以二者不宜同食。

#### 7. 黄鱼忌荞麦面

孙思邈曾说:“荞麦面酸,微寒,食之难消,久食动风,不可合黄鱼食”。

黄鱼性平,味甘。入脾、胃、肾经。能健脾益气、开胃和中、明日安心、止血散瘀。肉有滋补强壮之功;鱼膘有润肺健脾、补气活血之功;耳石有清热祛瘀、通淋利尿之功;胆有清热解毒、平肝降脂之功。

荞麦面为蓼科草本植物荞麦的种子磨成的面粉。性凉,味



甘,无毒。入脾、胃经。

荞麦面味甘平而寒,黄鱼多脂,都是不易消化的食物,所以不宜同食。

### 8. 鲫鱼忌芥菜

《本草纲目》说:“芥子,辛热,归鼻,治腰疼、肾冷、肺寒咳嗽。”

芥菜为十字花科草本植物芥菜的根茎。味辛,性温,无毒。归肺、肾经。能止咳嗽气喘,除寒气。

鲫鱼为鲤鱼科动物鲫鱼的肉。性平,味甘。入胃、脾、肝、大肠经。可益气健脾、利水消肿、清热降毒、通脏下乳、理气散结、升清降逆。

鲫鱼的食物药性属甘温,其功能之一是消水肿、解热毒。因此,如与芥菜同食,反而发水肿。这是因为芥菜的食物药性属辛辣。加上人们一般都是将芥菜腌制后食用,腌菜盐重味咸,盐分过高,钠离子加重肾脏负担,钠水潴留,以致水肿复发。芥菜归肺肾二经,中医脏象学说认为水肿与肺肾关系密切,所以,二者不可同食。另外,芥菜与鲫鱼同食,生化反应中还会产生某些刺激性物质,进入肺肾,特别是肾,也可引发水肿。

### 9. 鳝鱼忌菠菜

菠菜为藜科草本植物菠菜之全草或茎叶。性凉,味甘涩,无毒。入胃、肠、膀胱经。补益五脏,开胸调中,止渴润燥。

鳝鱼为合鳃科动物。性温,味甘。入肝、脾、肾经。可补气养血、健脾益肾、益气固膜、除瘀祛湿。

鳝鱼性味甘、大温,可补中益气,除腹中冷气。而菠菜性甘、冷而滑,下气润燥,《本草纲目》记载,可以“通肠胃热”,二者性味



功能皆不相协调。而且鱠鱼油煎多脂，菠菜冷滑，同食也容易导致腹泻，所以二者不宜同食。

### 10. 毛蟹忌花生

螃蟹为方蟹科鳌蟹的肉和内脏。分河蟹和海蟹。味咸，性寒，微毒。入足阳明胃经、足厥阴肝经。具有清热、散血、续绝伤等作用。

花生为豆科植物落花生的成熟种子。性平，味甘。入脾、肾经。能润肺和胃、祛痰止血。

毛蟹性寒，花生性味甘平，富含脂肪，油腻之物遇冷利之物极易导致腹泻，所以蟹与花生不宜同时进食，这对于肠胃虚弱的人来说，更应倍加注意。

### 11. 螃蟹忌梨

在《饮膳正要》中有“柿梨不可与蟹同食”的记载。

螃蟹味咸、性寒，微毒。入足阳明胃经、足厥阴肝经。具有清热、散血、续绝伤等作用。

梨为蔷薇科植物梨树的果实。性凉，味甘、微酸。入肺、胃、心经。润肺清热，止咳化痰，生津止渴，散结通肠，清心降火。

梨味甘、微酸，性寒，性冷利。同时有食梨喝开水，可致腹泻之说。由于梨性寒凉，蟹亦冷利，二者同食，伤人肠胃。

### 12. 螃蟹忌柿子

柿子为柿科植物柿树的果实。性寒，味甘、涩，无毒。入心、肺、脾经。能润肺止咳、清热降逆、生津止渴、健脾开胃。

柿子和蟹都属寒性食物，如二者同食，双倍的寒凉更易损伤脾胃，特别是体质虚寒者更应禁食。柿中含有鞣酸，蟹肉富含蛋白质，二者相遇，凝固为鞣酸蛋白，不仅不易消化而且妨碍消化



功能。会使食物滞留于肠内发酵，出现呕吐、腹痛、腹泻等食物中毒现象。

### 13. 螃蟹忌茄子

《本草纲目》中李时珍有明确记载：“茄性寒利，多食必腹痛下利。”

茄子为茄科草本植物茄的果实。性寒，味甘，无毒。入胃、大肠经。可消热凉血、活血化瘀、散血消肿、利尿宽肠。

茄子甘寒，蟹肉也属冷利系凉之性，所以茄子与蟹同食，如同雪上加霜，更易伤肠胃。所以二者不宜同食。

### 14. 螃蟹忌冷食

冷食指夏季冷饮如冰水、冰棍、冰淇淋等寒凉之物，易使肠胃温度降低，与蟹同食必致腹泻。所以食蟹后不宜饮冰水或食冰棍等冷食。

### 15. 螃蟹忌泥鳅

泥鳅为泥鳅科动物泥鳅的全体，性甘，味平，无毒。温中益气，醒酒解消渴。

泥鳅甘、平无毒，能暖中益气，治消渴饮水，阳事不起。泥鳅药性温补，而蟹的药性冷利，两者功能正好相反，所以二者不宜同吃。

### 16. 螃蟹忌石榴

石榴为石榴科植物石榴的果实。性平，味甘、酸。归脾、肝、胃经。能润肠通便、活血止血。

螃蟹如与含鞣酸较多的石榴同时食用，不仅会降低蛋白质的营养价值，还会刺激胃肠，出现腹痛、恶心、呕吐等症状。所以石榴不宜与螃蟹等海味食品同时食用。



### 17. 螃蟹忌香瓜

香瓜为葫芦科植物甜瓜的果实。性寒，味甘、滑。入肺、胃经。能清暑祛热、解烦止渴、润肺止咳、利尿消肿、清炎解毒、活血止痛。

香瓜性寒，螃蟹也属寒性，二者同食，有损肠胃，易致腹泻，不宜同食。

### 18. 虾忌含维生素 C 的食物

虾为对虾科动物虾的全体。全虾性温，味甘、咸。虾壳性平，味甘、咸。全虾归脾、肾经。虾壳归肝、脾、肺经。全虾可补肾壮阳、健胃补气、祛痰抗癌，虾壳能除风、止痒、杀虫、镇惊。

虾肉所含的砷是五价，遇到维生素 C，就会还原为三价，五价砷无毒，三价砷即砒霜，有剧毒。所以虾不宜与番茄等富含维生素 C 的蔬菜配炒。

### 19. 蚬、蛤、毛蚶、蟹肉忌芹菜

芹菜为伞形科植物旱芹的全草。性甘、苦、凉。入胃、脾经。具有平肝清热、祛风利湿之功。治高血压病、眩晕头痛、面红目赤、血淋、痈肿。

蚬、蛤、毛蚶、蟹等体内皆含维生素 B<sub>1</sub> 分解酶，此酶加热后虽然也会失效，但人们在食用海鲜时，喜欢生吃，或只用开水烫一烫。这些蛤贝体内的维生素 B<sub>1</sub> 分解酶，并未失活，若与芹菜同食，可将其中的维生素 B<sub>1</sub> 全部被破坏。但此酶遇酸会减弱其分解能力，所以进食蛤贝、生鱼，适当加醋，以保护维生素 B<sub>1</sub>。

### 20. 田螺忌香瓜

田螺为田螺科动物的全体，味甘、咸，性寒。入肾、膀胱、肠、胃经。具有清热利水的作用。



香瓜：性寒，味甘、滑。能入肺、胃经。能清暑祛热、解烦止渴、润肺止咳、利尿消肿、清火解毒、活血止痛。

从食物药性方面分析，香瓜性寒，田螺大寒，二者皆属凉性，同食有损肠胃。所以食田螺后不宜马上吃香瓜，更不宜同食。

## 21. 田螺忌木耳

田螺为田螺科动物的全体，味甘、咸，性寒。具有清热利水的作用。

木耳为木耳科植物木耳的子实体。性甘，味平，有小毒。能强精、补肾、滋阴、润肺、生津、止嗽、清热、益胃、补气、和血、强心、壮体、补脑、提神、止泻、治痔。

从食物药性来说，寒性的田螺，遇上滑利的木耳，不利于消化，所以二者不宜同食。

# 九、蔬菜类食品配伍禁忌

## 1. 黄瓜忌柑橘

黄瓜为葫芦科攀援草本植物黄瓜的果实。味甘、寒，有小毒。归肺、胃大肠。具清热解渴、利水道之效。

柑橘为芸香科植物多种橘类的成熟果实。性凉，味甘、酸。入肺、胃经。具润肺止嗽、化痰镇咳、理气开胃、降逆止痢之效。

每 100 克柑橘中含维生素 C 28 毫克，若柑橘、黄瓜二者都为生拌食，橘中维生素 C 多被黄瓜中的分解酶所破坏。

## 2. 黄瓜忌西红柿

西红柿为茄科植物番茄的成熟果实。性微寒，味甘、酸，无毒。入肾、胃、肝经。能止渴生津、健胃消食、凉血平肝、降低血



压、清热解毒。

西红柿中的维生素 C, 每 100 克中约含 20~33 毫克, 为保护其中的维生素 C, 亦不宜与黄瓜配食或同炒。因黄瓜中的分解酶能将西红柿中的维生素 C 破坏掉, 增加营养的损失。

### 3. 黄瓜忌辣椒、花菜

辣椒为茄科植物辣椒的果实, 性辛、热, 入心、脾经。具有温和、散寒、开胃、消食之功效。治寒滞腹痛、呕吐、泻痢、冻疮、疥癣。

花菜为十字花科草本植物, 是卷心菜的一个变种。性甘、淡、平。归肺、胃经。具有开音利咽, 解表止咳之效。可用治肺病、咳嗽及预防流行性感冒。

辣椒、花菜的维生素 C 含量都很丰富。黄瓜中含维生素 C 分解酶, 黄瓜生食此酶不失活性, 二者同食, 则辣椒中的维生素 C 被破坏, 降低了营养价值。故不宜配炒或同吃。

### 4. 黄瓜忌菠菜、小白菜

菠菜为藜科草本植物菠菜之全草或茎叶。性凉, 味甘、涩, 无毒。入胃、肠、膀胱经。能补益五脏、开胸调中、止渴润燥。

小白菜为十字花科草本植物白菜的幼株。性微寒, 味甘, 无毒。入胃、肠经。能清热除烦、解渴利尿、通利肠胃、解酒毒。

菠菜中维生素 C 含量丰富, 每 100 克中含 90 毫克, 小白菜为每 100 克中含 60 毫克, 皆不宜与黄瓜配食, 因为黄瓜中所含维生素 C 分解酶, 会降低菠菜的营养价值。

### 5. 黄瓜忌花生

花生性平, 味甘。入脾、肾经。润肺和胃, 祛痰止血。

黄瓜性味甘寒, 生食为多。花生仁多油脂, 一般来讲, 如寒



凉之物与油脂相遇,会增加其滑利之性,因此,同食多食,极易导致腹泻,所以二者不宜同食。

### 6. 大葱忌枣

《大明本草》中说:“枣与葱同食令人五脏不合。”

大葱为百合科草本植物大葱之全草。性温,叶辛,无毒。入肺、胃经。能通阳发表、润肤解肌、解毒消肿、健脾润肺、抑菌消毒、和肝利窍。

枣为鼠李科落叶灌木或小乔木枣树的成熟果实。性温,味甘。入肺、脾、胃经。有补脾益胃、养血安神、滋身强身、益气生津、润肺止咳、缓和药性之功效。

枣的食物药性甘、辛而热,古人称“多食令人热渴膨胀,动脏腑,损脾元,助湿热”。而葱又性辛热助火,所以二者不宜同食。

### 7. 南瓜忌富含维生素 C 的食物

南瓜属葫芦科一年生蔓生藤本。性甘、温。归脾、胃经。具有益气润肺、化痰排脓、驱虫解毒之功效。用于脾胃气弱、营养不良、肺痈、咯唾脓痰、蛔虫病。

由于南瓜含维生素 C 分解酶,所以不宜同富含维生素 C 的蔬菜、水果同时食用。维生素 C 耐热,南瓜煮熟后此酶即被破坏。所以南瓜宜煮食,不宜炒食,更不宜与番茄、辣椒等同炒。富含维生素 C 的菜有菠菜、油菜、番茄、圆辣椒、小白菜、花菜等。

### 8. 南瓜忌羊肉

李时珍在《本草纲目》中说:“南瓜不可与羊肉同食,令人气壅”。

南瓜补中益气,羊肉大热补虚,两补同进,是令人肠胃气壅



的原因。二者同食,会导致胸闷腹胀、壅塞不舒。

### 9. 金瓜忌黄鳝

金瓜为葫芦科草本植物蔓生藤本金瓜的果实。性温,味甘,无毒。入胃、大肠经。有补中益气、化痰排脓、除湿祛虫、退热止痢、止痛安胎之功。

黄鳝温中补气,金瓜甘寒下气,功用大不相同,同食则功用互相抵消,无益于身体。

### 10. 金瓜忌虾

虾性甘温,功能补肾兴阳。与金瓜不合者除性味功能外,也不利于人体吸收。

### 11. 金瓜忌螃蟹

蟹肉性味咸寒,金瓜甘寒,二者都属寒凉之品,同食有损肠胃。

### 12. 含鞣酸的水果忌鱼虾

因为鱼、虾含有丰富的蛋白质和钙等营养物质,如果与含鞣酸较多的柿子、葡萄、山楂、石榴、青果等水果同食,不仅会降低蛋白质的营养价值,而且容易使钙质和鞣酸结合成一种新的不消化的物质,能刺激胃肠,引起不适,出现腹痛、呕吐、恶心等症状。

### 13. 萝卜忌胡萝卜

萝卜为十字花科草本植物萝卜的根茎。性平,味甘、辛,无毒。入肺、脾经。能消食下气、润肺、解毒消肿、清热生津、和中止咳、通利二便。

胡萝卜为伞形科草本植物胡萝卜的根。性平,味甘,无毒。



入肺、脾、胃经。能补脾消食、养肝明目、润肤美容、清热解毒、下气止咳、宽胸利膈、通利肠道。

白萝卜中维生素C的含量较高,对人体健康非常有益,但是和胡萝卜混合烧煮,胡萝卜中的抗坏血酸分解酶,就会使维生素C丧失殆尽。胡萝卜与所含维生素C的蔬菜配合使用,都会充当这种破坏者。当胡萝卜和含维生素C含量高的蔬菜一起调配食用时,添加一些食用醋,抗坏血酸的破坏作用就会急速减弱,使维生素C的损失降至最低程度。所以,把胡萝卜和白萝卜切成丁、条一起炒,这种吃法是不科学的。

#### 14. 萝卜忌橘子

橘子为芸香科植物多种橘类的成熟果实。性凉,味甘、酸。入肺、胃经。有润肺止嗽、化痰镇咳、理气开胃、降逆止痢之功。

甲状腺肿(大脖子病)大多数人都知道是由于缺碘引起的,萝卜与橘子同时食用也会诱发甲状腺肿。科学家通过大量的临床实验发现,萝卜等十字花科蔬菜摄入到人体后,可迅速产生硫氰酸盐,并很快代谢产生另一种抗甲状腺的物质——硫氰酸。该物质产生的多少与这类蔬菜的摄入量成正比。此时,如果同时摄入含有大量植物色素的橘子,橘子中的类黄酮物质在肠道被细菌分解,转化成羟苯甲酸及阿魏酸。这两种酸可加强硫氰酸抑制甲状腺功能,从而诱发或导致甲状腺肿。

因此,专家提醒人们,在食用萝卜等十字花科蔬菜后,不宜马上吃橘子。尤其在甲状腺肿流行的地区,或正在患甲状腺肿的人,更应注意。

#### 15. 辣椒忌胡萝卜

胡萝卜性平,味甘,无毒。能补脾消食、养肝明目、润肤美



容、清热解毒、下气止咳、宽胸利膈、通利肠道。

胡萝卜除含大量胡萝卜素外，还含有维生素 C 分解酶，而辣椒含有丰富的维生素 C，所以胡萝卜不宜与辣椒同食，否则会降低辣椒的营养价值。

### 16. 辣椒忌南瓜、黄瓜

南瓜为葫芦科草本植物蔓生藤本南瓜的果实。性温，味甘，无毒。入胃、大肠经。有补中益气、化痰排脓、除湿祛虫、退热止痢、止痛安胎之功效。

黄瓜性甘，寒，有小毒。归肺、胃、大肠经。有清热解渴、利水道之功效。

南瓜、黄瓜含维生素 C 分解酶，辣椒富含维生素 C，分解酶能破坏辣椒中的维生素 C，所以不宜配食。

### 17. 芹菜忌黄瓜

芹菜为伞科草本植物芹菜之全草。性温，味甘，无毒。入肺、胃、肾、肝经。有健脾养胃、平肝降逆、活血化瘀、固肾止血之功。

黄瓜中含有维生素 C 分解酶，黄瓜多是生食或凉拌，其中的酶并不失活，若与芹菜同食，芹菜中的维生素 C 将会被分解破坏，因而营养价值大大降低。

### 18. 韭菜忌蜂蜜

《食疗本草》中说：“韭不可与蜜及牛肉同食。”

韭菜为百合科多年生宿根蔬菜。性温，味辛、甘，无毒。入脾、肝、肾经。有温中下气、补肾益阳、调和脏腑、暖胃和中、增进食欲、除湿止血、降低血脂之功效。

蜂蜜为蜜蜂科昆虫中华蜜蜂等所分泌的黏性物质。味甜，



微酸，性平。入脾、肝经。滋补强壮，健脾益肝。

因为韭菜与葱、蒜同属同科，食物药性都是辛温而热，又均含蒜辣素和硫化物，都与蜂蜜食物药性相反，二者不可同食。另外，韭菜含有丰富的维生素C，和蜂蜜同时食用，所含的维生素C容易被蜂蜜所含的矿物质氧化而失去作用。又蜂蜜性滑利通肠，韭菜含有丰富的纤维素能导泻，二者同食，能导致腹泻。

### 19. 韭菜与白酒

古时曾有“饮白酒，食生韭令人增病”之说，而在《饮膳正要》中也有“韭不可与酒同食”之类的记载，其道理大致也与食物药性有关。

白酒甘、辛、微苦，性大热，含乙醇约60%左右，乙醇在肝内代谢，嗜酒者可引起酒精中毒性肝炎、脂肪肝及肝硬化。酒性辛热，有刺激性，能扩张血管，使血流加快，又可引起胃炎和胃肠道溃疡复发。韭菜性亦属辛温，能壮阳活血，食生韭饮白酒，就像火上加油，久食动血，有出血性疾病的患者更要加倍注意。

### 20. 菠菜忌豆腐

菠菜为藜科草本植物菠菜之全草或茎叶。性凉，味甘、涩，无毒。入胃、肠、膀胱经。有补益五脏、开胸调中、止渴润燥之功效。

豆腐为豆科植物大豆种子的加工制成品。性凉，味甘，无毒。归入脾、胃、肾经。能益气合中、生津润肠、清热解毒、利水消肿。

菠菜中含有叶绿素、铁等，还含有大量的草酸。豆腐主要含蛋白质、脂肪和钙。二者一锅煮，会浪费宝贵的钙。因为草酸能够和钙起化学反应，生成不溶性的草酸钙沉淀。这样损失了大



部分钙。因此,为了保持营养,一是将菠菜和豆腐分餐。二是可以先将菠菜放在水中烫一下,让部分草酸溶于水,捞出来再和豆腐一起拌食就行了。

### 21. 豆腐忌葱

人们常吃小葱拌豆腐,并认为这是一种很好的吃法,其实,豆腐与葱是同食禁忌的,会影响人体对钙的吸收。葱中含有大量的草酸,豆腐中的钙与葱中的草酸结合形成白色沉淀——草酸钙,造成对钙的吸收困难。钙是人体必需的元素,如长期人为地造成对钙的吸收困难,加上进食不足,则会导致人体内钙质的缺乏。

### 22. 莴苣忌蜂蜜

莴苣为菊科草本植物莴苣的嫩茎和叶。性凉,味甘、微苦。入脾、胃、肾三经。有清热利尿、消肿除胀、通经下乳、活络止痛之功。

蜂蜜富含蜡质,具有润肠通便作用。但蜂蜜的食物药性属凉,莴苣性冷,二者同食,不利肠胃,易致腹泻。所以二者不宜同食。

### 23. 蒜忌蜂蜜

古人吴谦在《医宗金鉴》中说:“葱蒜皆不可共蜜食。若共食令人利下。”

大蒜辛温小毒,性热,其所含辣素与葱相近,其性质亦与蜂蜜相反,所以大蒜不宜与蜂蜜共食。



## 十、水果类食品配伍禁忌

### 1. 梨忌喝开水

《本草纲目》中说“梨甘寒，多食成冷痢”，“多食令人寒中萎困”。

梨性甘、寒、冷利，吃梨喝开水，必致腹泻。这是因为一冷一热刺激肠道的缘故。所以吃梨时忌多食，与油腻之物同食，冷热杂进。

### 2. 柿子忌章鱼

柿子为柿科植物柿树的果实。性寒，味甘、涩，无毒。入心、肺、脾经。有润肺止咳、清热降逆、生津止渴、健脾开胃之功效。

章鱼为章鱼科动物真蛸的肉。味甘、咸，性寒，无毒。归心、肾经。具有养血益气、收敛生肌的作用。

章鱼味甘、咸、寒，无毒，其药性冷而不泄，可养血益气。柿子甘涩性寒，都属寒冷药性，所以二者不宜同食，否则有损肠胃易致腹泻。同时，章鱼亦为高蛋白食物，蛋白质与柿中鞣酸相遇，可引起呕吐、腹痛、腹泻等症状。

### 3. 柿子忌海带、紫菜

海带为昆布科植物海带的叶状体。性寒，味咸。入肝、胃、肾经。能消痰软坚、利水消肿。

紫菜为红毛菜科植物甘紫菜的叶状体。性寒，味甘、咸。入心、肺、脾经。有清热利尿、补肾养心、化痰软坚、止咳渗湿的作用。

海带和柿子一起食用，海带中的钙离子可与柿子中的鞣酸相结合，影响部分营养成分的消化吸收，导致胃肠道不适，所以



海带不宜与柿子等水果一起食用。

#### 4. 柿子忌红薯

红薯为藤蔓科植物红薯的块状根茎。性平,味甘,无毒。入肝、脾经,润肠通便,健胃益气,补虚通乳,外消肿疗。

柿子味甘、性寒,能清热生津、润肺,内含蛋白质、糖类、脂肪、果胶、鞣酸、维生素及无机盐等营养物质。红薯味甘、性平,可补虚气、益气力、强肾阴,内含大量糖类等营养物质。这两种食物分别食用对身体有益无害,若同食,却对身体不利。因为吃了红薯,人的胃里会产生大量酸,如果再吃上些柿子,柿子在胃酸的作用下产生沉淀。沉淀物积结在一起,会形成不溶于水的结块,既难于消化,又不易排出,人就容易得胃柿石,严重者需要去医院开刀治疗。

#### 5. 柿子忌酒

酒味甘、辛、微苦,性大热、有毒。而柿子性寒,二者不宜同食。况且人们在饮酒时,大多用肉类等菜肴下酒,蛋白质食物与柿子在胃内形成凝块,既难于消化又不易排出,久之就会成病。另外,酒类入胃刺激肠道分泌增加,柿中鞣酸与胃酸相遇,易与纤维素绞结成团,形成柿石,造成肠道梗阻。

#### 6. 柿子忌酸性菜

吃过柿子后,请不要多饮酸性菜汤或饮过多的水,否则就有可能发生胃石症。

#### 7. 柿子忌螃蟹

螃蟹含蛋白质较多,吃螃蟹时吃柿子,二者可在胃中发生凝固,变成不易消化吸收的团块,出现腹痛、呕吐或腹泻等症状。所以柿子与螃蟹不可同时食用。



### 8. 柑橘忌蛤

蛤类品种很多，常供食用者有沙蛤、文蛤等。蛤类营养丰富，味道鲜美，含蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质钙、镁、磷，微量元素铁、铜、碘、多种维生素、烟酸等，还含有一些酶类（如维生素B<sub>1</sub>分解酶等）。蛤类属海产品，大多咸寒，其性与蟹类略同，柑、橘为聚痰之物，所以皆不宜同食多食。

### 9. 柑橘忌螃蟹

柑橘的食物药性虽有偏温、偏寒之别，但都有聚湿生痰的特性，而螃蟹性寒凉，若与柑橘同食，必致痰凝而气滞。特别是气管炎患者，更要忌二物共食。

### 10. 山楂忌富含维生素C的果蔬

山楂为蔷薇科落叶或小乔木植物山楂的果实。性微温，味酸、甘。入脾、胃、肝经。有消食健胃、活血化瘀、顺气止痛、益脾止泄、解毒醒脑之功。

黄瓜、南瓜、胡萝卜、笋中皆含维生素C分解酶，若与山楂同食，维生素C会被分解破坏。

### 11. 山楂忌海产品

一般海产品（包括鱼、虾、藻类）除含钙、铁、碳、碘等矿物质外，都含有丰富蛋白质，而山楂、石榴等水果，都含有鞣酸，若混合食用，会形成便秘，增加肠内毒物的吸收，引起腹痛、恶心、呕吐等症状，所以，二者不能同食。

### 12. 李子忌青鱼

李子为蔷薇科植物李树的果实。性平，味甘、酸。入肝、肾经。有生津利水、清肝涤热、活血化瘀、益肝坚肾之功。



青鱼性平,味甘。入脾、胃、肝经。有滋阴生津、养肝明目、醒脾化湿、利水消肿之功。

青鱼肉含蛋白、脂肪、碳水化合物、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、烟酸,以及钙、磷、铁等矿物质。其性味甘、平,功能益气化湿、养胃醒脾。但李子多酸、温、多汁,助湿生热,所以,食青鱼后,不宜多食李子。脾胃虚弱、消化不良、血热患者更应忌食。

### 13. 核桃仁忌酒

《开宝本草》记载:“饮酒食核桃令人咯血。”

核桃仁为胡桃科植物胡桃的种仁。性温,味甘。归肾、脾、胃经。功能补肾固精、敛肺定喘、润肠通便、强神健脑。

核桃性热,多食生痰动火,而白酒也属甘辛大热之品,二者同食,易导致血热。特别是有咯血宿疾的人,更应禁食。如支气管扩张、肺结核患者,饮白酒即可引起咯血,不与核桃共食,亦可致病。

### 14. 生菱忌蜂蜜

生菱属凉性,多食令人腹胀;蜂蜜性凉滑润,二者同食,易致消化不良、腹胀、腹泻。这里仅指生菱与蜂蜜不宜同食。而古典文献中也有说菱不仅不与蜜相克,和蜜食之反可以“断谷长生”。这是指熟菱配蜜而食,有益于身体。可见生食与熟食,其性能功效迥然不同。

## 十一、糖类食品配伍禁忌

### 1. 蜂蜜忌开水

蜂蜜为蜜蜂科昆虫中华蜜蜂所酿的蜜糖。性甘、平。归肺、



脾、大肠经。具有补中、润燥、止痛、解毒之功。用于肺燥咳嗽、肠燥便秘、胃脘疼痛、鼻渊、口疮、烫火伤，也可解乌头毒。蜂蜜具有滋润、养颜、健身等多种功效。蜂蜜中含有丰富的营养，除含葡萄糖、果糖，还含有多种维生素及胡萝卜素。蜂蜜中也含有大量的淀粉酶、脂肪酶、氧化酶等。

用沸水冲服蜂蜜，就会使蜂蜜中的酶类物质遭到破坏，产生过量的羟甲基糖醛，使蜂蜜的营养成分大部分被破坏。另外，用沸水冲服蜂蜜，还会改变蜂蜜甜美的味道，使其产生酸味。所以，服用蜂蜜时，不要用沸水冲服。

## 2. 蜂蜜忌豆腐

豆腐为豆科植物大豆种子的加工制成品。性甘、凉，入脾、胃、大肠经。具有益气和中、生津润津、清热解毒之功。治赤眼、消渴、泻痢，解硫黄、烧酒毒。

豆腐味甘、咸，性寒，有小毒，能清热散血，下大肠浊气。蜂蜜甘凉滑利，二物同食，易致泄泻。同时，生蜜中含多种酶类，豆腐中又含多种矿物质、植物蛋白及有机酸，二者混食不利于人体吸收。故食豆腐后，不宜食蜂蜜，更不宜同食。

## 3. 红糖忌豆浆

红糖为禾本科植物甘蔗的茎汁。经炼制而成的赤色结晶体。性甘、温，入肝、脾、胃经。具有补中缓肝、活血和瘀之效，治产后恶露不行、口干呕哕、虚羸血痢。

红糖中的有机酸和豆浆中的蛋白质结合，可产生“变性沉淀物”，不利于人体吸收。白糖则无此现象，可与豆浆同用。

## 4. 红糖忌竹笋

竹笋为禾本科常绿植物竹的幼芽。性甘、寒、微苦。归肺、



胃、大肠经。具有清热化痰、除烦解渴、通利大便之效。用于热痰咳嗽、胸膈不利、胃热烦渴、大便涩滞不利。

红糖性温，竹笋性寒，食物药性稍有抵触。竹笋蛋白中含有多种氨基酸，其中的赖氨酸在与糖共同加热的过程中，易形成赖氨酸糖基，这种物质对人体不利。

### 5. 红糖忌牛奶

牛奶为牛科动物奶牛的乳汁。性甘、温。归肺、胃经。具有滋补虚损、益胃润燥之功效。用于气血不足之头晕目昏、神疲乏力、噎膈反胃、消渴口干、大便干结、营养不良、贫血、胃炎。

红糖为粗制品，未经提纯，含非糖物质及有机酸（如草酸、苹果酸）较多。奶中的蛋白质遇到酸碱易发生凝聚或沉淀。如奶中加入红糖，当有机酸达一定浓度时，蛋白质即凝集变性，营养价值大大降低。

### 6. 红糖忌含铜食物

《中国食品报》也告诫人们：“食糖过多会阻碍人体对铜的吸收。”

铜是人体必需的重要微量元素之一，它参与体内多种金属酶的合成。

人体缺铜可引起铁代谢紊乱，贫血、缺氧、骨骼病变、发育迟缓。由于锌、铜比值的增大，干扰胆固醇的正常代谢，导致冠心病的发生。缺铜又可引起心肌细胞氧化代谢紊乱，造成各种各样的心肌病变。食糖过多会降低含铜食物的营养价值。日常食物中含铜较多者有胡桃、贝类、动物肝脏、肾、豆类、葡萄干等。因此，在人体缺铜需以含铜食物进行弥补时，最好少吃糖。近年来科学家提出警告：果糖和砂糖会阻碍人体对铜的吸收。本来



日摄取铜量已经不足,加之糖对铜摄取和吸收的影响,更使人们缺铜严重。

## 十二、调味食品配伍禁忌

### 1. 海参忌醋

海参为刺参科动物刺参或其他海参的肌体。味咸,性温。入心、肾经。功能补肾益精、养血润燥。

醋性酸温,与海参药性并无反忌。但海参属胶原蛋白,如遇酸或碱,蛋白质的性质随之改变。如果烹制海参时加醋,会使菜汤中的 pH 值下降。蛋白质便会出现不同程度的凝集、紧缩。这时的海参,吃起来口感、味道均较差。

### 2. 牛奶忌醋

古人有“奶与酸物相反”的说法。

醋中含醋酸及多种有机酸。牛奶是一种胶体混合物,具有两性电解质性质,而且其本身就有一定的酸度,当酸度增加到一定值时,则发生凝集和沉淀,不易被消化吸收。肠胃虚寒之人,更易引起消化不良或腹泻。所以,饮用牛奶或奶粉,不宜立即进食醋制食物。

### 3. 羊肉忌醋

李时珍在《本草纲目》中说:“羊肉同醋食伤人心。”

羊肉大热,醋性甘温,与酒性相近,所以二物同食,容易生火动血。羊肉汤中不宜加醋,平素心脏功能不好及血液病患者更应注意。



#### 4. 猪骨汤忌醋

猪骨汤是一种很好的滋补品,其中的蛋白质、脂类、矿物质含量很高,骨头中的骨胶原等物质对推迟衰老、延年益寿有特殊的功用。医学专家研究发现,导致人体骨髓老化的主要原因是骨内缺乏骨胶原等物质。为了延缓骨髓的老化,可以从食物中摄取骨胶原等物质,使骨髓产生血细胞的能力增强,从而达到延缓衰老的目的。

如果在炖骨头汤时加醋,会使猪骨中的无机物逸出,会影响人体对营养的吸收。这是因为炖骨头不加醋时,逸出的矿物质和微量元素均以有机化合物的形式存在。当加醋后,虽使逸出物的浸出略有增加,但酸性的增加,使逸出的矿物质和微量元素多以无机离子的形式存在,直接影响人体的吸收。所以熬骨头汤的正确方法是,先把骨头砸碎,按1份骨头5份水的比例,用文火煮1~2小时,以便把骨髓液溶解,有助于延长蛋白质凝固的时间,使骨头中的鲜味物质充分渗到汤里,使汤的味道更加鲜美,营养更加丰富。

#### 5. 青菜忌醋

烹调青菜时,如果加入酸性佐料,可使其营养价值大减。因为青菜中的叶绿素在酸性条件下加热极不稳定。因此,烹调绿色蔬菜时宜在中性条件下,大火快炒,这样既可保持蔬菜的亮绿色,又能减少营养成分的损失。

#### 6. 胡萝卜忌醋

炒胡萝卜不宜加醋。因为胡萝卜含有大量胡萝卜素,摄入人体后变成维生素A。维生素A可以维持眼睛和皮肤的健康,有皮肤粗糙和夜盲症的人,就是缺乏维生素A的缘故,所以不



要用醋来炒。因为放了醋，胡萝卜素就完全被破坏了。

### 7. 鲤鱼忌酱

按照中医的说法，口疮的起因多由于心火或胃热。酱性味甘咸，制作时必放辣椒、花椒、茴香等香料，此皆辛热动火之物；另外，古人还有“鲤鱼至阴之物，阴极则阳复”的说法，如《素问》中就说：“鱼热中，多食之能发风热。”由于酱与鲤鱼皆能引发风热，火上炎则舌疮，胃火上炎则口糜。所以鲤鱼与酱合食，久之必发口疮。

## 十三、饮品类食品配伍禁忌

### 1. 茶忌白糖

《中国食品报》报道说：“喝茶水不宜加糖。”

茶叶味苦性寒，人们饮茶的目的就是借助茶叶的苦味刺激消化腺，促使消化液分泌，以增强消化机能。再就是利用茶的寒凉之性，达到清热解毒的效果，如茶中加糖，就会抑制这种功能。古籍中有茶叶配白糖疗疾的偏方，作为食疗可以，若平时饮茶则不宜配糖。

### 2. 茶忌鸡蛋

有人爱吃茶叶蛋，其实这是不科学的。因为茶水煮鸡蛋，茶的浓度很高，浓茶中含有较多的单宁酸，单宁酸能使食物中的蛋白质变成不易消化的凝固物质，影响人体对蛋白质的吸收和利用。鸡蛋为高蛋白食物，所以不宜用茶水煮鸡蛋食用。

### 3. 茶忌酒

李时珍在《本草纲目》中说：“酒性纯阳，具味辛甘，升阳发



散,其气燥热,胜湿祛寒。酒后饮茶伤肾脏,腰脚坠重,膀胱冷痛,兼患痰饮水肿、消渴挛痛之疾。”

生活中不少人酒后都爱饮茶,想达到润燥解酒、消积化食、通调水道的功效,但这对肾脏是不利的。因为酒后饮茶,茶碱产生利尿作用,这时酒精转化的乙醛尚未完全分解,即因茶碱的利尿作用而进入肾脏,乙醛对肾脏有较大的刺激性,从而易对肾脏功能造成损害。于是肾寒、阳痿、小便频浊、睾丸坠痛等症状接踵而至。

另外,酒精对心血管的刺激性很大,而浓茶同样具有兴奋心脏的作用,酒后饮茶,使心脏受到双重刺激,兴奋性增强,更加重心脏负担,这对于心脏功能不佳的人更是不相宜的。

#### 4. 茶忌羊肉

饮茶已成为不少人的一种嗜好和习惯。有些人在吃羊肉时也饮茶,或吃完羊肉后,马上饮茶。这种做法有害于健康。

羊肉,肉香味美,营养丰富,御寒能力强。我国历来有“冬吃羊肉”的说法,因为羊肉性温热,能给人体带来热量。中医认为,羊肉是助元阳、补精血、疗体虚、益劳损之妙品,是一种良好的滋补强壮食品。由于羊肉含钙质、铁质高于猪、牛肉,所以吃羊肉对肺病,如肺结核、气管炎、哮喘和贫血、产后气血两虚及一切虚寒症状最为有益。

虽然时常吃一些羊肉对身体大有裨益,但在吃羊肉时喝茶,羊肉中丰富的蛋白质能同茶叶中的鞣酸生成鞣酸蛋白质。鞣酸蛋白对肠道有一定的收敛作用,可使肠的蠕动减弱,大便里的水分减少,容易发生便秘。对已有便秘的人来说,吃羊肉喝茶水,更是雪上加霜。



所以,不宜边吃羊肉边喝茶。吃完羊肉后也不宜马上喝茶,应等2~3小时再饮茶。

### 5. 茶水忌服药

茶叶中的鞣酸可与某些药物(如硫酸亚铁片、枸橼酸铁铵、黄连素等)起化学反应而产生沉淀,影响药物吸收。如果用茶水服用镇静药(如苯巴比妥、安定等),则茶叶中的咖啡因和茶碱等兴奋剂就会使药物的镇静作用抵消或减弱。因为药物种类很多,不容易掌握,所以吃药一律用温水送服,有益无害。

### 6. 酒忌牛奶

牛奶味甘、微寒,能补虚润肠、清热解毒;白酒甘、辛、大热,能散冷气,通血脉,除风下气。性味功能皆相反,所以不能同食。

从现代营养学观点分析,酒精有抑制脂肪氧化分解和促进脂肪合成的作用。它可使脂肪在肝脏中蓄积,从而诱发脂肪肝的形成。而奶类多含脂肪,若与酒精合饮,可使脂肪向肝中流入量增加。另外,酒中还含有一些其他有害成分,如甲醇、醛类、铅等,其中醛类是有毒物质,如甲醛是细胞原浆毒,能使蛋白质凝固。而奶类蛋白质含量很高,所以如果酒类和奶类合饮,不仅降低奶类的营养价值,而且有害健康。

### 7. 酒忌咖啡

有些人喜欢喝完酒后,再喝几杯咖啡。实际上酒与咖啡同饮,是不科学的。

酒精能毒害人体的一切细胞。一个人如果饮用75~80毫升的酒精,便会发生中毒,饮用250~500毫升的酒精就能致死。而咖啡的主要成分是咖啡因,适当的饮用,具有兴奋、提神和健胃的作用,而饮用过量,同样可引起中毒。如果酒精与咖啡同



饮，犹如火上浇油，会加重对大脑的伤害，并能刺激血管扩张，加快血液循环，极大地增加心血管负担，甚至会危及生命。

酒与咖啡不可同饮，即使酒后要喝咖啡，也要间隔2~3小时。

### 8. 酒忌糖类

糖类味皆甘，甘生酸，酸生火。饴糖、红糖尤甚。酒类甘、辛、大热，故酒与糖不宜相配，久则生热动火，有损身体。

现代营养学认为，酒精能影响糖的代谢，导致血糖上升。吃糖时饮酒，影响糖的吸收，另外易产生糖尿。

### 9. 酒忌辛辣食物

李时珍在《本草纲目》中说：“酒后食芥及辣物，缓人筋骨。”

酒性本为大辛、大热，芥及辣物，又皆属热性，刺激性较强，二者同食，不亚于火上加油。生火动血，贻害无穷，平素体征阳盛阴虚的人更不宜同食。另外，凡是辛辣动火之物，都会刺激神经扩张血管，助长酒精麻醉作用，使人疲惫痿软。所以二者不可同食。

### 10. 啤酒忌腌熏食物

《中国食品报》告诫人们：“饮啤酒不宜同时吃腌熏食品。”

腌熏食物中多含有有机氯，在加工或烹调过程中产生了多环芳烃类，如苯并芘、氯甲基衍生物等，常饮啤酒的人，血铅含量往往很高。铅与上述物质结合，可致癌或诱发消化道疾病。

### 11. 啤酒忌汽水

有人把汽水倒在啤酒里混饮，这是不科学的。

啤酒是现代人喜欢的饮料，有健胃、消食、清热、利尿、强心、镇静的功效。有人说它是“液体面包”。但是有人喝啤酒，常在



啤酒中兑入汽水，这样喝啤酒，很少有不醉的。因为汽水中含有一定量的二氧化碳，啤酒中也含有少量的二氧化碳。啤酒中兑入汽水后，过量的二氧化碳会更加促进胃肠黏膜对酒精的吸收，如果饮酒过程中稍有醉意，再兑上一杯汽水，醉意会更浓，所以二者不能同饮。

### 12. 白酒忌啤酒

啤酒中含有人体需要的多种氨基酸和多种维生素，尤其是B族维生素含量较多，并含有较多的矿物质。所以，常饮啤酒会有健胃、消食、清热、利尿、强心、镇静的功效，因此，啤酒很受人们的青睐。

有人认为啤酒酒精度低，就在啤酒中兑上白酒喝，这样对人体是有害的。啤酒是低酒精饮料，但是含有二氧化碳和大量水分，如果与白酒混饮，可加重酒精在全身的渗透。这样，对肝、肾、肠和胃等内脏器官产生强烈的刺激和危害，并影响消化酶的产生，使胃酸分泌少，导致胃痉挛、急性胃肠炎、十二指肠炎等症，同时对心血管的危害也相当严重。

### 13. 咖啡忌香烟

据《中国医药报》报道：“吸烟者若每日饮3杯或更多的咖啡，能使他们患胰腺癌的可能性增加4倍，而不吸烟者，即使饮大量咖啡也不担这个风险。”

美国学者经过流行病学调查和研究，确认咖啡是一种有潜在危险的饮料，认为咖啡因对胰腺癌的形成有不可忽视的影响，常饮咖啡的人比不饮咖啡的人患胰腺癌的可能性大2~3倍，目前美国每年大约有2万人死于胰腺癌，其中至少有半数以上是由于饮用咖啡而引起的。



#### 14. 进餐忌汽水

有些人喜欢在吃饭时喝汽水,或饭前以汽水代酒喝,或饭后以汽水代水喝。这对人体消化系统都是极为有害的。因为胃的消化功能主要是靠它所分泌的含有胃酸和胃蛋白酶的胃液。饭前或进餐时喝汽水,大量的水分就会使胃酸稀释冲淡。而且汽水中的二氧化碳还可刺激胃黏膜,减少胃酸分泌,影响胃蛋白酶的形成和产生,从而使消化功能减退。

另外,汽水中含有碳酸氢钠。碳酸氢钠是一种弱碱。它能中和胃酸,使胃内酸度降低,使胃蛋白酶的消化能力减弱。汽水饮用量越多,胃蛋白酶的活力越弱,胃的消化功能就越差。

#### 15. 补品忌开水

有些人习惯用开水冲调饮用的营养品(如麦乳精、多维葡萄糖等),这是很不适宜的。

因为滋补品中所含的糖化酵素和不少营养素很容易在高温作用下发生分解、变质而遭到破坏。这样,人就很难从中获得较为全面的营养了。为了保存更多的有效营养成分,一般用温热的开水调匀就可以饮用。

### 十四、豆制品类及奶类食品配伍禁忌

#### 1. 豆浆忌蜂蜜

蜂蜜含有 75% 左右葡萄糖和果糖及少量有机酸,而豆浆蛋白质含量比牛奶还高,两者冲兑时,有机酸与蛋白质结合产生变性沉淀,而不能被人体吸收,所以牛奶、豆浆不宜冲兑蜂蜜饮用。



## 2. 豆浆忌鸡蛋

蛋白质进入胃肠，经胃蛋白酶和胰腺分泌的胰白酶分解为氨基酸，而后由小肠吸收。但豆浆中含有一种胰蛋白酶抑制物质，能破坏胰蛋白酶的活性，影响蛋白质的消化和吸收。鸡蛋中含有黏液性蛋白，能与胰蛋白酶结合，使胰蛋白酶失去作用，从而阻碍蛋白质的分解。因此，豆浆和鸡蛋不宜同食。

## 3. 服药忌豆浆

喝豆浆与服药的时间应间隔 20 分钟以上，以免药物破坏豆浆的营养成分和豆浆影响药物的效果。

## 4. 牛奶忌钙粉

牛奶中的蛋白质主要是酪蛋白，酪蛋白的含量约占蛋白质总含量的 83%，牛奶中加入钙粉，牛奶中的酪蛋白就会与钙离子结合，使牛奶出现凝固现象。加热时牛奶中的其他蛋白也会和钙结合发生沉淀。所以牛奶中禁忌加入钙粉。

## 5. 牛奶忌酸性饮料

酸性饮料易和牛奶中的蛋白质凝固成块，不易吸收。凡酸性饮料，都会使牛奶 pH 值下降，使牛奶中蛋白质沉淀而凝结成块，不利于消化吸收。所以牛奶中不宜加酸性饮料，如酸梅汤、橘子汁、柠檬汁等。同样，在冲食奶粉时也不宜加酸梅晶、山楂晶等作为调味品。

## 6. 牛奶忌米汤

实验研究表明，若将牛奶与米汤混合后分别置入各种温度下，都导致维生素 A 大量损失，婴幼儿若长期摄取维生素 A 不足，将会导致发育缓慢、体弱多病。故喂养婴幼儿应将牛奶和米



汤分开。

### 7. 牛奶忌巧克力

牛奶富含蛋白质和钙质。巧克力被确认为能源食品,含有草酸。如牛奶与巧克力同食,则牛奶中的钙与巧克力中的草酸就会结合成草酸钙。若长期食用,可造成头发干枯、腹泻,出现缺钙和生长发育缓慢等。因此,牛奶与巧克力不宜混吃和同食。

### 8. 牛奶忌果子露

牛奶中含有丰富的蛋白质,果子露属酸性饮料,在胃中能使蛋白质凝固成块,从而直接影响人体对蛋白质的吸收,降低牛奶的营养价值。而且还会出现腹泻、腹痛和腹胀等症。如果要吃酸性水果或喝橘子汁应在饮用牛奶1小时后进行。单独饮用果子露,不但不影响蛋白质的吸收,而且还可以预防便秘。

### 9. 药物忌牛奶

有的人在服药时,不用开水送服,而用牛奶送服,这是错误的。

因为牛奶中含有钙、铁,而钙、铁能与某些药物如四环素、红霉素类等生成稳定的络合物或难溶性的盐类,使药物难以被胃肠吸收,有些药物甚至会被这些离子破坏,这样就降低了药物在血液中的浓度,影响疗效。所以服药不宜用牛奶送服,而且在服药1.5小时后再饮用牛奶为好。

## 十五、其他类食品配伍禁忌

### 1. 赤小豆忌盐

赤小豆也叫红豆,不仅是一种粮食,还有一定的药物作用,



能促进心脏活化，并有利尿消脚肿的功能。但是红豆制品只能做甜食，如果加上盐，其药物作用就会减半。

## 2. 煮粥忌碱

有人认为煮粥时放点碱烂得快，但这样做会使粥里的维生素损失过多。如果经常在煮粥时放碱，人就会缺乏维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>和维生素C。这些维生素都是喜酸怕碱的。缺乏维生素B<sub>1</sub>会发生消化不良、心跳乏力和脚气病；缺乏维生素B<sub>2</sub>会舌头发麻、烂嘴角、长口疮以及发生阴囊炎等；缺乏维生素C会出现牙龈肿胀、出血等。

## 3. 菜心忌碱

有人在炒菜时喜欢放点碱，这样炒出来的菜能使其颜色鲜艳。菜心中含有丰富的维生素，其中以维生素C为主，而维生素C在碱性溶液中易氧化失效。因此，在炒菜时不应放碱，而采取急炒的办法，这样才能减少维生素C的损失，保持其本身原有的营养成分。

# 第3节 常用中药与食物配伍禁忌

人生病之后在进行药物治疗的同时，还要吃些补充营养的食物，目的就是想让病体尽快康复。但这个良好的愿望有时可能出現事与愿违的结果，不是药效不能很好地发挥，就是出现一些本不该出现的身体不适，甚至加重病情或增添了其他的病症。

究其原因，一般都与药物与食物搭配不当有关，这就是我们



下面要讨论的药物与食物配伍禁忌的问题。由于某些药物与食物中所含成分之间的作用,或两者各自功效之间的作用,使得原本单独服用时无任何毒副反应的药物与食物,但在配合使用时却出现一系列的不良反应,即药食相反。

### 1. 猪肉反乌梅

猪肉为猪科动物猪的肉。性甘、咸、平。具有滋阴润燥、补血之功。用于阴虚肺燥所致的干咳少痰、口燥咽干、气血不足、羸瘦乏力、头晕目眩、血少津枯之便秘。

乌梅为蔷薇科植物梅的干燥未成熟果实。性酸、温。具有收敛生津、安蛔驱虫之功。治久咳、虚热烦渴等症。

从药性上看,二者药性相反,故二者不能同食。《本草纲目》早有二者药性相反的记载。

### 2. 猪肉反桔梗

桔梗为桔梗科多年生草本植物桔梗的根。性苦、辛、平。具有宣肺解表、升提肺气、祛痰平喘、排脓消痈、利气散结、清咽开音、利水消肿的功能。

猪肉性甘、咸,桔梗性苦、辛,故二者不可同食。《本草纲目》也有二者药性相反的记载。

### 3. 猪肉反黄连、胡黄连

黄连为毛茛科多年生草本植物黄连的根茎。性苦、寒。具有清热燥湿、泻火解毒的功效。

黄连性苦、寒,二者药性相同,会加重寒性,故猪肉不能与黄连、胡黄连同食。

### 4. 猪肉反苍术

苍术为菊科多年生草本植物茅苍术的根茎。性辛、苦、温。



具有燥湿健脾、祛风湿之效。用治湿阻中焦、风寒湿痹、脚膝肿痛及痿软无力症。苍术性苦，故不能与猪肉配伍。我国古代十八反中有详细记载。

### 5. 猪肉反百合

百合为百合科植物百合等同属多种植物鳞茎的鳞叶。性甘、微苦、平。具有润肺止咳、清心安神之效。百合也性苦，二者药性相同，引起中毒反应，故猪肉不可与百合配伍。

### 6. 猪血反地黄、何首乌

猪血为猪科动物猪的血。性咸、平。主治头风眩晕、中满腹胀、嘈杂、宫颈糜烂。

地黄为玄参科植物地黄的根茎，性甘、微温。具有滋阴、补血等功能。何首乌为蓼科植物何首乌的块根。性苦、甘、涩，微温。

猪血与地黄、何首乌的药性不合，所以应禁同食。

### 7. 猪心忌吴茱萸

猪心为猪科动物猪的心脏。性甘、咸、平。主治惊悸、怔忡、自汗、不眠等症。

吴茱萸为芸香科落叶灌木吴茱萸的未成熟果实。性辛、苦、热。

《本草图经》有：“不与吴茱萸合食。”的记载。

### 8. 羊肉反半夏、菖蒲

羊肉为牛科动物山羊或绵羊的肉。性甘、温。半夏为天南星科植物半夏的块茎。性辛、温，有毒。石菖蒲为天南星科植物石菖蒲的根茎。性辛，微温。

我国古代十八反中早有羊肉反半夏、菖蒲的记载。



### 9. 狗肉反商陆

狗肉为犬科动物狗的肉。性咸、温。商陆为商陆科植物商陆的根。性苦、寒，有毒。我国诸多文献上都有狗肉反商陆的记载。

### 10. 狗肉畏杏仁

杏仁为蔷薇科植物杏或山杏等的干燥种子。野生或栽培。性苦、温，有毒。具有祛痰止咳、平喘、润肠之功。治外感咳嗽、喘满、喉痹、肠燥便秘。杏仁性苦，狗肉性热，故二者不宜配伍。《本草图经》有：“狗肉不与杏仁合食”的记载。

### 11. 鳖肉忌薄荷

鳖肉性甘、平。薄荷为唇形科植物薄荷的全草或叶。性辛，凉。《饮膳正要》中早有鳖肉忌薄荷的记载。

### 12. 鳖肉恶矾

白矾为矿物明矾石经加工提炼而成的结晶。性酸涩、寒。鳖肉性甘、平。我国古代十九畏中早有记载。

### 13. 鲫鱼忌麦冬

鲤鱼为鲤科动物鲤鱼的肉或全体。性甘、平。麦冬为百合科植物沿阶草的块根。性甘、微苦，微寒。李时珍在《本草纲目》中早有鲫鱼忌麦冬的记载。

### 14. 鲤鱼忌砂仁

鲤鱼性甘、平。砂仁为姜科多年生草本植物阳春砂的成熟果实或种子。性辛、温。故二者存在配伍禁忌。

### 15. 鸭肉忌桑椹

鸭肉为鸭科动物家鸭的肉。性甘、咸、平。具有滋阴养胃、



利水消肿等功能。桑椹为桑科植物桑的果穗，性甘、寒。《饮膳正要》中早有鸭肉忌桑椹的记载。

### 16. 雀肉忌白术

雀肉为动物麻雀的肉或全体。性甘、咸、温。具有壮阳益精、暖腰膝、缩小便、止咳嗽之功。白术为菊科多年生草本植物白术的根茎。性苦、甘、温。功能补脾、益胃、燥湿、和中。

《本草纲目》中有“雀肉忌苍术、白术”的记载。

### 17. 驴肉忌荆芥

驴肉性微热，味甘、酸。荆芥性辛，温，功能发表、祛风、理血。我国古代十九畏中早有驴肉忌荆芥的记载。

### 18. 马肉忌苍耳

马肉虽性寒，但含蛋白质及脂肪较多。苍耳子性辛、苦、温。二者药性相反，故存在配伍禁忌。

### 19. 兔肉忌橘皮

兔肉性凉，味甘。橘皮为芸香科植物橘的果皮。性凉，味甘、酸。兔肉酸冷，食兔肉后不宜马上食橘子。同时，多吃也会引起肠胃功能紊乱，导致腹泻。

这些禁忌有的还没从现代科学中找到依据，但这些提醒我们在配制药膳时要以一定的中医学、中药学理论为指导，切不可胡乱搭配。



## 第4节 常用西药与食物配伍禁忌

为了避免和减少西药与食物配伍相忌情况的发生,下面我们将一些常见西药与食物禁忌的知识介绍给大家,希望能起到参考借鉴作用。

### 一、维生素类药与相关食物

#### 1. 维生素 A 与木耳

木耳中含有多种人体易于吸收的维生素,服用维生素时食用木耳可造成药物蓄积。此外,木耳对合成的维生素也有一定的破坏作用。所以服用维生素 A、维生素 D 类药物时不宜食用木耳。

#### 2. 维生素 A 与酒类

维生素 A 主要功能是将视黄醇转化为视黄醛,而这一转化过程需要醇脱氢酶(ADH)和辅酶 I(NAD)的作用。乙醇在代谢过程中对醇脱氢酶的优先作用,使视黄醇转化成视黄醛的过程受阻,影响视黄醇对人体的神经及精子产生。嗜酒者往往发生夜盲症,是由于酒精对视黄醛形成造成抑制。部分男性精子产生减少的不育症原因与酒精中毒有关。

富含维生素 A 的食物与酒类在不同程度下混合时,其中的维生素 A 可被大量破坏。



### 3. 维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub> 与酒类

酒中乙醇易损害胃肠黏膜,影响维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub> 的吸收。所以,含乙醇的饮品如白酒、啤酒等都忌与维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub> 同服。

### 4. 维生素 B<sub>1</sub> 与饮茶

茶中含有大量鞣酸,鞣酸可与维生素 B<sub>1</sub> 结合产生沉淀,不易被吸收利用,所以茶可影响维生素 B<sub>1</sub> 的吸收而使其疗效降低。

### 5. 维生素 B<sub>1</sub> 与生鱼、蛤蜊肉

生鱼、蛤蜊肉中含有破坏维生素 B<sub>1</sub> 的分解酶——硫胺酶,长期吃生鱼和蛤蜊,会造成维生素 B<sub>1</sub> 缺乏,所以,服用维生素 B<sub>1</sub> 时,应禁食这些食物,否则会降低药效。

### 6. 维生素 B<sub>2</sub> 与多纤维饮食

维生素 B<sub>2</sub> 在肠道中有食物的情况下吸收增加,因为它可在吸收部位——小肠近端停留较长时间。肠内容物运动过强会降低吸收,特别是肠蠕动增强导致腹泻的食物,都会降低维生素 B<sub>2</sub> 的吸收,所以在服用核黄素治疗疾病时,要注意少食多纤维及生冷食物。还要尽量避免腹泻,否则会影响药效,达不到治疗效果。

高脂肪食物可加快肠内容物通过的速度,将大大提高核黄素的需要量,导致肠蠕动增强或腹泻,可降低维生素 B<sub>2</sub> 的吸收,加重维生素 B<sub>2</sub> 的相对缺乏。

### 7. 维生素 B<sub>6</sub> 与含硼的食物

维生素 B<sub>6</sub> 包括吡哆醇、吡哆醛、吡哆胺 3 种衍生物,三者都



易被胃肠道吸收,吸收后吡哆醛、吡哆胺转变为吡哆醇,三者可相互转化。后者与硼酸作用可生成络合物。

茄子、南瓜、胡萝卜、萝卜缨等含硼较多,这些食物中的硼,与体内消化液相遇,再遇上维生素B<sub>6</sub>,就会影响维生素B<sub>6</sub>的吸收与利用,从而降低药效。

### 8. 维生素C与猪肝

维生素C具有解毒、护肝、抗过敏、促进创口愈合、增加机体对感染的抵抗力,有阻止致癌物质产生的作用,可用于多种疾病的治疗。但是,如果在服用维生素C的同时进食猪肝,则降低药效或无效。维生素C是六碳糖衍生物,在其分子中有两个烯醇式羟基,很容易离解出氢离子,所以它具有一定的酸性和很强的还原性,极易被氧化,遇到微量金属铜离子,可使维生素C的氧化速度加快1 000倍。猪肝是含铜丰富的食物,如果与维生素C同时进服,猪肝中的铜可使维生素C失去原有生物功能。因此,在服用维生素C治疗时,不要进食猪肝、羊肝、牛肝等。另外牛奶、乳酪、蛋黄等富含维生素B<sub>2</sub>的食品也不能与维生素C同食。

### 9. 维生素C与碱性食物

由于维生素C为酸性,如果在服用维生素C期间过食碱性食物,可因酸碱中和而降低疗效。碱性食物有菠菜、胡萝卜、黄瓜、苏打饼干、茶叶等。

### 10. 维生素C与水产品

在食用水产品贝壳类的同时,若服用大剂量的维生素C,会致人于死亡。许多种类的含砷食物,通常是对人体无害的。例如,小河虾、对虾体内含有较多的砷化物,但由于这些砷化物均



以五价形式存在,对人体没有什么影响。若在食用这些砷含量高的水产品同时服用大量的维生素 C,两者相互作用的后果,可使五价的砷转变为三价的砷,三价砷就是砒霜,从而产生剧毒物。因此,在吃水产品时,切忌不要服用维生素 C。

### 11. 维生素 E 与豆油等不饱和脂肪酸食物

不饱和脂肪酸,包括油酸、亚油酸、亚麻酸、花生丙烯酸等,其中油酸存在于所有脂肪食物中,尤其是食用油中含量较高。有几种维持生命不可缺少的必需不饱和脂肪酸在人体中不能合成,必须从膳食中摄取。在脂肪酸被氧化过程中,维生素 E 先被氧化,从而保护了饱和脂肪酸,但是它自身却遭到破坏。所以过多的不饱和脂肪酸进入体内,久而久之,往往导致维生素 E 缺乏。所以在使用维生素 E 治疗疾病时,应适当控制富含不饱和脂肪酸的食物摄取过多。

含不饱和脂肪酸食物较多的有豆油、葵花籽油、亚麻油、蛋黄油等。

### 12. 维生素 K<sub>3</sub> 与兔肉

兔肉富含卵磷脂,卵磷脂有较强的抑制血小板凝聚、防止凝血的作用,服用止血药时食用兔肉,将使止血药的作用减弱。

### 13. 维生素 K<sub>3</sub> 与黑木耳

维生素 K<sub>3</sub> 具有促凝血作用,而黑木耳中含有妨碍血液凝固的成分,可使维生素 K<sub>3</sub> 凝血作用减弱,甚至完全丧失。所以在治疗出血性疾病应用维生素 K<sub>3</sub> 时应当忌食黑木耳。

同时富含维生素 C 的食物如白菜、卷心菜、芥菜、香菜、萝卜及水果等,含有丰富的抗坏血酸成分,可降低止血药物的疗效,所以也不宜食用。



酒精可以抑制凝血因子,对抗止血药物,使药物的止血作用大大降低。

#### 14. 维生素 K<sub>3</sub> 与山楂

维生素 K<sub>3</sub> 为止血药,山楂为活血药,山楂中所含的维生素 C 可使维生素 K<sub>3</sub> 分解破坏。所以服维生素 K<sub>3</sub> 时不可食用山楂,以免减弱维生素 K<sub>3</sub> 的疗效。

### 二、抗生素类药与相关食物

#### 1. 四环素与碱性食物

四环素与碱性食物(菠菜、胡萝卜、黄瓜、苏打饼干、茶叶等)同服,可使胃液的盐酸被中和,从而使胃液 pH 值升高,四环素的溶解性降低,进入小肠的吸收率下降,所以服四环素期间应避免过食碱性食物。

#### 2. 四环素与含钙、铁、镁食物

四环素类药物与含钙、铁、镁的食物会发生络合反应,产生难以吸收的金属络合物,干扰机体对药物成分的吸收利用,降低四环素类药物的抗菌效力。

含铁高的食物包括蘑菇、香菇、平菇、菠菜;含钙高的食物包括牛奶、蛋黄、虾米、海参、银耳、木耳、海蛰等;含铁、钙皆高的食物包括螃蟹、茶叶、豆腐、海带、蛤干等;含镁高的食物包括鲜豆类、雪里蕻、冬菇等;含钙、铁、镁皆高的食物包括黄豆、紫菜等。

#### 3. 四环素与黑米

黑米含铁质比较丰富,含其他矿物质也比较丰富。服用四环素类药物时食用黑米,这些金属离子会和药物形成不溶性螯



合物,影响四环素类药物的吸收而降低疗效。

#### 4. 四环素与茶、酒、牛奶

茶叶中含有鞣酸、咖啡因及茶碱等成分,四环素类药物与茶水同服可减低药效。

四环素类药易与酒精发生不良反应,所以在服用四环素类药物期间应避免饮酒或酒精性饮料。

因牛奶含有大量的钙,可阻碍四环素吸收,所以不宜同服,尤其对婴幼儿更不能用牛奶送服四环素类药物。

#### 5. 氯霉素与果汁

果汁或清凉饮料的果酸容易导致氯霉素提前分解或溶化,不利于药物在肠内的吸收,而大大降低药效,并且氯霉素有时还会与酸性液体反应生成有害物质。

#### 6. 氯霉素与牛奶

氯霉素为广谱抗生素药,通过抑制细菌蛋白质合成而产生抑菌作用。氯霉素是一种肝微粒体酶抑制剂,在体内可抑制一些药物的代谢而产生相互作用。

氯霉素可与牛奶中的蛋白结合而吸收减慢,药效降低,所以服用氯霉素期间不宜进食牛奶。另外,也不宜饮用酒精或酒精性饮料。

#### 7. 庆大霉素、卡那霉素、链霉素与酸化尿液的食物

庆大霉素、卡那霉素、链霉素在碱性环境中作用较强,各种蔬菜、豆制品等食物可碱化尿液,能提高疗效,而肉、鱼、蛋、乳制品与素食混合可酸化尿液,降低疗效,所以应避免同食。

#### 8. 红霉素与酸性食物和饮料、酒类

红霉素在碱性环境中,抗菌功能增强,在酸性溶液中易被破



坏,在  $\text{pH} < 4$  时几乎完全失效,所以使用红霉素时,不宜大量进食酸性食物及酸性饮料。如酸味水果、醋制食品、酸梅汤、橘子汁、柠檬汁等。

红霉素对肝脏的毒性较强,服用时饮酒,可使毒性更为加强,对肝脏的损害加重。

### 9. 红霉素与含钙、磷、镁量多的食物

红霉素可和钙离子结合成牢固的络合物,钙、镁还会和红霉素等药物结合,延缓和减少药物的吸收,所以服用红霉素时不宜同食含钙、磷、铁量多的食物,如虾皮、羊肝、大豆、南瓜、黄花菜及其他绿叶蔬菜等及螺、蚌、蟹、甲鱼、海带等富含钙、镁、铁、磷等金属离子的海产品。

### 10. 红霉素与氨茶碱

红霉素是一种抗生素,具有抑菌消炎作用;氨茶碱能够平喘,缓解气管炎症。支气管炎或哮喘病人常用这两种药。但是,新的药物研究认为,这两种药合用要十分慎重。

氨茶碱进入人体后,有效血浓度十分接近中毒剂量(每毫升 22 微克)。氨茶碱若与红霉素合用,后者可使氨茶碱血浓度增高至 25%,这是十分危险的,很容易造成氨茶碱中毒。中毒病人早期表现为烦躁不安,继而频繁呕吐,最后可出现全身持续性惊厥以至昏迷,重者会发生死亡。因此服用氨茶碱需要配服一种抗生素时,尽可能不要选用红霉素,如果红霉素确实有效,应减少氨茶碱的药量。

### 11. 环丙沙星与茶

喝茶有许多益处,但茶叶中含鞣酸、咖啡因及茶碱等成分,环丙沙星与茶水同服可减低药效,所以一般不宜与茶水同服。



偏碱性的食物(如菠菜、胡萝卜、黄瓜、苏打饼干等)也可减少本药的吸收,所以服本药期间应避免食用。

### 12. 磺胺药与茶

因茶叶中含有鞣酸、咖啡因及茶碱等成分,磺胺药与茶水同服可降低抗菌作用。

另外,磺胺药物能增加乙醇的毒性,服磺胺药期间饮食含醇饮料容易发生乙醇中毒反应,所以用药期间忌饮酒等。

### 13. 磺胺药与酸、碱性食物

因磺胺药在碱性条件下可增加尿中溶解度,而酸性食物如茭白、大头菜、雪里蕻、醋、酸菜、番茄、咸肉、鱼、山楂、杨梅、柠檬、葡萄、杏、李子等易使磺胺药析出结晶,不良反应增强,所以不宜多食。

碱性食物如菠菜、胡萝卜、黄瓜、苏打饼干、茶叶、豆制品等,可增加磺胺药在尿中溶解度,减少结晶尿对肾脏的刺激,但同时也影响了磺胺药的吸收,降低了药效。所以,服磺胺药期间不宜过食碱性食物。

### 14. 磺胺药与糖类

糖类分解代谢后,可产生大量酸性成分,可使磺胺类药物在泌尿系统形成结晶而损害肾脏,所以服用磺胺类药物时不宜食用糖类。

### 15. 磺胺药与果汁

因磺胺在碱性环境下溶解度增大,对肾脏不良反应减小,而果汁等酸性饮料则易使磺胺药析出结晶,增强对肾脏的损害,引起血尿、少尿、尿闭等。



### 16. 灭滴灵与牛奶

牛奶为含钙丰富的食品,所含钙离子能和灭滴灵结合形成沉淀,既破坏食物的营养,又降低药物的疗效,所以服灭滴灵时不宜饮用牛奶及含钙量高的食物。

### 17. 灭滴灵与酒类

酒精在体内代谢的中间产物乙醛是有毒物质,它必须经过乙醛脱氢酶的氧化,才能消除毒性,完成代谢过程。但灭滴灵能抑制乙醛脱氢酶的活性,造成体内乙醛蓄积中毒,表现为口苦、恶心、呕吐、呼吸困难、血压降低等症状,所以服用灭滴灵,不能饮酒。

### 18. 头孢菌素与果汁

果汁或清凉饮料中的果酸容易导致头孢菌素提前分解或溶化,不利于药物在肠内的吸收,而大大降低药效。

### 19. 白霉素与果汁或清凉饮料

果汁或清凉饮料中的果酸容易导致药物提前分解或溶化,不利于药物在小肠内的吸收,而大大降低药效;而且白霉素有时还会与酸性液体反应,生成有害物质。

### 20. 白霉素与其他食物

白霉素易与酒精发生不良反应,所以在服用白霉素期间应避免饮酒或酒精性饮料。在服用白霉素期间,也不可过食酸菜、咸肉、鸡、鱼与山楂、杨梅等酸性食物,也不宜过食螺、蚌、蟹、甲鱼等海产品,因为这些食品中富含的钙、镁、铁、磷等金属离子会降低药物疗效。

### 21. 黄连素与茶

黄连素、四环素族抗生素药物与茶水同服可降低药效,所以



不宜与茶水同服。

## 22. 痛特灵与含酪胺的食物及发酵食品

含酪胺的食物进入人体后，在肝内靠单胺氧化酶进行氧化脱氨处理，完成代谢过程。如果单胺氧化酶受到抑制，则造成酪胺蓄积，导致机体释放内源性去甲肾上腺素，而引起血压升高，如果是高血压患者，则会发生危险。痛特灵能抑制体内单胺氧化酶的释放，所以服痛特灵期间要忌食含酪胺的食物，而且在停药2周内，仍需注意避免，以防发生不良后果。

富含酪胺的食物有扁豆、蚕豆、香蕉、菠萝、牛奶、豆腐、巧克力；贮藏过久的食物有腌鱼、香肠类、酱油等；发过酵的食品有奶酪、酵母类制品等。

## 23. 痛特灵与茶、咖啡

痛特灵口服后，抑制人体向各组织中释放单胺氧化酶，致使去甲肾上腺素等单胺类神经递质不能被破坏，贮存在神经末梢下。痛特灵若与茶、咖啡同时服用，茶中所含的咖啡因可刺激神经末梢，使去甲肾上腺素大量释放，可出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛、头痛、心律失常、心肌梗死、神志不清等症状。

## 24. 痛特灵与酒或醇类制剂

痛特灵的代谢产物有抑制单胺氧化酶的作用，连服4~5天可阻碍酒类中所含酪胺的代谢灭活，服药同时饮酒可出现面部潮红、心动过速、腹痛、恶心、呕吐、头痛等症状。另外，此药还可抑制酒精的氧化分解，使其代谢过程的中间产物——乙醛降解受阻，因而易使乙醛聚积，引起中毒反应。



### 三、呼吸系统药与相关食物

#### 1. 氨茶碱与酸性、高蛋白食物

服氨茶碱期间过食酸性食物(醋、肉、鱼、蛋、乳制品等),会加快氨茶碱的排泄,降低其疗效。同时,服用茶碱类药时,忌食高蛋白食品,因为这会降低茶碱类药物的疗效,所以服氨茶碱时不宜食用黑豆、黄豆、兔肉、鸡蛋等。

#### 2. 氨茶碱与香烟

氨茶碱易分解成茶碱与乙二胺,吸烟可增加茶碱的代谢而降低其疗效,这种作用在停止吸烟后还可持续数月。所以,服用本药应禁止吸烟。

#### 3. 氨茶碱与麻黄素

有报道说,低剂量麻黄素与氨茶碱合用,将增加支气管扩张作用。目前认为两药单独应用疗效高于合用,合用会使不良反应明显增加。

#### 4. 氨茶碱与兴奋性饮料

服用氨茶碱时应避免与咖啡、茶叶、可可等同时服用,以免加重对胃肠黏膜的刺激性。

### 四、消化系统药与相关食物

#### 1. 乐得胃与高脂肪食物

高脂肪(如肥肉、油炸食品)、豆类(豆芽、豆腐)及刺激性食物(如辣椒、咖啡、酒等)均可影响药的疗效,增加其不良反应,所



以用药期间应避免使用。

另外,含有酸性成分的食物如山楂、乌梅等与抑酸药同用会发生酸碱中和反应而影响疗效。

## 2. 氢氧化铝与牛奶

慢性浅表性胃炎、慢性肥厚性胃炎的治疗常需服氢氧化铝凝胶、次碳酸铋等抗酸药物,若服用这类药物时再饮牛奶,常会出现恶心、呕吐、腹痛等症状。

## 3. 碳酸氢钠、碳酸钙、氢氧化铝与酸性食物

酸性食物(如醋、酸菜、果汁等)与本类药物合用,可降低药物疗效。氢氧化铝饭后服不易于胃黏膜广泛接触,作用减弱,所以一般应在饭前30分钟服用。

## 4. 健胃片、大黄苏打片与茶

服用碳酸氢钠时不应饮茶。碳酸氢钠与茶中的鞣酸会引起分解反应,使碳酸氢钠失去药效,故服碳酸氢钠药物如健胃片、大黄苏打片、小儿消食片等药物时不应同时饮茶。

## 5. 阿托品与蜂王浆

蜂王浆中含有两种类似乙酰胆碱的物质,实验研究表明,这两种物质所产生的作用与抗胆碱药物阿托品相反,蜂王浆与抗胆碱药同时服用会明显降低抗胆碱类药物的疗效。所以蜂王浆不宜与抗胆碱类药同时服用。同时,因为阿托品对腺体分泌有抑制作用,饭后服会影响食物的消化。

## 6. 胃蛋白酶与酒类、茶

乙醇的量超过胃蛋白酶的20%时可以引起胃蛋白酶的凝固而降低疗效。



患慢性萎缩性胃炎时,由于胃酸分泌不足以及消化液分泌不足常有消化不良,需配合服用多酶片、胃蛋白酶以助消化,而茶水中的鞣酸可与蛋白质发生化学作用,会使其活性减弱以至消失而影响疗效。

### 7. 胃蛋白酶与碱性食物

胃蛋白酶在 pH 1.5~2.5 时活动性较强,在 pH>5 时全部失效,所以过食碱性食物(如菠菜、胡萝卜、黄瓜、苏打饼干、茶叶等)会降低胃蛋白酶的疗效。

### 8. 乳酶生与高糖食物

蜂蜜味甘,可壅遏气机,影响脾胃的消化吸收功能,降低药物的疗效,所以服健胃助消化药时不宜食用。

苦味健胃药和驱风健胃药是借助于苦味、怪味刺激口腔味觉器官,反射性地提高中枢兴奋,起到帮助消化、增加食欲的作用。服药时食糖,则难以达到药物的疗效。

### 9. 胃蛋白酶与动物肝脏

动物肝脏中所含的铜元素与胃蛋白酶中的酶蛋白质、氨基酸分子结构上的酸性基因形成不溶性沉淀物,会降低胃蛋白酶的疗效。

### 10. 多酶片与酸性食物

因为多酶片在偏碱性环境中作用较强,若在服药期间过食酸性食物(醋、酸菜、咸肉、山楂、杨梅、果汁等)会使其疗效减弱。

### 11. 多酶片与动物肝脏

动物肝脏中含有丰富的铜元素,如果服用胰酶、淀粉酶的同时食用肝类,肝中所含的铜便可与酶蛋白质、氨基酸分子结构上



的酸性基因形成不溶性的沉淀物,降低药物的疗效。所以服用酶制剂药物时不应食用动物肝脏。

## 五、泌尿系统药与相关食物

### 1. 速尿与酒类

利尿药都有降压作用,乙醇本身也有扩张血管与降血压作用,服用速尿时,若同饮酒,则会增强药物的降压作用。血压突然降得过低会发生危险。此外,速尿是失钾性利尿药,乙醇也能降低血钾浓度,服用速尿时饮酒,会导致大量失钾,造成低血钾症。

### 2. 速尿与高盐饮料

在使用利尿药如双氢克尿塞、速尿等时,应配伍低盐饮食,可提高药物的利尿效果。若过食咸菜、腌鱼、腌肉等高盐饮食,可使药效显著降低。

### 3. 速尿与味精

味精的主要成分为谷氨酸钠,在服用本品期间若过食味精,既可加重钠水潴留,又可协同排钾,增加低血钾的发生率,所以此时应少用味精。

### 4. 补钾药与高钾食物

服用安体舒通、氯苯蝶啶和补钾药时,因含钾量高的食物和以上药物结合容易引起高钾血症,出现胃肠痉挛、腹胀、腹泻及心律失常等症状,所以不宜同时应用。含钾量高的食物有芋头、刀豆、土豆、扁豆、蘑菇、菠菜、香椿、杏子、香蕉、橘子、鲳鱼、泥鳅、紫菜、海带等。



### 5. 双氢克尿塞与含醇饮料

双氢克尿塞可导致体内钾减少,而含醇饮料(啤酒等)亦可使钾减低,若二者同服则可加重体内失钾致低血钾症状。

### 6. 双氢克尿塞与胡萝卜

双氢克尿塞为中效利尿药,服药后可使尿中排钾明显增多,此时应食用含钾高的食物。而胡萝卜中所含的“琥珀酸钾盐”的成分具有排钾作用,二者同用,可导致低血钾症。表现为全身无力、烦躁不安、胃部不适等症状。

### 7. 双氢克尿塞与高盐饮食

服用双氢克尿塞期间若食盐过多(如过食咸菜、腌鱼、腌肉等),则不利于双氢克尿塞利尿作用的发挥。

## 六、神经系统药与相关食物

### 1. 安定类药与酒类

服用镇静、安定类药物时禁忌饮酒。酒精对人的中枢神经系统有抑制作用,但由于大脑受抑制的先后不同,初期可出现兴奋症状如语言增多、不眠等症状;后期则出现抑制症状。镇静、安定类药物如奋乃静、利眠宁、异丙嗪、安定等药,对大脑也有抑制作用,若服用以上药物时饮酒,会使人反应迟钝、昏昏欲睡、身体不协调;重则使抑制加重,呼吸困难,血压下降;饮酒量过大,还会使呼吸中枢麻痹而死亡。

### 2. 咖啡因与茶水

因为一杯咖啡因饮料约含 11 毫克的咖啡因,茶叶中也含有一定量的咖啡因,若与咖啡因为主的制剂同服,易导致咖啡因过



量，引起中毒。

### 3. 眠尔通、利服宁与茶

服用镇静、催眠药物时不应饮茶。茶叶内所含的咖啡因、茶碱和可可碱等，具有兴奋中枢神经、强心利尿的作用，和镇静、催眠药有相反作用。所以在服安定、眠尔通等镇静催眠药时不宜饮用茶水。

### 4. 咖啡因与牛奶

因为咖啡因与牛奶中的蛋白质结合而使吸收减慢，所以不宜合用。

## 七、心血管类药与相关食物

### 1. 酸性甘油与酒

服用抗心绞痛药物时不应饮酒。抗心绞痛药如消心痛、硝酸甘油等可骤然地扩张血管，如果与酒合用，将会加剧头痛等不良反应。饮酒过量还可引起血压下降、胃肠不适甚至突然晕倒等剧烈不良反应。所以服用抗心绞痛药物时不应饮酒。

### 2. 利血平与含酪胺的食物

含酪胺的食物如奶酪、青鱼、蚕豆、鸡肝、葡萄酒等与利血平同服，可使利血平的降压作用减弱。

### 3. 利血平与动物脂肪类食物

高脂肪类动物食物可影响降压药及降血脂药吸收，减低药物的疗效，所以服降压药及降血脂药时不宜食用动物脂肪。

### 4. 利血平与酒类、茶

利血平微溶于乙醇，但乙醇对此药有协同作用，使血管骤然



扩张,血压急剧下降。所以服用利血平时,不宜饮酒。

茶叶中含鞣质,可与降压药利血平发生反应,降低利血平的药效。

### 5. 洋地黄与碱性食物

因碱性食物如胡萝卜、黄瓜、菠菜、茶叶、椰子、栗子等与洋地黄同用可减少洋地黄的吸收,所以服药期间不宜过食这些碱性食物。

### 6. 洋地黄与含钾高的食物

含钾高的食物如蘑菇、大豆、菠菜、榨菜、川冬菜等。如果在服洋地黄期间食入过量含钾高的食物,可降低洋地黄的效力,影响治疗效果。

### 7. 洋地黄与含钙食品

过量食用含钙食物如牛奶、奶制品、豆制品、虾皮、海带、黑木耳、芹菜等,可增强心肌收缩力,抑制钠、钾、ATP 酶的活性,从而增强洋地黄的作用和毒性,故应注意。

### 8. 强心甙类药物与酒类

强心甙类药物大多有剧毒,且溶于醇类,服药前后饮酒,酒中的乙醇会加强这些药物的毒性,导致严重后果。所以服用这些药物时,酒类列为禁忌。

### 9. 洋地黄与茶、核桃仁

洋地黄等药物可与茶、核桃仁中的鞣酸结合,生成不溶性的沉淀物,阻止药物的吸收,使药效丧失。所以服用洋地黄等药时不应饮用茶水及食用核桃仁。



## 八、解热镇痛类药与相关食物

### 1. 阿司匹林与酒、茶

因酒精能增加胃酸分泌，并且两者都能使胃黏膜血流加快，如果合用可加重胃黏膜的损害，导致胃出血。

茶叶中含有鞣酸、咖啡因及茶碱等成分，而咖啡因有促进胃酸分泌的作用，可加重阿司匹林对胃的损害。

### 2. 阿司匹林与果汁

果汁或清凉饮料中的果酸容易导致药物提前分解或溶化，不利于药物在小肠内的吸收而降低药效，而且阿司匹林本来就对胃黏膜有刺激作用，果酸则可加剧胃壁的刺激，甚至可造成胃黏膜出血。

### 3. 吗啡与茶

因茶叶中含茶碱、咖啡因等成分，而吗啡与咖啡因合用有拮抗作用，所以二者不宜同用，但咖啡因可作为吗啡中毒后的解毒剂。

### 4. 阿司匹林与含糖多的水果

服用退热净或阿司匹林时，不应食用含糖多的食品，如椰子、甜石榴、桃、葡萄、香蕉等。这些药物容易和含糖多的食品形成复合体，减少初期药物的吸收速度。

### 5. 阿司匹林与咸鸭蛋

咸鸭蛋含有一定量的亚硝基化合物，服用解热、镇痛药时，药物中的氨基比林可与咸蛋中的亚硝基化合物生成有致癌作用的亚硝胺，容易诱发癌症。



## 6. 阿司匹林与酸性食物

因为阿司匹林对胃黏膜有直接刺激作用,与酸性食物(醋、酸菜、咸肉、鱼、山楂、杨梅等)同服,可增加对胃的刺激。

## 7. 消炎痛与茶

因茶叶中含有鞣酸、咖啡因及茶碱等成分,而咖啡因有促进胃酸分泌的作用,可加重消炎痛对胃的损伤。

## 8. 消炎痛与酒

因酒精能增加胃酸分泌,并且两者都能使胃黏膜血流加快,如果合用可加重胃黏膜的损害,导致胃出血。

## 9. 消炎痛与果汁

果汁中的果酸易导致消炎痛提前分解或溶化,不利于药物在大肠内的吸收,而大大降低药效,并且消炎痛对胃有刺激性,果酸则可加剧消炎痛对胃壁的刺激,甚至可造成胃黏膜出血。

## 10. 消炎痛与酸性食物

因为消炎痛对胃黏膜有直接刺激作用,与酸性食物(醋、酸菜、咸肉、鱼、山楂、杨梅等)同服可增加对胃的刺激。

# 九、内分泌系统药与相关食物

## 1. 可的松、地塞米松与糖类食物

由于糖皮质激素氢化可的松、强的松、地塞米松等能促进糖原异生,并能减慢葡萄糖的分解,有利于中间代谢产物如丙酮酸和乳酸等在肝脏和肾脏再合成葡萄糖,增加血糖的来源,亦减少机体组织对葡萄糖的利用,从而导致血糖升高。因此服用糖皮



质激素要限制糖及食糖量多的食品,如甘蔗、藕粉、西瓜、甘薯、山药等。

## 2. 可的松、地塞米松与含钙食物、高盐饮食

服用糖皮质激素期间过食含钙的食物(如牛奶、奶制品、精白面粉、巧克力、坚果等)会降低疗效。

糖皮质激素具有保钠排钾作用,故高盐饮食易引起水肿。

## 3. 拜糖平与蔗糖及含蔗糖的食物

服拜糖平忌食蔗糖及含蔗糖的食物。因拜糖平在治疗期间可抑制碳水化合物的分解并延缓碳水化合物的吸收,因而增加了碳水化合物在结肠中的发酵,若与蔗糖或含蔗糖的食物(如甘蔗、甜菜等)同服,则易引起腹部不适,甚至腹泻。

## 4. 甲状腺素与绿色蔬菜

因这些蔬菜(大豆、豌豆、芦笋、卷心菜、菠菜等)中含有致甲状腺肿的物质,可使甲状腺素本来不足的患者病情加重。

## 5. 甲状腺素与含钙、磷低的食物

甲状腺素可促进钙磷的排泄,易致骨质疏松。因此,服药期间宜多食牛奶、乳制品、黑木耳等含钙质多的食物及花生米、葵花籽、核桃仁、水产品等含磷丰富的食物,以防骨质疏松。

## 6. 碘化钾与果汁或清凉饮料

果汁或清凉饮料的果酸容易导致碘化钾等药物提前分解或溶化,不利于药物在小肠内的吸收,因而大大降低药效。

## 7. 碘化钾与酸性食物

碘化钾与酸性食物(如酸菜、醋、咸肉、山楂、杨梅、果汁等)同服易析出游离碘,对胃造成较大刺激。



## 十、其他药物与相关食物

### 1. 驱蛔灵与脂肪性食物以及酒类

驱蛔灵在肠中变成钠盐而溶解，大量吸收后可损害中枢神经系统，甚至可使中枢抑制而死；对肾脏和肝脏亦有损害，有时可引起房室传导阻滞。油类与脂肪性食物能加强驱蛔灵的毒性作用，酒中的乙醇能加大驱蛔灵的吸收量，而引起中毒，所以服用驱蛔灵驱虫的患者，要忌油类和酒。

### 2. 驱蛔灵与茶

茶中有大量的鞣酸，它能与驱蛔灵生成阻碍人体吸收药物的沉淀物，使驱蛔灵不能发挥驱虫作用，所以在使用驱蛔灵时，服药前后不要喝茶。

### 3. 葡萄糖酸锌与牛奶、面包及植物酸多的食物

葡萄糖酸锌与牛奶、面包及植物酸多的食物（如芹菜、菠菜、韭菜、柠檬等）同服，可增加药物的不良反应。同时，葡萄糖酸锌可引起恶心、呕吐、胃部不适等消化道反应，空腹服则这种反应加重。

## 第5节 常用中药配伍禁忌

人生病后首先想到的是去看医生，如果吃了药，病就好了，也就罢了。如果吃了药还不见好，那就可能得病乱投医了：今天



从西医那儿拿回几盒药，明天又从中医那儿提回几包药，药吃了很多，病不但不见好，有时反而又添了其他病……

世间的万物都存在相生相克。药物与药物之间也是如此，如果病人吃了两种不该同时吃的药，那么产生的后果，是相当可怕的。这些均为古代医家经验总结，有些已经科学验证，有的尚未找到科学依据，但在应用时以谨慎为好。

古代医籍中就概括总结了“十八反”、“十九畏”。

“十八反”是指以下 18 种药物间的配伍合用可产生毒性反应或副作用。分别为：

- (1) 甘草反甘遂、大戟、海藻、芫花；
- (2) 乌头反贝母、桔梗、半夏、白蔹、白及；
- (3) 藜芦反人参、沙参、丹参、玄参、细辛、芍药。

“十九畏”是指以下十九种药物间的配伍合用可减轻或消除其中某一药物的药效(即相恶)，同时也可解除其中某一药物的毒性(即相畏)。分别为：

- (1) 硫磺畏朴硝(朴硝为硫酸钠粗制结晶)；
- (2) 水银畏砒霜；
- (3) 狼毒畏密陀僧(狼毒为瑞香科植物或大戟科植物狼毒的根，俗称断肠草、打碗花；密陀僧即氧化铅)；
- (4) 巴豆畏牵牛；
- (5) 丁香畏郁金；
- (6) 川乌、草乌畏犀角；
- (7) 牙硝畏三棱(芒硝中晶莹、长刺样结晶称为牙硝)；
- (8) 肉桂畏赤石脂；
- (9) 人参畏五灵脂。



其他文献中也有中药之间相恶的记载，如：

- (1) 人参恶皂莢。
- (2) 黑豆，恶莱菔子。
- (3) 服人参忌食萝卜、菜叶。
- (4) 北沙参恶防己，反藜芦。
- (5) 丹参畏盐水，忌醋，反藜芦。
- (6) 附子不宜与半夏、栝楼、贝母、白蔹、白及同用。
- (7) 太子参反藜芦。
- (8) 党参反藜芦。
- (9) 蚯蚓畏葱、盐。
- (10) 荷叶畏桐油、茯苓、白银，忌铁器。
- (11) 石决明畏旋覆花，反云母。
- (12) 灵芝草恶恒山，畏扁青、茵陈蒿。
- (13) 马齿苋不得与鳖甲同煎。
- (14) 地肤子不宜与桑螵蛸同用。
- (15) 西洋参忌铁器及火炒，反藜芦。
- (16) 石斛不能与乌头同用。
- (17) 甘遂不与甘草同用等。



## 第6节 常用西药配伍禁忌

### 一、维生素类药与相关药物

#### 1. 维生素 A 与新霉素、卡那霉素

新霉素能干扰胆酸的生理活性,从而减少维生素 A 的吸收。新霉素也可抑制胰脂肪酶,并能引起小肠黏膜的形态学改变,从而干扰维生素 A 的吸收。与新霉素类似的药物(如卡那霉素、巴龙霉素)也会发生类似影响。

#### 2. 维生素 A 与糖皮质激素

维生素 A 与糖皮质激素(如强的松、可的松等)有药理性拮抗作用,所以二者不宜并用。

#### 3. 维生素 A 与消胆胺

因消胆胺可降低胆固醇,影响维生素 A 的吸收,所以二者不宜同用。

#### 4. 维生素 B<sub>1</sub>(硫胺素)与氢氧化铝凝胶

因维生素 B<sub>1</sub> 与氢氧化铝凝胶合用,会由于氢氧化铝凝胶的吸附作用而减少其吸收,降低其疗效。

#### 5. 维生素 B<sub>1</sub> 与氯茶碱

维生素 B<sub>1</sub> 在碱性溶液中不稳定,所以不宜与碱性药物如氯茶碱等同用,以免引起化学反应,降低疗效。



## 6. 维生素 B<sub>1</sub> 与阿司匹林

阿司匹林是酸性药物，在胃中会析出水杨酸，刺激胃黏膜，引起恶心，甚至溃疡。水杨酸在碱性环境中可排泄出大部分，而维生素 B<sub>1</sub> 却是酸性药物，如与阿司匹林同服，会使阿司匹林中析出的水杨酸蓄积致毒。这不但对治病不利，而且还会给患者带来新的病症。

## 7. 维生素 B<sub>1</sub> 与含鞣质的药物

含有鞣质的中药有五味子、桂皮、狗脊、侧柏等；中成药有四季青片、虎杖浸膏片、感冒宁、复方千日红片、肠风槐角丸、肠连丸、紫金粉、舒痔丸、七厘散等。

因为鞣质可与维生素 B<sub>1</sub> 结合产生沉淀，不易被吸收利用，所以应忌合用。

## 8. 维生素 B<sub>2</sub> 与碱性药物

因维生素 B<sub>2</sub> 在碱性溶液中易失效，所以不宜与碱性药物配伍。

## 9. 维生素 B<sub>2</sub> 与吸附剂

吸附剂如药用炭、碱式碳酸铋、碱式硝酸铋、鞣酸、鞣酸蛋白等可使维生素 B<sub>2</sub> 血药浓度降低，疗效减弱。

## 10. 维生素 B<sub>2</sub> 与含大黄的制剂

含大黄的制剂如大承气汤、大黄牡丹汤等用于治疗感染性疾病时，不宜与维生素 B<sub>2</sub> 同服，以免降低大黄的抑菌作用。

## 11. 维生素 B<sub>6</sub> 与青霉胺、左旋多巴

维生素 B<sub>6</sub> 可与青霉胺、左旋多巴形成络合物而使排泄增加，且以维生素 B<sub>6</sub> 10~25mg 与左旋多巴合用时尚可逆转左旋



多巴的抗震颤麻痹作用。

### 12. 维生素 B<sub>12</sub>与其他维生素

本品不应与氯丙嗪、维生素 C、维生素 B、维生素 C 复合物或维生素 K 等溶液混合于同一溶液中给药，机理尚不清楚；氯霉素可抑制骨髓造血功能，减少维生素 B<sub>12</sub>的利用，降低维生素 B<sub>12</sub>的抗贫血疗效。

本品与葡萄糖溶液有配伍禁忌；本品与氨基水杨酸也不能并用，因本品的作用可能被减弱。

### 13. 维生素 B<sub>12</sub>与雌激素

雌激素的转化产物可与维生素 B<sub>12</sub>竞争酶蛋白，从而促进维生素 B<sub>12</sub>的排泄，降低其疗效。雌激素还可使色氨酸氧化酶活性增加，使色氨酸代谢中维生素 B<sub>12</sub>的需要量增大，因而导致体内维生素 B<sub>12</sub>的相对不足。

### 14. 维生素 B<sub>12</sub>与降糖灵

由于降糖灵能抑制酶系统，与维生素 B<sub>12</sub>合用可使其吸收减少，所以应避免合用。

### 15. 维生素 B<sub>12</sub>与氯霉素、阿司匹林

因氯霉素、阿司匹林都有可能减少维生素 B<sub>12</sub>的作用，合用可使维生素 B<sub>12</sub>的疗效降低。

### 16. 维生素 B<sub>12</sub>与氧化剂或还原剂及维生素 C

维生素 B<sub>12</sub>遇氧化剂或还原剂能被分解而失效。维生素 C 与本品同时使用时，能使维生素 B<sub>12</sub>生物利用度下降，所以需要服用二种药物时，服药时间应间隔 2~3 小时。

### 17. 维生素 C 与氯丁醇

维生素 C 与止吐剂氯丁醇可结合成无疗效的产物，所以氯



丁醇不宜与本品合用。

### 18. 维生素 C 与复方新诺明

维生素 C 为一种酸性药物, 可使尿液酸化, pH 值下降, 若与复方新诺明合用, 可使后者解离度变小, 有引起结晶尿的可能, 导致肾脏损害。如病情需要同用, 可间隔 2 小时服药。

### 19. 维生素 C 与红霉素

红霉素在酸性条件下呈解离型, 不易吸收, 而且排泄快, 在胃肠道中不稳定, 易被破坏, 因此合用可使红霉素疗效降低。

### 20. 维生素 C 与氢氧化铝凝胶

因为氢氧化铝凝胶的吸附作用能使维生素 C 的吸收减少, 疗效降低, 所以维生素 C 忌与氢氧化铝凝胶合用。

### 21. 维生素 C 与氨茶碱

氨茶碱系碱性药, 与酸性药维生素 C 合用, 可因酸碱中和而彼此降低疗效。

### 22. 维生素 C 与眠尔通、苯海拉明

眠尔通、巴比妥类和苯海拉明等可增加维生素 C 在尿中的排泄量, 减弱维生素 C 的作用, 所以合用应慎重。

### 23. 维生素 C 与阿司匹林、四环素

阿司匹林和四环素能减少血小板、白细胞及血浆内维生素 C 的含量, 增加尿中维生素 C 的排泄量, 减弱维生素 C 的作用。

### 24. 维生素 C 与维生素 K<sub>3</sub>

由于两药极性较大, 均溶于水, 在体液中相遇后便发生氧化还原反应。维生素 C 失去电子被氧化成去氢抗坏血酸, 维生素 K<sub>3</sub> 得到电子被还原成甲萘二酚, 因结构的改变, 导致两药的



作用降低或消失。

### 25. 维生素 C 与含甙成分的中药

维生素 C 是碱性药物, 甙类在酸性过强条件下(如维生素 C 加胃酸)有可能分解成甙元和糖, 从而影响疗效。因此, 凡含甙类成分的中药(如黄芩、人参、龙胆草、砂仁、远志、柴胡等)均不宜与本品同服。

### 26. 维生素 D 与苯巴比妥、苯妥英钠

苯巴比妥和苯妥英钠药物均有酶诱导作用, 能使维生素 D 代谢率提高, 从而影响钙的平衡, 故应避免同服。

### 27. 维生素 D 与消胆胺

消胆胺是阴性离子树脂, 对维生素 D 有干扰作用, 合用会使其疗效减弱。

### 28. 维生素 D 与新霉素

因新霉素可减少维生素 D 的吸收, 降低维生素 D 的疗效。

### 29. 维生素 E 与洋地黄、口服抗凝血药

因维生素 E 能增加洋地黄(如地高辛)及口服抗凝血药(如华法林)的作用, 同时也可增加其不良反应, 所以合用应慎重。

### 30. 维生素 K<sub>3</sub> 与链霉素

因链霉素能增强抗凝血剂的抗凝血作用, 所以本品不宜与链霉素合用。

### 31. 维生素 K<sub>3</sub> 与四环素

本品与四环素合用, 维生素 K<sub>3</sub> 的抗凝效果被降低。

### 32. 维生素 K<sub>3</sub> 与消胆胺

维生素 K<sub>3</sub> 与消胆胺并用时, 维生素 K<sub>3</sub> 吸收减少, 所以长



期用消胆胺时,应补充维生素K<sub>3</sub>,而口服维生素K<sub>3</sub>时也不宜用消胆胺。

## 二、抗生素类药与相关药物

### 1. 阿糖腺苷与别嘌呤醇

别嘌呤醇有黄嘌呤氧化酶抑制作用,使阿拉伯糖次黄嘌呤的消除减慢而蓄积,可致较严重的神经系统毒性反应。

### 2. 阿米卡星与青霉素类

阿米卡星与青霉素类混合在体内、体外均可引起阿米卡星的失活。

### 3. 氨硫脲与链霉素

氨硫脲可升高血中游离链霉素水平,增加其毒性反应,引起眩晕。氨硫脲不宜与氨基比林、氯霉素等合用,以防增加造血系统毒性。

### 4. 氨曲南与氨基糖苷类抗生素

氨曲南可与氨基糖苷类抗生素联合,对绿脓杆菌、沙雷杆菌、克雷伯杆菌、普鲁威登菌、肠杆菌属、大肠杆菌、摩根杆菌等起协同抗菌作用,应分开给药。氨曲南与头孢西丁有拮抗作用。

### 5. 氨苄西林与氯霉素

氯霉素在低浓度(1~2 μg/ml)时可拮抗氨苄西林的抗菌作用,但在高浓度(5~6 μg/ml)时无此作用。

与氨苄西林有配伍禁忌的药物还有:

硫酸丁胺卡那霉素、盐酸氯丙嗪、硫酸氯林可霉素、多粘菌素E、甲基磺酸钠、盐酸多巴胺、红霉素乳糖酸盐和琥珀酸乙酯、



硫酸卡那霉素、盐酸林可霉素、水解蛋白等。

## 6. 博莱霉素与诸药

博莱霉素与氨基酸、维生素 C、青霉素、地塞米松、氨茶碱、丝裂霉素、甲氨蝶呤以及含巯基制剂等有配伍禁忌。

## 7. 地贝卡星与利尿剂

地贝卡星可加重葡聚糖及海藻酸钠等血液代用品引起的肾毒性,故应避免与血液代用品合用。与麻醉剂和肌松剂合用时应慎重,以免引起呼吸抑制。避免与利尿剂合用,以免加重耳、肾毒性。与羧苄西林、磺苄西林、哌拉西林等混合使用可降低本药活性,故应分别单独给药。

## 8. 红霉素与普鲁本辛

红霉素与普鲁本辛同服,使前者抗菌疗效降低。因普鲁本辛为抗胆碱药,具有松弛胃肠道平滑肌的作用,能延长胃排空时间,而红霉素在胃酸影响下易被破坏失效,两药合用可延长红霉素在胃中的停留时间,所以易使其疗效降低或失效。若需合用可在红霉素疗程结束后再服普鲁本辛,或服红霉素 2 小时后再服普鲁本辛,也可同时加服碳酸氢钠或胃舒平等碱性药物以中和胃酸。

## 9. 红霉素与月桂醇硫酸钠

月桂醇硫酸钠能促进红霉素在肠道中的吸收,增加对肝细胞的穿透力,使红霉素对肝脏的毒性增加,结果易导致黄疸及转氨酶升高。

## 10. 红霉素与氯霉素、林可霉素

因为合用时,可使核糖体的构型发生变化,彼此影响疗效。



另外,氯霉素在弱酸或中性条件下其活性增强,而红霉素在碱性条件下活性较强,若合用亦可产生拮抗作用。

### 11. 红霉素与维生素 C、阿司匹林

因维生素 C、阿司匹林均为酸性药物,而红霉素在酸性条件下呈解离型,不易吸收,而且排泄快,在胃肠道中不稳定,易被破坏,使红霉素疗效降低。

### 12. 红霉素与含有机酸的中成药

因红霉素在碱性条件下抗菌作用才能得以发挥,而含有机酸的中药(如山楂、五味子、山楂丸、保和丸等)口服后可酸化胃液,提高酸度,使红霉素失去抗菌作用。

### 13. 红霉素与保泰松、苯巴比妥

因为这些药物对肝脏都有毒性作用,与红霉素合用,会加重肝脏毒性,所以肝功能不全者应忌用。

### 14. 红霉素与穿心莲片

穿心莲是清热解毒药物,具有清热、解毒、燥湿之功效,可用于肺脓肿。其作用不是直接抑菌,但能提高机体白细胞吞噬细菌能力,发挥消炎解毒之作用。红霉素等抗生素能抑制穿心莲的促白细胞吞噬功能的作用,从而降低疗效。

### 15. 红霉素与抗生素

红霉素可引起胃肠道反应,如恶心、呕吐、腹痛、腹泻等,在大剂量服用时较易发生,偶见皮疹和药物热。大剂量应用或肝、肾功能减退病人偶见可逆性听觉障碍。

红霉素可抑制华法林和卡马西平在肝内的代谢,增强两药的作用或毒性。



红霉素可抑制茶碱代谢清除，提高其血浓度。

红霉素在一定浓度下可降低青霉素的抗菌效力，合用时应给予足够的量，并最好是青霉素类先于红霉素数小时给予。

#### 16. 红霉素与乳酶生

由于红霉素能抑制乳酸杆菌的活性，使乳酶生药效降低，同时也耗损了红霉素的有效浓度。

#### 17. 磺胺嘧啶与酸类、铁盐、重金属盐

磺胺嘧啶钠盐注射液与酸类、铁盐、重金属盐及很多药物有配伍禁忌。

#### 18. 磺胺药与对氨基苯甲酸的衍生物

因为对氨基苯甲酸(PABA)的衍生物(普鲁卡因、普鲁卡因胺、丁卡因、苯佐卡因等)为细菌生长繁殖过程中所需要的生物合成原料，可促进细菌叶酸的生物合成，与磺胺药的抗菌作用拮抗，所以合用可使疗效降低。

#### 19. 磺胺药与普鲁本辛

因为普鲁本辛能降低胃排空速率，而延缓磺胺药的吸收，使抗菌疗效降低，所以二者联用一般应待磺胺药的作用结束后，再服普鲁本辛。

#### 20. 磺胺药与塞替哌、甲氨蝶呤

因为磺胺药与抗癌药塞替哌、甲氨蝶呤合用可使胃肠道及骨髓的毒性反应明显增强。

#### 21. 磺胺药与含有机酸的中药

服用磺胺类药物同时服乌梅、蒲公英、五味子、山茱萸、山楂等含有机酸的中药，易引起磺胺类药物在尿中结晶，增加肾脏负



担,引起尿闭和血尿。

### 22. 磺胺药与含鞣酸的中药

磺胺类药物与石榴皮、地榆、酸枣仁、五味子等含鞣酸的中药联合应用,可致中毒性肝病。

### 23. 磺胺药与碱化尿液的药物

碱化尿液的药物,如碳酸氢钠、氢氧化铝等,可增加磺胺药在尿中的溶解度,减少结晶尿的形成和对肾脏的刺激性,但同时也影响了磺胺药的吸收,降低了药效。所以,除了磺胺噻唑、磺胺嘧啶及其乙酰化物外,一般慎与碱化尿液的药物合用。

### 24. 磺胺药与硫酸镁、硫酸钠、非那西汀

因磺胺药与大剂量硫酸镁、硫酸钠在血中会形成硫络血红蛋白,与大剂量非那西汀能形成氧化血红蛋白和硫络血红蛋白,从而引起中毒。

### 25. 磺胺药与乳酶生

由于磺胺类药物能抑制乳酸杆菌的生长繁殖,二者合用既可使乳酶生的疗效降低,同时也可使磺胺类药物自身的有效浓度降低。

### 26. 环丙沙星与氨茶碱、咖啡因、华法林

环丙沙星有抑制肝细胞色素氧化酶的作用,可减少对氨茶碱、咖啡因及华法林的清除,合用可使氨茶碱、咖啡因和华法林的血药浓度升高,引起毒性反应。

### 27. 环丙沙星与利福平和氯霉素

利福平可抑制细菌 RNA 合成,氯霉素可抑制细菌蛋白质合成,与本品合用可使本品作用降低。



### 28. 核糖霉素与右旋糖酐

核糖霉素与右旋糖酐、葡聚糖及海藻酸钠等血浆代用品合用可增加肾毒性，不宜并用。

可与食物同服，但抗酸药可抑制本品吸收，应避免同时应用。

### 29. 苄啶与碱性药物

甲氧苄啶与碱性药物注射液合用时，应分别注射。注射液如有结晶析出或冻结时，可将安瓿置于热水中，待溶解摇匀后使用。

本品不宜与苯妥英钠、甲氨蝶呤、乙胺嘧啶等合用。

酸性尿(如应用大剂量维生素或氯化铵)可促甲氧苄啶排泄加快，pH值过高或过低，都可减弱甲氧苄啶对泌尿系统的抗菌作用。

### 30. 甲刚乙胺与抗组胺药

金刚乙胺类药与中枢神经系统药物如抗组胺药、吩噻嗪类、抗抑郁药及安定药并用时，可使中枢神经系统副作用增强。

### 31. 甲硝唑与含醇饮料

用甲硝唑药期间不应饮酒和含醇饮料，否则可引起双硫醒(醉酒硫)样反应。

本品可抑制华法林的代谢，增加其抗凝血作用，合用时应注意。

### 32. 间羟胺与诸药

间羟胺与下列药物有配伍禁忌：纤维蛋白原、硫喷妥钠、华法林、甲氧西林、苯妥英钠、呋喃妥因、两性霉素等。



### 33. 卡那霉素与有耳毒性的药物

卡那霉素与有耳毒性的药物(如紫霉素)合用,会增加对第八对脑神经的损害,可引起耳聋。

### 34. 拉氧头孢与青霉素、头孢菌素

对青霉素、头孢菌素过敏及有出疹、哮喘过敏体质者,肾功能障碍者应慎用拉氧头孢。与利尿剂合用有增加肾毒性的危险,应慎重。

### 35. 链霉素与抗生素类药

链霉素与氯霉素合用可能降低效力。

利尿酸可增加链霉素的耳毒作用。甲氧氟烷、头孢菌素类和两性霉素 B 可增加链霉素的肾毒性。

止吐剂茶苯海明(乘晕宁)可掩盖耳毒性的早期症状,服用这种药物的病人使用链霉素应小心。链霉素可引起维生素 K 缺乏,同时服用口服抗凝剂的病人应减少抗凝剂的剂量。

### 36. 链霉素与骨骼肌松弛药

链霉素与骨骼肌松弛药,如氯化琥珀胆碱、氯化筒箭毒碱、弛肌碘(三碘季胺酚)等合用,有增加链霉素对神经肌肉的阻滞作用,从而有导致呼吸抑制的危险。

### 37. 链霉素与酸化尿液的药物

因链霉素在碱性环境中作用较强,所以凡是酸化尿液的药物(如氯化铵、维生素 C 等)都会使链霉素抗菌效果降低,应慎合用。

### 38. 链霉素与强利尿药

强利尿药如速尿、利尿酸及甘露醇等可抑制链霉素的排泄,



从而增加其毒性,所以应慎合用。

### 39. 氯霉素与保泰松

因为氯霉素可抑制骨髓造血系统,保泰松可导致粒细胞缺乏症及血小板减少症,所以两药合用毒性增强。有人认为氯霉素与保泰松混合使用治疗伤寒效果很好,24小时后体温恢复正常,较单独使用氯霉素效果好,但这方面的用药经验尚积累不多,应慎重。

### 40. 氯霉素与青霉素 G

青霉素 G 阻碍细胞壁的合成,防止细胞繁殖,而氯霉素能促进细胞壁粘肽对氨基酸的获得而促进细胞壁的合成,所以二者合用有拮抗作用。必要时将青霉素先于氯霉素数小时给予。

### 41. 氯霉素与氢氧化铝凝胶

因为氢氧化铝凝胶可能延缓胃排空速率,而使氯霉素的吸收率降低。

### 42. 氯霉素与乳酶生

因为氯霉素抑制活的乳酶杆菌生长、繁殖,降低乳酶生的作用,同时也因氯霉素大量消耗在杀乳酸杆菌上,从而降低了它自身的有效浓度。

### 43. 氯霉素与氢化可的松

氯霉素与氢化可的松合用会使氯霉素的抗菌效果降低。

### 44. 氯霉素与降矾丸

降矾丸为中医治疗贫血的代表中成药,其主药降矾主要含硫酸亚铁,降矾丸的药效取决于其所含的硫酸亚铁量。氯霉素分子中的硝基苯基团能直接抑制红细胞对铁剂的摄取与吸收,



使铁剂的药效减弱和消失,二药合用时,可使治疗作用减弱。另外,氯霉素亦可使含叶酸、维生素B<sub>12</sub>的中药及其复方制剂作用降低。

#### 45. 氯霉素与含鞣质的中成药

含有鞣质的中成药如四季青片、虎杖浸膏片、感冒宁、复方千日红片、肠凤槐角丸、肠连丸、紫金粉、舒痔丸、七厘散等与氯霉素合用,其中的鞣质可使氯霉素失去活性。

#### 46. 氯霉素与甲苯磺丁脲和氯磺丙脲

氯霉素是一种肝微粒体酶抑制剂,在体内可抑制一些药物的代谢而产生相互作用,如抑制甲苯磺丁脲和氯磺丙脲的代谢,明显延长其半衰期,增强降血糖作用;抑制苯妥因代谢,增加其毒性反应;抑制环磷酰胺代谢,减少其活性代谢物生成而降低其活性;抑制口服抗凝剂双香豆素的代谢,加之减少肠道维生素K的生成和抑制凝血酶在肝内的产生,故可增强抗凝剂的作用。

氯霉素主要由肝代谢清除,其代谢率可被醋氨酚抑制而延长半衰期,被巴比妥类加速而降低血清浓度。

氯霉素可干扰红细胞成熟而导致贫血,若与叶酸、维生素B<sub>12</sub>或铁制剂合用,可降低这些药物的疗效。

氯霉素在较低血浓度时可拮抗青霉素类的抗菌活性,必须合用时要保证足够血浓度,并将青霉素类先于氯霉素数小时给予。

#### 47. 磷霉素与钙、镁盐

磷霉素与一些金属盐可生成不溶性沉淀,勿与钙、镁盐等相配伍。



#### 48. 两性霉素 B 与诸药物

本品与很多药物有配伍禁忌：

如氯化钠、氯化钾、氯化钙、葡萄糖酸钙、依地酸钙钠、青霉素、羧苄西林钠、硫酸丁胺卡那霉素、硫酸庆大霉素、硫酸卡那霉素、硫酸链霉素、盐酸金霉素、盐酸土霉素、盐酸四环素、硫酸多粘霉素 B、盐酸氯丙嗪、盐酸苯海拉明、盐酸多巴胺、盐酸利多卡因、盐酸普鲁卡因、重酒石酸间羟胺、盐酸甲基多巴、呋喃妥因和维生素类等。

本品与庆大霉素合用可增大肾毒性。本品的排钾作用可增加洋地黄和骨骼肌松弛剂的毒性，与洋地黄并用时应注意血钾水平；本品与咪康唑合用可使抗真菌作用减弱而不是增强。

#### 49. 痢特灵与利血平

痢特灵与利血平同服可使去甲肾上腺素浓度急剧增加，致使血压迅速增高，甚至发生高血压危象，或伴发心律不整。如需联用可先服利血平，2 小时后再服痢特灵。

#### 50. 痢特灵与麻黄素、苯丙胺等

由于痢特灵为单胺氧化酶抑制剂，能抑制儿茶酚胺使血压增高，而麻黄素、苯丙胺、间羟胺及酪胺等也有升压作用，两者合用升压作用相加，易致高血压危象，所以两者不宜合用。

#### 51. 痢特灵与其他单胺氧化酶抑制剂

因为单胺氧化酶抑制剂，如苯乙肼、异烟肼、尼拉米、左旋多巴等，均能抑制去甲肾上腺素氧化脱氨，使神经递质增多，作用增强，与痢特灵合用易出现高血压危象。

#### 52. 痢特灵与乳酶生

痢特灵与乳酶生合用则乳酸杆菌被抑制，使乳酶生的疗效



降低,痢特灵的有效浓度降低。

### 53. 痢特灵与中成药羊肝丸、鸡肝散

羊肝丸、鸡肝散均含有动物肝脏,而动物肝脏中含有丰富的酪胺,与痢特灵同服易引起高血压反应。

### 54. 痢特灵与含有麻黄的中成药

痢特灵可抑制体内单胺氧化酶的活性,使去甲肾上腺素、多巴胺、5-羟色胺等不被破坏,而贮存于神经末梢。与含有麻黄的中成药,如解肌宁咳嗽丸、保金丸、半夏露、气管炎片、气管炎糖浆、哮喘冲剂、风痛片、人参再造丸、大活络丸、九分散等同服,易引起高血压危象和脑出血。

### 55. 诺氟沙星与利福平

诺氟沙星及其他喹诺酮类、喹啉羧酸类药物与利福平有配伍禁忌。

### 56. 青霉素与四环素类药物

四环素与青霉素类可能发生互相拮抗而降低抗菌效力,不宜合用。据报道,金霉素和青霉素联合应用时,二重感染、继发感染及病死率都增加。

### 57. 青霉素与红霉素

红霉素通过抑制细菌蛋白质和酶的合成而影响细胞质的形成,从而发挥抑菌作用,此种作用使细菌细胞质生长减慢,并使之对青霉素类杀菌药的细胞溶解作用敏感性降低,所以二者一般不宜联用。如需联用,青霉素应在服红霉素前2~3小时服药。

### 58. 青霉素与氯霉素

青霉素仅对繁殖期细菌有效,对静止期细菌无效,而氯霉素



能使正在活跃生长的菌落成为静止状态,因而使青霉素的疗效降低,所以一般应避免联合使用。若必须联用(如在治疗敏感细菌所致的化脓性脑膜炎和流行性脑膜炎时),应先用杀菌药青霉素,2~3小时后再用抑菌药氯霉素。

### 59. 庆大霉素与抗生素类药

庆大霉素与羧苄西林联用治疗绿脓杆菌感染有增效作用,但不能在体外混合应用,否则会降低效价。

速尿可降低庆大霉素清除率,提高血药浓度而增加庆大霉素的耳和肾毒性。

庆大霉素与两性霉素、头孢菌素类、红霉素、肝素、青霉素类、碳酸氢钠、磺胺嘧啶钠等在体外有配伍禁忌。

### 60. 庆大霉素与骨骼肌松弛药

庆大霉素与骨骼肌松弛药,如氯化琥珀胆碱、氯化筒箭毒碱、弛肌碘(三碘季胺酚)等合用,可增加庆大霉素对神经肌肉的阻滞作用,有导致呼吸抑制的危险。

### 61. 庆大霉素与酸化尿液的药物

庆大霉素在碱性环境中作用较强,在酸性环境中作用降低,所以凡是酸化尿液的药物(如阿司匹林、维生素C、氯化镁等)都会降低本品疗效,临床应慎合用。

### 62. 氢化可的松琥珀酸钠与诸药

本品与异戊巴比妥钠、氯霉素琥珀酸钠、粘菌素甲磺酸钠、盐酸苯海拉明、硫酸麻黄碱、肝素钠、盐酸肼苯达嗪、硫酸卡那霉素、酒石酸间羟胺、新生霉素钠、盐酸土霉素、苯巴比妥钠、甲哌氯丙嗪、盐酸氯丙嗪、盐酸四环素及盐酸万古霉素等有配伍禁忌。



另可使氨苄青霉素效价降低。

### 63. 齐多夫定与阿昔洛韦

醋氨酚、乙酰水杨酸、苯二氮草、西咪替丁、保泰松、吗啡、磺胺类药等都可抑制齐多夫定的葡萄糖醛酸化而降低清除率，应避免联用。

齐多夫定与阿昔洛韦联合应用可引起神经系统毒性，如昏睡、疲劳等。

丙磺舒可抑制齐多夫定的葡萄糖醛酸化，并减少肾排泄，有引起中毒的危险。

### 64. 去甲万古霉素与氯霉素

去甲万古霉素与许多药物如氯霉素、甾体激素及甲氧苯青霉素等合用可产生沉淀反应。含本品的注射液中不得添加其他药物。

### 65. 去羟肌苷与四环素、氟喹诺酮类

在服用去羟肌苷 2 小时内，不能联用四环素、氟喹诺酮类或能与本品添加剂铝、镁络合的其他药物。在服去羟肌苷前 2 小时内避免用酮康唑，以免产生相互作用。

本品不能与水果汁或其他含酸的液体混合，液体必须搅拌 2~3 分钟，直到缓冲粉末剂完全溶解，且病人应立即饮下全部药液；片剂必须充分咀嚼、手工碾碎或分散在水中服用。

### 66. 四环素与诸多药物

四环素与下列药物在体外有配伍禁忌：

硫酸丁胺卡那霉素、氨茶碱、两性霉素、氨苄西林钠、可溶性巴比妥盐、青霉素、羧苄西林钠、头孢匹啉钠、头孢噻啶、头孢噻吩钠、头孢唑啉钠、氯唑西林钠、红霉素盐、肝素、氯化可的松琥



磷酸钠、呋喃妥因钠、碳酸氢钠、磺胺嘧啶钠、碱类等(发生混浊、沉淀或效价降低)。

### 67. 四环素类与对肝脏有损害的药物

四环素与无味红霉素、雷米封、氯丙嗪、氯磺丙脲、保泰松、苯妥英钠、苯茚二酮、甲基睾丸素、辛可芬、氯噻嗪等对肝脏有损害的药物并用,可使本品对肝脏的毒性增加,尤其是肾衰患者更应注意。

### 68. 四环素类与碳酸氢钠

四环素与碳酸氢钠合用,可使胃液的盐酸被中和,从而使胃液 pH 值升高,四环素的溶解性降低,进入小肠的吸收率下降,因而两药不宜合用。

### 69. 四环素与硫酸亚铁

因为硫酸亚铁与四环素在消化道易形成难溶的螯合物,影响四环素的吸收,使血药浓度下降 40% ~ 50%。如需服用,需间隔 3 小时以上。此外,亦可停用四环素后再服硫酸亚铁,或改用其他抗生素或磺胺类药物。

### 70. 四环素与潘生丁

因为潘生丁除扩张冠状血管外,还具有对抗二磷酸腺苷(ADP)、降低血小板凝聚、抑制血栓形成的作用。四环素为广谱抗生素,能抑制肠内正常菌的生长,使肠内细菌合成维生素 K 的数量减少,而维生素 K 的减少会影响凝血酶原的合成,延长凝血时间,故两药较长期合用将会增加出血倾向。如必须联用时,应定期检查凝血酶原时间,大于 14 秒时应停药。

### 71. 四环素与降矾丸

降矾丸为中医治疗黄胖病(钩虫病)的有效中成药,以降矾



为主药,主含硫酸亚铁及铜、镁、锌等,其所含金属离子如铁、镁可与四环素类抗生素结合,形成不易被吸收的螯合物,使彼此吸收减少,疗效降低。

#### 72. 四环素与牛黄解毒片

因为牛黄解毒片含有石膏,其中的钙离子能与四环素形成络合物,使各自疗效降低。

#### 73. 四环素与含钙、镁、铁等金属离子的中药

这些药物有防风丸、解肌宁嗽丸、橘红丸、鹭鸶涎丸、清眩丸、追风丸、明目上清丸、牛黄上清丸、清胃黄连丸、胃痛宁、舒胃片、白金丸、女金丹等。因为它们含有的金属离子会与四环素形成螯合物,不易被肠道吸收,会减弱四环素的疗效。

#### 74. 四环素与消胆胺

因为消胆胺为阳离子交换树脂,其受静电吸附所形成的复合物干扰四环素在肠道的吸收,从而减弱四环素的疗效。

#### 75. 四环素与含有硼砂的中成药

这些中成药有痧气散、红灵散、行军散、通窍散等。因硼砂为碱性,可使四环素吸收减少,疗效降低,所以不宜合用。

#### 76. 四环素与抗酸剂

含二价或三价阳离子的抗酸剂可减少四环素在肠道的吸收,不宜合用。

四环素与青霉素类可能发生互相拮抗而降低抗菌效力,不宜合用。

四环素可减少维生素K在肠道的生成或影响凝血酶原活性,与口服抗凝剂同服时,后者的作用可能增强,应注意观察。



四环素可降低口服避孕药的血药浓度,导致避孕失败或阴道出血。服用四环素期间,宜采用其他避孕措施。

### 77. 羧苄西林与抗生素类药

羧苄西林与丙磺舒合用可提高羧苄西林的血药浓度。

羧苄西林与庆大霉素、妥布霉素或丁胺卡那霉素合用可产生协同作用,但不要在同一注射器或输液瓶内混合使用,否则后三者效力降低。

羧苄西林与下列药物有配伍禁忌:两性霉素、氯霉素琥珀酸钠、红霉素琥珀酸乙酯、硫酸卡那霉素、盐酸土霉素、硫酸链霉素、盐酸四环素、B族维生素和维生素C等。

### 78. 头孢菌素类与四环素、红霉素

头孢菌素类与四环素或红霉素合用能降低头孢菌素类药物的抗菌作用,所以一般不应用。

头孢菌素类与氨基甙类抗生素均有一定的肾毒性,如合用,在抗菌作用增强的同时肾毒性亦显著增强,甚至发生可逆性肾功能衰竭,所以二者合用应慎重。必须联用时,应分开给药。

### 79. 头孢替安与抗生素类药

头孢替安与氨基糖苷类抗生素联用有协同作用,但可加重肾损害,同置一容器中可影响效价,应分开使用或改变给药部位。使用头孢替安期间,在用碱性酒石酸铜试液进行尿糖试验时,有时可得假阳性结果,直接抗人球蛋白试验也可得假阳性结果。多数头孢菌素也有此反应。

### 80. 头孢孟多与利尿剂

头孢孟多与氨基糖苷类抗生素合用有相加或协同作用,同时肾毒性也增加。为防止增加肾毒性,应避免与强效利尿剂同



时使用。与氨基糖苷类合用时，应分开注射于不同部位。大剂量使用时可导致出血倾向。

### 81. 头孢呋新与氨基糖苷类

尽管一般认为头孢呋新对青霉素过敏的病人是安全的，但已有交叉过敏反应的报道。针剂不可与氨基糖苷类置同一容器中注射。与高效利尿药(如速尿)联合应用，可致肾损害。

### 82. 头孢唑肟与利尿药

头孢唑肟与氨基糖苷类合用，需要分开给药。与强效利尿药合用会增加肾毒性。

### 83. 酮康唑与利福平

酮康唑可增强香豆素类药物的抗凝作用；与利福平合用会使彼此的血药浓度降低；与环孢菌素 A 合用，可引起后者血药浓度升高。

### 84. 小诺米星与羧苄西林

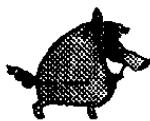
小诺米星应避免与右旋糖酐、麻醉剂、肌松剂、利尿酸和速尿等并用，以免增加耳和肾毒性。避免与羧苄西林和磺苄西林混合给药，以防降低本品抗菌活性。

### 85. 新诺明与其他酸类药物

新诺明与碳酸氢钠同服可提高尿液 pH 值，增加新诺明及其乙酰化物的尿中溶解度，减少对肾脏的刺激性。

新诺明不宜与维生素 C 或其他酸类药物同服，否则可使尿液 pH 降低，易产生结晶尿。

对氨基苯甲酸可减弱新诺明的抗菌作用，故某些含有对氨基苯甲酰的普鲁卡因类局麻药不宜与本品合用。



### 86. 异烟肼与抗酸药

抗酸药尤其是氢氧化铝可抑制异烟肼的吸收，不宜同服。

### 87. 异烟肼与利福平

利福平与异烟肼联合使用，对结核杆菌有协同的抗菌作用，但可使异烟肼加速代谢为乙酰胺而加强肝毒性；与对氨基水杨酸钠合用也可加强肝毒性。

异烟肼与乙胺丁醇合用有加强视力损害的可能。

因酶促作用，可使双香豆素类抗凝血药、口服降糖药、洋地黄类、皮质激素类、氨苯砜等药物加速代谢而降效。长期服用异烟肼，可降低口服避孕药的作用而导致避孕失败。用药期间应注意检查肝功能。

### 88. 钙酸钠与水杨酸

钙酸钠忌与水杨酸类药物同服，以免胃肠道反应加重而导致胃溃疡。

## 三、解热镇痛类药与相关药物

### 1. 阿司匹林与消炎痛

为了加强治疗风湿病的效果，有的人常将阿司匹林与消炎痛药合用，这种做法十分有害。

因为阿司匹林是酸性药，对胃黏膜有一定的刺激性，可引起溃疡出血，且它又可抑制血小板凝血功能，如大量或长期应用可以引起较难控制的胃出血；久服消炎痛亦可引起肠胃出血和穿孔，如二药合用便增加了肠胃出血和穿孔危险。同时二药均有引起致敏性和破坏白细胞的作用，所以二药合用可引起哮喘、荨



麻疹、血小板减少性或过敏性紫癜、白细胞减少等。

## 2. 保泰松与降糖药

经研究认为,糖尿病患者在口服降糖药的同时服用解热镇痛药,很可能引起低血糖。当然,口服降糖药本身也存在引起低血糖的副作用,但毕竟极为少见。只要用药剂量适宜,按时就餐,副作用即可避免。解热镇痛药能影响口服降糖药的代谢,使降糖药在体内排泄缓慢,降糖药在血中浓度持续较高,从而造成血糖持续下降,结果导致低血糖,尤其是肾功能低下的老年人更易发生。

因此,当口服降糖药时,一般以不使用解热镇痛药为好,尤其是保泰松不可与降糖药同时服用。确因需要必须同时服用时,必须注意全身反应,一旦出现精神不安、心率加快、全身乏力、出冷汗、饥饿的异常现象时,应马上停用解热镇痛药,反应严重时应去医院抢救治疗。

## 3. 度冷丁与异烟肼及其衍生物

度冷丁与异烟肼及其衍生物合用,可产生严重的不良反应,如昏迷、低血压、周围血管萎缩等。这种反应可用静脉注射氢化可的松和增压素来缓解。

## 4. 度冷丁与单胺氧化酶抑制剂

因单胺氧化酶抑制剂,如优降宁、痢特灵能阻止度冷丁的去甲基过程和去甲哌替啶的水解过程,而引起毒性反应。

## 5. 水杨酸与甲氨蝶呤

因为甲氨蝶呤能被水杨酸置换出来,同时又竞争性地从肾脏析出,使水杨酸类在肾脏的排泄率下降,结果引起肝脏损害、骨髓抑制、胃肠道不适等毒性反应。



## 6. 水杨酸与碳酸氢钠

因为碳酸氢钠能降低水杨酸钠在肠道的吸收,使血中水杨酸钠的浓度较单用时低,另外碳酸氢钠可增加肾脏对水杨酸钠的排泄,因此二者合用,血中水杨酸钠的浓度迅速降低,疗效下降。风湿性心脏病患者更不宜合用,因合用可使过多的钠离子进入体内,促发或加重风湿性心脏病患者的症状。水杨酸钠可与氢氧化铝、碳酸钙和胃舒平等合用。

## 7. 水杨酸与汞制剂麻醉药

本品能增加汞制剂及麻醉药(阿片制剂)的毒性,服用剂量过大时,有中毒的危险。

## 8. 水杨酸与口服降血糖药

因为水杨酸类可竞争性地置换口服降血糖药(如甲磺丁脲、氯磺丙脲、优降糖等)。增加后者游离的血药浓度,因而使降血糖药作用增强,严重者可使患者出现低血糖休克。

## 9. 水杨酸与氯化铵

因氯化铵使尿酸化,可减少水杨酸钠的排泄,在大剂量应用水杨酸钠时,有增加水杨酸钠中毒的危险。如长期使用两种药物治疗时,应当检测水杨酸钠的血清浓度。

因为阿司匹林对胃黏膜有直接刺激作用,与酸性药物氯化铵合用,可增强对胃的刺激,又可促进胃肠道吸收及肾小管吸收,增加毒性。

## 10. 水杨酸与皮质激素类药

因为阿司匹林能提高肝脏微粒体酶的活性,加速皮质激素(如强的松)的代谢,降低其在血浆中的浓度,使皮质激素的作用



减弱或消失。阿司匹林与皮质激素均能导致畸胎,若两药分用于妇女妊娠早期,其致畸作用相同,可使畸胎发生率增加。如果两者必须合用,较适宜的方法是在停用皮质激素前两周加用阿司匹林,持续应用到皮质激素停用后2~3周。如病情需要,可小量持续使用2~3个月。

### 11. 水杨酸与消炎痛

因为消炎痛是非甾体镇痛药,实践证明,它可增强阿司匹林致溃疡的作用,所以两药不宜并用,胃溃疡病患者更应严禁合用。还有报道认为,阿司匹林在肠内可抑制消炎痛的吸收,降低消炎痛的疗效。

### 12. 水杨酸与乐得胃

乐得胃属碱性药物,可使胃肠道pH值升高,减少阿司匹林的吸收。另外,乐得胃尚能碱化尿液,使阿司匹林在肾小管重吸收减少,排泄加快,疗效降低。

### 13. 水杨酸与含有机酸的中药

含有机酸的中药如山楂、蒲公英、五味子、乌梅等会增加水杨酸类药物在肾脏中的重吸收,从而增强作用,同时也加重毒性反应,所以不宜同时服用。

### 14. 扑热息痛与速效伤风胶囊

中成药速效伤风胶囊系由牛黄、咖啡因、扑尔敏和扑热息痛等中西药物组成,其中扑热息痛能影响机体免疫系统,抑制骨髓。如果本品再与西药扑热息痛并用,就会相互增强对骨髓的抑制,导致再生障碍性贫血的发生。

### 15. 吗啡与氯丙嗪、异丙嗪

氯丙嗪、异丙嗪能增强吗啡的呼吸抑制作用,所以二者一般



不宜同用。如必须合用，应减少剂量。

## 四、心血管系统药与相关药物

### 1. 莎海拉明与苯比妥钠

莎海拉明禁忌与碘化物及苯比妥钠配伍。

莎海拉明应慎用于有甲亢、心血管病、支气管哮喘患者。忌用于有窄角性青光眼史或眼内压升高者、新生儿、早产儿、乳母。禁用于做高度机敏工作时。

### 2. 地高辛与心痛定

因心痛定可干扰地高辛的药物动力，使地高辛的肾脏清除率降低，血药浓度增高，毒性增大，因此，使用地高辛的患者在并用心痛定时，必须注意监测并随时调节地高辛的剂量。

### 3. 地高辛与碱性药物

碱性药物有三硅酸镁、碳酸镁、次碳酸铋、氢氧化铝凝胶、胃舒平、乐得胃等，因这些药物与地高辛合用时可减少地高辛的吸收。所以合用时应注意地高辛的用量。

### 4. 地高辛与四环素、红霉素等抗生素

因为一部分地高辛是由肠道内的细菌代谢的，抗生素引起肠道内菌群变化时，可使地高辛代谢减少，其血药浓度上升，导致地高辛中毒。

### 5. 地高辛与胃复安

因为地高辛主要在十二指肠部位吸收。而胃复安能促进胃肠道蠕动，加强胃肠排空，使地高辛在十二指肠吸收部位停留的时间缩短，吸收减少，血药浓度降低，疗效相应减弱。



## 6. 诺氟沙星与利福平

诺氟沙星与利福平有配伍禁忌。

诺氟沙星应慎用于孕妇、乳母、小儿、有肝肾功能损伤和有惊厥史者；禁用于对诺氟沙星及其他喹诺酮类、喹啉羧酸类药物过敏者。

## 7. 羧苄西林与诸药

羧苄西林与下列药物有配伍禁忌：两性霉素、氯霉素琥珀酸钠、红霉素琥珀酸乙酯、硫酸卡那霉素、盐酸土霉素、硫酸链霉素、盐酸四环素、B族维生素和维生素C等。

## 8. 心得安与氨茶碱

因心得安与氨茶碱对磷酸二酯酶的作用相反，同服可使两者的作用部分相互抑制。

## 9. 洋地黄与肾上腺素及其类似药物

因洋地黄能使心脏的收缩力加强，血压升高，肾上腺素及其类似药物（如去甲肾上腺素等）也具有同样作用，所以二者并用易引起心动过速而导致心力衰竭。

## 10. 洋地黄与降压灵

洋地黄与降压灵均能兴奋迷走神经，合用易导致心动过缓，发生心律失常，甚至房室传导阻滞。

## 11. 洋地黄与降血脂药消胆胺

因消胆胺是阴离子型交换树脂，其静电吸附作用可使其与洋地黄形成复合物，妨碍洋地黄的吸收，降低洋地黄血药浓度而使疗效降低。所以当洋地黄中毒时，可以加用消胆胺，使其与洋地黄生成复合物，减少肝肠循环而达到排毒目的。



## 12. 洋地黃与普魯卡因

因为普魯卡因吸收后,可降低心肌收缩力,抑制心脏的房室传导,降低洋地黃的强心作用,增加其毒性反应。

## 13. 洋地黃与利血平、降压灵

洋地黃与利血平、降压灵均能兴奋迷走神经,合用易导致心率过缓,诱发异位心搏,甚至发生不同程度的房室传导阻滞,因而不宜合用。

## 14. 洋地黃与六神丸

六神丸的主要成分中有蟾酥,其水解物为蟾毒配基,基本药效与洋地黃相似,如与洋地黃合用,极易发生中毒反应。含蟾酥的药物还有通窍散等,亦应注意。

## 15. 洋地黃与含钾量高的中药及汤剂

含钾量高的中药有昆布、旱莲草、青蒿、益母草、五味子、茵陈、牛膝等,汤剂有人参养荣汤等,这些药物与洋地黃合用时,能降低洋地黃效力,影响治疗效果,所以应尽量避免同时应用。

## 16. 洋地黃与钙剂及含钙量高的中药

患者用洋地黃类药治疗时,不宜同时服用钙剂,如乳酸钙、葡萄糖酸钙和含钙量多的中药,如石决明、珍珠母、虎骨、牡蛎、石膏、瓦楞子等及其汤剂(白虎汤、竹叶石膏汤等)。因为钙离子对心脏的作用与洋地黃类似,能加强心肌收缩力,增加洋地黃的作用,同时也使毒性增强,引起心律失常和房室传导阻滞。

## 17. 洋地黃与人参

人参的部分分子结构类似洋地黃糖碱,其强心作用主要是直接兴奋心肌。人参与洋地黃合用,能相互增强作用,易发生洋



地黄中毒反应。所以服用地高辛治疗期间应慎用人参,如需联合应用,应适当调整用药剂量。

### 18. 洋地黄与甘草及甘草制剂

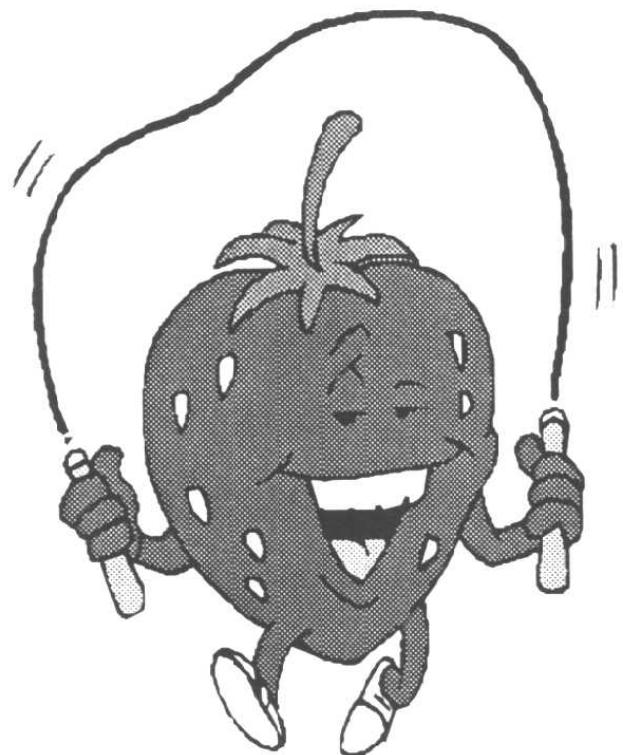
甘草的主要成分是甘草甜素,经水解后可得甘草次酸,其化学结构与皮质酮类似,具有去氧皮质酮样作用。大量应用甘草及含甘草的制剂,约20%的患者可能出现水肿、低血钾等,使心脏对洋地黄的敏感性增强,诱发洋地黄中毒。所以,患者在接受洋地黄类药治疗期间,不宜合用大量甘草。

此外,治疗本病常用的利尿药物双氢克尿塞亦不宜与甘草联合应用。



# 第四章

## 常见疾病与相关食物







人的一生中,谁也不可能避免疾病的困扰,问题是怎样使病体早日康复。为了使疾病尽早痊愈,除了治疗之外,饮食调养也是非常重要的,这就是“有病三分治,七分养”的道理所在。

然而,人们在饮食调养中,往往没有注意到疾病与某些食物的禁忌问题,造成欲速则不达,甚至事与愿违的结果。花钱费事还延误了病程,这真是得不偿失的事情。

为此,我们在本部分介绍一些常见病与相关食物禁忌的知识,供广大读者参考。

## 第1节 脑血管病与相关食物

### 1. 脑血管病忌狗肉

狗肉是营养丰富的佳品,而且别有风味。但并非人人皆宜食用。脑血管病人一般伴有动脉硬化、高血压。狗肉热性大、滋补强,食后会促使血压升高,甚至导致脑血管破裂出血。因此,脑血管病人不宜吃狗肉。此外,心脏病、高血压病、中风后遗症等均忌吃狗肉。

### 2. 脑血管病忌鹌鹑蛋

各种食品中,鹌鹑蛋含胆固醇比例最高。人体内胆固醇的升高,是引起动脉硬化的主要原因。因此,老年人,尤其是患有脑血管疾病的人,以不食鹌鹑蛋为好。



## 第2节 头痛与相关食物

### 1. 头痛忌多盐

食盐会引起体内激素(如肾上腺素、去甲肾上腺素等)发生反应,高盐饮食会导致周期性偏头痛,或者引起血管性头痛。

### 2. 头痛忌辛辣刺激食物

辛辣之品可刺激机体产生热量,加快血液流速,使头痛加重,所以在平时应少食或忌食辣椒、辣油、姜、咖啡、芥末、胡椒等辛辣刺激性食物。

### 3. 头痛忌酒、茶

酒的主要成分乙醇可通过血液循环进入大脑,损伤脑动脉内膜,刺激脑干神经元兴奋及递质释放。多饮浓茶也可使心率加快,动脉痉挛,从而诱发或加重头痛。所以头痛者应戒酒,不喝浓茶。

## 第3节 感冒与相关食物

### 1. 感冒忌辛辣、肥腻食物

感冒患者宜食清淡易消化食物,如米粥、菜汤、豆浆、鲜果汁等。感冒高热期部分患者可出现食欲不振、恶心、呕吐、便秘或



腹泻等胃肠道症状。辛辣(辣椒、姜、葱、蒜等)、肥腻(肥肉、猪肠、火腿、羊肉、鸭肉、油炸食品)食物不易消化,而且还能助湿生热,加重胃肠道症状。因此,流感患者应以流质饮食为主。

## 2. 感冒忌咸寒之物

咸菜、咸带鱼及各种海产品,其性寒凉,食后会使病变部位黏膜收缩,加重感冒的耳塞、咽喉不适等症状。过咸之物还易生痰,引起咳嗽加剧。所以不宜多食咸寒食物,特别是风寒型感冒,更应禁止食用。

## 3. 感冒忌甜腻食物

甘味能助湿,油腻食物不易消化,故感冒患者忌食。应以清淡为主。

## 4. 感冒忌浓烈的调味品

如辣粉、芥末等,可刺激呼吸道黏膜使之干燥、痉挛,引起鼻塞、呛咳,加重症状,故应忌食。

## 5. 感冒忌辛热食物

如辣椒、辣酱、狗肉、涮羊肉等,因味辛、性热的食物易伤气灼津,助火生痰,煎熬津液,使痰变稠,不易咯出,热甚化火,火性炎上,使头痛、鼻塞加重,故风热型流行性感冒患者尤须忌食辛辣食物。

## 6. 感冒忌烧烤、煎、炸食物

因浓烈气味刺激呼吸道及消化道,导致黏膜收缩,使病变加重,而且这些食物不易消化,所以感冒患者忌食烧烤、煎、炸食物。

## 7. 感冒忌补益品

感冒未愈时,因邪气尚未完全祛除,如食糯米、黄豆、鳝鱼等



补益品，就会滋阴恋邪，将导致病势缠绵难愈，所以应禁止食用。

### 8. 感冒忌酒、咖啡

酒中含酒精(即乙醇)，咖啡含咖啡因，都能对人体起兴奋作用，食多有害，使患者不得安宁及中毒；浓茶也能使人兴奋。

感冒患者本身抵抗力低下，需要静养，养精蓄锐，减少消耗，以抵抗病毒，这样有利于早日康复。饮用酒、咖啡、浓茶及某些兴奋性饮料，等于火上加油。所以感冒患者忌用。

### 9. 感冒忌浓茶

由于茶叶中的茶碱能提高人的体温。同时，浓茶中的茶碱还能降低解热药的功用。所以，伤风、感冒发烧病人最好是喝白开水，白开水有助于降低体温。

### 10. 感冒忌沙参

沙参很适合老年肺气虚弱、经常感冒、阴虚火旺的人食用。但是，已经患感冒的人，千万不可再食用它。

### 11. 感冒忌猪肚

感冒初期病邪正盛，最忌温补。猪肚性温，益气助热，易使邪气化热入里，故感冒初期患者忌食。

### 12. 感冒忌猪肠

感冒初期及感冒未愈均应忌食寒凉、滋腻性食物。猪肠性寒、滋腻，易使外感病邪内侵，故感冒初期及感冒未愈患者忌食。

### 13. 感冒忌火腿

感冒患者应发散表邪，不应补益，火腿性滞腻，补益气阴，食后可使病程加长，缠绵难愈，故感冒患者应忌食。

### 14. 感冒忌羊肉

羊肉温热，会加重火热病情，感冒初期患者忌食。



### 15. 感冒忌鸡肉

感冒患者除发热、头痛、乏力外，常伴有消化能力减弱的症状，应食清淡、易消化的食物。鸡肉既温热助邪，又难以消化，可使病情加重，故应忌食。

### 16. 感冒忌鸭肉

感冒患者应食用辛散发表食物，忌食滋补食物。鸭肉滋补恋邪，可使感冒缠绵难愈，故感冒患者忌食。

### 17. 感冒忌鹌鹑肉

鹌鹑肉补虚、恋邪、助邪，食后易使感冒病程加长，故感冒患者忌食。

### 18. 感冒忌甲鱼

甲鱼滋阴恋邪，食后将导致疾病缠绵难愈，故《随息居饮食谱》说：“时邪未净者切忌之。”

### 19. 感冒忌鳝鱼

鳝鱼温补恋邪，使感冒病邪难以表散，并易导致化热入里，故感冒患者忌食。

### 20. 感冒忌泥鳅

泥鳅补气助邪，可使感冒病邪内传，病程延长，故感冒患者应忌食。

### 21. 感冒忌糯米

感冒初期患者忌食糯米。感冒初期病邪正盛，治当攻邪祛病，忌补益助邪。糯米温热补益，食后容易导致病邪化热入里，加重感冒病情。



## 22. 感冒忌荔枝

荔枝酸温,补虚助邪敛邪,感冒患者食用,可使病邪缠绵难愈,故应忌食。

## 23. 感冒忌乌梅

乌梅酸涩收敛,故感冒患者应忌食。

## 24. 感冒忌姜

姜补气恋邪,多食可使感冒缠绵难愈,故应忌食。

## 25. 感冒忌大葱

大葱走窜性强,易开腠发汗,适宜于感冒无汗的患者食用。感冒汗多服食大葱后则会加重病情,故应忌食。

## 26. 感冒忌芥菜

芥菜又名雪里蕻,性温,味苦辛。芥菜籽辛热,有小毒,阴虚火旺者勿食。此外,凡患感冒、目疾、疮疡或素日体弱者,不宜食用。

## 27. 感冒忌白糖

感冒患者吃糖后,体内白细胞的杀菌作用会受到抑制,吃糖越多,抑制越明显,可使病情加重,故感冒患者应忌食。



## 第4节 眼病与相关食物

### 一、青光眼患者饮食禁忌

#### 1. 青光眼忌吃辛辣、刺激性食物

如蒜、葱、韭菜、生姜、辣椒、芥末等，青光眼患者食后可伤肝损眼，加重病情，影响疗效，在治疗过程中应忌食。

#### 2. 青光眼忌吃动火食物

羊肉、莲子等动火食物应忌食，以免助火上炎眼目。

#### 3. 青光眼忌吃油腻食物

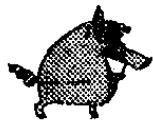
过多食入煎、炒、烹、炸等油腻的食物，会造成胃中积热蕴滞，由内热偏盛、湿热蕴于脾胃、熏蒸肝胆、痰火上扰清窍而发病，故青光眼患者忌多食。

#### 4. 青光眼忌暴饮暴食

饮食无节制，可造成中枢神经调节障碍，机体内环境平衡失调，从而诱发青光眼。

#### 5. 青光眼忌饮水过多

茶水、牛奶、咖啡等饮料忌饮太多，一般 24 小时内进水量应限制在 2 000 毫升之内。亦忌 1 次饮水过多，特别是睡觉前，否则会使血液呈低渗状态，易导致较多的水分进入眼内，使眼压升高。



## 6. 青光眼忌烟、酒

中医学认为,烟能助邪大伤津液,酒能酿湿热、生痰浊,常为眼病诱因之一。长期饮酒和吸烟会造成视神经病变和加重症状,故青光眼患者应禁忌。

# 二、白内障患者饮食禁忌

## 1. 白内障忌油腻肥厚食物

研究表明,高脂血症患者的白内障发生率显著增高,这是因为高脂血症患者的血液呈高黏滞状态,血液流动较正常人缓慢,致使营养产生障碍;同时,高脂血症患者多有动脉硬化,动脉硬化可造成房水屏障的功能障碍,使晶状体营养失调、代谢失常。因此,白内障患者应忌食猪油、黄油、鸡蛋黄、动物内脏、全乳、冰淇淋等。

## 2. 白内障忌高糖饮食

白内障是糖尿病患者的最常见并发症之一,且易引起失明。一旦发现患有糖尿病即应努力节食,尤其是限制糖的摄入,对各种糖果、甜食要禁食,对各种淀粉食物,每日也应严格限制摄入量,以避免加重糖尿病病情,诱发白内障。

## 3. 白内障忌辛辣食物

中医学认为,老年性白内障多因肝肾精血亏损,不能涵养双目而致。若大量进食葱、蒜、辣椒或油炸食物,能耗损阴精,双目失养,故忌多食。



## 第5节 咽炎与相关食物

### 1. 咽炎忌辛热助火食物

辣椒食后有灼热感,使咽喉干燥、疼痛、黏膜溃疡,引起炎症。榨菜、葱、洋葱、狗肉及桂圆、荔枝、橘子等也属热性,皆能助热致燥,导致津液亏损,对咽喉不利。因此均应忌食。

### 2. 咽炎忌辛辣、刺激性食物

辣椒、芥末等对食管黏膜有刺激作用,可加重炎性改变,故应忌食。

### 3. 咽炎忌炸、烤、爆食物

用炸、烤、爆方法烹调的食物,表面粗糙,下咽时刺激局部黏膜,使咽部感到不适;且食物性热,易灼伤津液,使咽喉干燥,故应忌食。

### 4. 咽炎忌咸寒、甜腻食物

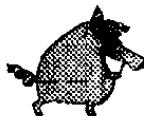
咸寒、甜腻食物不易消化,可造成咽喉部黏液分泌增加,故应忌食咸鱼、咸蟹及甜点心等。

### 5. 咽炎忌过烫、过冷的食物

过烫的食物会刺激或烫伤食管黏膜,过冷的食物会导致食管黏膜血管收缩而缺血,不利于炎症的消退,故应忌食。

### 6. 咽炎忌坚硬、粗糙食物

食用坚硬、粗糙食物后,会使食管黏膜受到摩擦而损伤,同时还会加重消化不良,故应忌食。



### 7. 咽炎忌烟、酒、茶

香烟、白酒、浓茶等对食管黏膜都有刺激性,尤其是白酒,因酒精能溶解食管黏膜上皮的脂蛋白层,对黏膜的损害作用极大,故应忌用。

### 8. 咽炎忌油腻、韧性食物

油腻食物如猪油、猪肥肉、奶油、牛油、羊油等;韧性食物如田螺、螺蛳、蚌肉、海蜇和未充分煮烂的猪脚、牛肉等,都不易消化,食用后,会加重食管黏膜的损伤,故应忌食。

## 第6节 牙病与相关食物

### 一、龋齿患者饮食禁忌

#### 1. 龋齿忌辛辣、刺激性食物

如洋葱、辣椒、韭菜、大葱、芥末、蒜等,能生热助湿,火性炎上,加深龋洞蛀坏的程度,故忌食辛辣食物及辛辣调味品。

#### 2. 龋齿忌粗糙、坚硬食物

如芥菜、芹菜、大头菜、甘蔗、核桃、松子等,易损坏牙齿,嵌塞龋洞,且不易消化,影响消化道正常功能,故应忌食。

#### 3. 龋齿忌酸性食物

因酸性食物对龋齿是化学性刺激因素,使牙齿龋坏部位加深,牙本质发脆,甚至脱落。因此,龋齿患者饮食应忌多食酸性



食物,特别是晚间,进食后应立即刷牙、漱口,以免加重龋齿病变。

#### 4. 龋齿忌甜食

尤其是蔗糖,它的致龋作用最显著,使牙釉质变色,局部软化、疏松,形成龋洞,日久牙齿动摇,故应忌食甜食。

### 二、牙周炎患者饮食禁忌

#### 1. 牙周炎忌辛辣、刺激性食物

葱、蒜、韭菜及油炸食物能助湿生热,不易消化,需要反复咀嚼,使牙龈肿痛日久不愈,细菌反复感染、流脓、出血,所以皆应忌食。

#### 2. 牙周炎忌含氮、胆固醇、嘌呤较高的食物

如肉汤、鸡汤、蛋黄、动物内脏、菠菜、黄豆、豌豆等皆应忌食。

#### 3. 牙周炎忌坚硬、粗纤维食物

这类食物质地坚硬,或含纤维粗而多,易使牙龈黏膜破损溃烂,故应忌食。

#### 4. 牙周炎忌咸寒、变质食物

如咸鱼、虾酱等,对牙龈黏膜有刺激,且性寒,易伤肠胃,若消毒不严,容易变质,使细菌繁殖,致使局部牙周黏膜感染,故应忌食。

#### 5. 牙周炎忌甜腻食物

尤其是含糖、脂肪高的食物,如蔗糖、猪油糖年糕、猪油芝麻



汤团等,对牙龈都有刺激性,又不易消化,故应忌食。

#### 6. 牙周炎忌吸烟及烟熏食物

吸烟直接刺激牙周黏膜,熏灼齿龈,破坏黏膜的上皮细胞,使之充血、水肿,发生破损,引起疼痛、出血、脓肿。如波及咽部、颌下黏膜,还会引起淋巴结肿大,吞咽困难,甚至导致脓毒败血症。烟熏食物,如烟熏鳗鱼、烤羊肉等对患者不利,故均应禁忌。

### 三、牙髓炎患者饮食禁忌

#### 1. 牙髓炎忌辛辣、刺激性食物

如辣椒、洋葱、韭菜、大葱、蒜等,因其生热,刺激牙髓使疼痛加重,故应忌食。

#### 2. 牙髓炎忌粗糙、坚硬食物

如芹菜、芥菜、大头菜、甘蔗、核桃、松籽等,易损害牙齿,刺激牙髓,使症状加重,故应忌食。

#### 3. 牙髓炎忌生冷、寒凉食物

生冷、寒凉食物对牙髓有刺激作用,不利于炎症的清除,故应忌食。

#### 4. 牙髓炎忌炸、烤、煎食物

这些食品可增加牙齿的负担,咀嚼困难,故应忌食。

#### 5. 牙髓炎忌酸性食物

酸性食物对牙髓是一种化学性刺激,可加重疼痛,故杨梅、醋、酸辣菜应忌食。

#### 6. 牙髓炎忌喝酒及兴奋性饮料

酒能刺激神经系统,兴奋性饮料、咖啡也有类似作用,还可



刺激牙髓，使疼痛加剧，故应忌饮。

### 7. 牙髓炎忌甜腻食物

牙髓炎患者多伴有龋齿，甜腻食物致龋作用显著，易使局部组织发生坏死，亦可刺激牙髓，故应忌食。

### 8. 牙痛忌羊肉

羊肉性温，味甘。能补虚祛寒，温补气血，益肾补衰。是冬季进补的较好食品，但暑热天或发热病人应慎食。牙痛、水肿、疟疾、外感等一切热性病证者忌食。

## 第7节 肝、胆疾病与相关食物

### 一、肝病患者饮食禁忌

#### 1. 肝硬化忌肥甘厚腻和高蛋白质食品

由于肝硬化患者食欲较差，消化功能减弱，因此要少吃肥甘厚腻之品。对晚期肝硬化患者则要控制蛋白质的摄入，一次摄入大量蛋白质食物，会使血氨过高，肝脏不能将血氨迅速转变为尿素，易诱发肝昏迷等中毒反应。因此肝硬化患者不宜多吃牛肉、对虾、海参、乌鸡、羊肝等。

#### 2. 肝硬化忌油炸、煎、炒及烧烤之物

肝硬化及腹水患者忌食油煎、炸、炒及烧烤食物。这是由于脂肪燃烧后会产生一种化学物质——丙烯醛，它经血液循环至



肝脏,刺激肝细胞。所以此类病人不宜食用炸猪排、牛排、油条、油炸鸡、烤鸡、炸鸭、烤羊肉、油氽花生、油氽豆饭等。

### 3. 肝硬化忌强烈调味品

强烈调味品如辣椒、大葱、大蒜、芥末、桂皮、茴香等都要在肝内进行代谢,故不宜食用。如系脂肪肝引起的肝硬化,更须少吃甜食。

### 4. 肝硬化忌纤维食物

肝硬化患者往往与食管静脉曲张共存,故粗纤维食物如芹菜、韭菜、蒜苗、竹笋、豆芽、雪里蕻、香椿、菠萝等都不宜食用,这些食物在通过食管时,对食管曲张的静脉进行摩擦,易引起上消化道出血。

### 5. 肝硬化忌含高嘌呤的食物

因嘌呤代谢也在肝中进行,其代谢产物尿酸经肾脏排出体外,其代谢和排泄都需要心脏供给足够量的血液,而肝硬化时,心、肝、肾的功能都有所减弱。为减少心、肝、肾三脏器的负担,必须限制含嘌呤高的食物,如猪肝、猪肾、黄豆、豌豆、大豆、菠菜等。

### 6. 肝硬化忌过硬食物

患肝硬化时,肝脏的阻力非常大,流入肝脏的血流压力会不断地增高,导致食管下段和胃底部的静脉曲张。这些曲张的静脉仅由一层黏膜所支持,如遇粗糙、坚硬的食物摩擦,便会引起曲张静脉破裂、出血,从而造成危险,干硬食品如饼干、干炸鱼、核桃、栗子、杏仁等,必须禁食。如需食用,必须用水泡软或加工成细末再食。



## 7. 肝硬化忌酒

酒在体内的代谢都在肝脏中进行,当肝硬化时,肝脏的解毒功能减弱,若再度饮酒,必然加重肝脏负担,故肝硬化患者不宜饮酒。

## 8. 肝硬化忌松花蛋

松花蛋(又称皮蛋)本身就是蛋白质,食用松花蛋就是增加蛋白质的摄入。肝硬化的病人肝功能特别差,进食高蛋白会造成氨中毒和肝昏迷。所以,肝硬化患者忌吃松花蛋。

## 9. 肝硬化忌沙丁鱼

消化道出血,是肝硬变病人常见的并发症和死亡原因。食道又往往是诱发出血的原因之一。许多临床观察,食用沙丁鱼、青花鱼、金枪鱼等鱼后,导致机体内凝血功能发生改变。据分析,人体不能从其他自然脂肪中合成甘碳五烯酸,几乎完全是从食物中获得。这些鱼中所含的甘碳五烯酸,为不饱和的有机酸,在鱼油中含量特别丰富。甘碳五烯酸的代谢产物之一前列环素,能够抑制血小板聚集,而肝硬变病人凝血因子生成障碍,血小板数本来就较低,若进食含甘碳五烯酸多的鱼后,血小板凝集作用减低,就容易引起出血,且出血后难以止住。所以有些肝硬变病人,为了增加体内蛋白质以消除腹水,可食用鲤鱼汤,不会诱发出血。但是,对含甘碳五烯酸多的鱼不宜食用。

## 10. 肝病忌牛肉

牛肉性温,味甘,微毒。牛肉虽然很有营养,很适宜肥胖者、高血压、冠心病、血管硬化和糖尿病人食用,但牛肉又是一种发物,对于患有疮毒、湿疹、瘙痒症等皮肤病者应戒食;而患有肝炎、肾炎者亦应慎食之,以免病情加重或复发。



### 11. 肝炎忌羊肉、狗肉

临床实践证明肝炎病人吃了羊肉、狗肉会使病情加重。另外，鱼肉、鸽肉等食物对于肝炎病人来说也不宜吃。

### 12. 肝炎忌鸡蛋黄

蛋黄含的营养成分较多，但肝炎病人食用蛋黄会大大加重肝脏的负担，极不利于肝炎病人的康复。因为蛋黄中含有大量的脂肪和胆固醇，而脂肪和胆固醇都需在肝脏内进行代谢。因此，肝炎病人忌吃蛋黄。蛋清中含有胆碱、蛋氨酸等具有阻止脂肪在肝脏内堆积、贮存的作用，有利于肝功能的恢复，所以肝炎病人以食用蛋清为宜。

### 13. 肝炎忌含防腐剂食品

罐装食品或袋装食品都加有苯甲酸等防腐剂。防腐剂有一定的毒性，一定剂量对正常人无害，而对肝炎病人却有害，因为肝脏要解毒，所以加重了肝炎病人肝脏的负担。

### 14. 肝炎忌高脂肪食物

肝病患者不宜多吃高脂肪和高胆固醇食物。因为高脂肪可使肝中脂肪堆积形成脂肪肝。同时对于含胆固醇较高的鱼籽、蛋黄、猪肝、猪脑等应限制食用。

### 15. 肝功能不良忌蘑菇

蘑菇质嫩味美、营养丰富，享有“健康食品”的美名。但是，蘑菇中含有一种叫甲壳质的物质，有碍胃肠的消化吸收。因此，患有胃肠病及肝脏功能不良的人，不宜经常食用蘑菇。

### 16. 肝炎忌生姜

生姜的主要成分是姜辣素、挥发油、树脂和淀粉。变质的生



姜内还含有黄樟素。姜辣素和黄樟素能使肝炎病人的肝细胞发生坏死、变性以及炎症浸润，间质组织增生，从而使肝功能失常。肝炎病人如果食用生姜，不但不能使肝病早期康复，反而会使病情进一步恶化。因此，肝炎病人忌吃生姜。

### 17. 肝炎忌猕猴桃

黄疸性肝炎寒湿内盛者应忌食寒凉性的食物。本品性寒、伤阳，且甘酸、助湿，故黄疸性肝炎属寒湿内盛者应忌食。

### 18. 肝炎忌南瓜子

南瓜子食用后可使肝内的糖原减少，脂肪增加，其中所含的南瓜子氨酸有使肝细胞轻度萎缩的作用，肝炎患者食用则更会加重肝脏的损害，故肝炎患者忌食。

### 19. 肝炎忌大蒜

因大蒜性热，耗气，多食可使体内红细胞、血红蛋白减少，加重肝炎病情，故慢性肝炎患者应忌多食。大蒜能刺激肝、肺、胃及眼睛，若患有肝热或肝炎、脾胃火重者、眼睛痛或有炎症者均能加重病情，所以不宜多食。

### 20. 肝病忌包菜

包菜为十字花科草本植物的茎叶。性平，味甘。能清利头目、健胃和中、化瘀止咳、止痛生肌、消水利便。凡是胃溃疡出血、腹腔和胸腔外科手术后，腹泻、肝病及急性胃肠炎者不宜食用。

### 21. 肝病患者忌糖

肝脏是各种营养物质的代谢场所，尤其糖的代谢。当肝脏受损时，许多酶类活动失常、糖代谢发生紊乱，糖耐量也降低，吃



过多的糖会使血糖升高,患肝炎而大量吃糖会发生糖尿病。如果血糖过高,超过胰腺的负担,反而会导致胰岛细胞的功能逐渐衰竭。

## 二、胆病患者饮食禁忌

### 1. 胆囊炎和胆结石忌含脂肪类食物

胆道疾病的发作常发生在饱餐(尤其是油腻食物)后的晚上或清晨,这是因为消化脂肪需要大量的胆汁,而患本病者由于胆囊的炎症及胆内结石的存在,在胆囊急速收缩时会产生疼痛,如遇结石梗阻,则绞痛更为剧烈,并伴有恶心、呕吐。慢性胆囊炎患者在过食脂肪后,会出现隐痛,并有消化不良的表现,如嗳气、腹胀、厌食油腻等症。所以患本病者每日脂肪量应限制在40~50克,应禁食肥肉、油炸鸡蛋、猪油、黄油、奶油、花生等,最好食用植物油。

### 2. 胆囊炎和胆结石忌浓烈调味品

如辣椒等,可促进胆囊收缩素的生成,引起胆囊强烈收缩,但胆管口括约肌不能松弛,影响胆汁流出,故应忌食。

### 3. 胆囊炎和胆结石忌烟、酒、浓茶、咖啡

烟、酒、浓茶、咖啡所含的许多物质,均能刺激胃壁并使胃酸大量分泌,导致胆囊收缩素产生,使胆管口括约肌痉挛和胆汁排出受阻,从而诱发胆绞痛,故为本病所禁忌。

### 4. 胆囊炎和胆结石忌酸性食物

醋、杨梅、山楂、柠檬等酸性食物可刺激胃及十二指肠分泌胆囊素,从而引起胆囊收缩,诱发胆绞痛。



## 5. 胆囊炎和胆结石忌过冷、过热的食物

过热的食物或汤水,过冷的食物如冰淇淋、冰镇饮料、冰咖啡以及刚从冰箱中取出的食物,食入后会导致胆道括约肌的痉挛,从而引起胆囊区的隐痛或绞痛。因此胆有病的患者应禁食过冷、过热及辛辣刺激性食物如酒、茶、咖啡、辣椒、芥末、胡椒、花椒等。

## 6. 胆囊炎和胆结石忌高胆固醇食物

胆固醇的代谢需要肝脏大量的工作,如代谢不完全,又成为结石的重要原料,有研究证明,胆结石的主要成分 90%~99% 系胆固醇构成,所以限制胆固醇含量多的食物可调整胆固醇代谢障碍,防止结石形成。含胆固醇高的食物主要有动物内脏,如猪脑、牛脑、猪腰、猪肝、鸭肝、牛肝、羊肝、猪肚、猪心、鸡肉、鸭内脏等,其他还有蚶肉、蟹黄、蜂蜜、鲫鱼、松花蛋、咸鸭蛋、鸡蛋黄、鸭蛋黄、鸡蛋粉、水发鱿鱼、虾皮等,所以患有胆囊炎的病人应忌食这些食物。

## 7. 胆囊炎和胆结石忌产气食物

胆囊炎患者常因胀气而病情加重,所以胀气的食物必须忌食或慎食。这类食物有大豆、豆制品、炒蚕豆、土豆、白薯、芹菜、韭菜、毛笋、蒜苗等,其中一些粗纤维素食物还能导致胆囊强烈收缩,引起绞痛。

## 8. 胆囊炎和胆结石忌高糖饮食

膳食中糖摄入过多,是诱发胆结石的重要原因之一。糖类进入人体后成为血糖,血糖过高时,胰岛细胞便分泌胰岛素调节,使血糖转化为糖原储存于肝脏中,以维持血糖浓度相对稳定,所以,糖摄入过多,会刺激胰岛素大量分泌,而胰岛素能增加



胆固醇量。胆固醇的浓度过高，则会凝集析出，形成胆固醇结石。因此，为防治胆结石应忌高糖饮食，尤其是体型偏胖的中年妇女，更应少吃含糖量高的食物。

#### 9. 胆囊炎和胆结石忌暴饮暴食

胆囊的胆总管和胰腺的主胰管，共同开口在十二指肠乳头。暴饮暴食，会使胰腺过多地分泌胰液，若胰液反流进胆囊，就可发生难以忍受的胆绞痛。而吃得太饱，也容易引起胆总管扩约肌痉挛，诱发胆绞痛。

#### 10. 胆囊炎和胆结石忌精米、精面

过食精米、精面会增加胆汁中胆固醇的浓度，使胆固醇沉淀而形成结石。

#### 11. 胆囊炎和胆结石忌饮食不洁

科学研究证实，70%的胆结石是以蛔虫卵和蛔虫残体为核心的。导致胆结石发生的原因，主要是因饮食不洁而患蛔虫病的蛔虫进入胆管等处产卵或死亡而形成结石。胆结石患者平时更须注意饮食卫生。

#### 12. 胆囊炎和胆结石忌螃蟹

螃蟹中含胆固醇量很高，胆囊炎患者如果食用螃蟹，使体内摄入过多的胆固醇，这样，可促使胆结石的发生。同理，胆结石病人也同样忌吃螃蟹。

#### 13. 胆囊炎和胆结石忌油炸食物

因脂肪在高温下产生丙烯醛，它能反射性地引起胆管痉挛，对胆管疾病不利，故应禁食。

#### 14. 胆囊炎和胆结石忌冰淇淋

胆囊炎患者食用后，可引起肝部剧痛和胆管痉挛，故应忌



食。

### 15. 胆囊炎和胆结石忌牛奶

牛奶含有较多量的脂肪,饮用后需要胆汁和胰脂酶分解、消化,会增加胆囊负担,故忌饮用牛奶。

## 第8章 腹泻、便秘与相关食物

### 一、腹泻患者饮食禁忌

#### 1. 腹泻忌高脂肪、油腻食物

高脂肪食物,腹泻病人不宜食用,以免刺激肠道引起腹胀,加重病情。若腹泻基本控制后,也应只进食清淡、营养丰富、容易消化的液体食物。如浓米汤、稀面汤、豆腐脑、果汁等。

#### 2. 腹泻忌粗纤维食物

苋菜、韭菜、白菜等都含有大量粗纤维。辣椒、酒类以及辣椒制品,都能直接刺激肠道,使其蠕动增强、加快,从而加重腹泻。因此,腹泻患者应禁食粗纤维食物。

#### 3. 腹泻忌性寒食物

腹泻者多脾胃素虚、肾阳衰弱,多食生冷食物、寒性瓜果,如冷饮、冰镇食物、梨、西瓜、橙、柑、香蕉、西红柿、柿子、蚌肉、田螺、蛏子、海参、百合汤、绿豆汤等,会进一步损伤脾肾阳气。使脾胃运化无力,寒湿内停,同时这些食物本身性质滑利,会加重



腹泻、腹痛，故应忌食。

#### 4. 腹泻、腹胀忌产气食物

本病由于反复发作，在结肠黏膜中，溃疡、瘢痕纤维交替产生而使结肠内壁的弹性降低，如果多食了大豆及其制品、红薯等胀气食物，则可能会因肠内气体充盈而导致急性肠扩张或溃疡穿孔等并发症，故应忌食。

#### 5. 腹泻忌在外就餐

慢性腹泻病人抵抗力比较差，胃肠容易并发感染，必须随时增添衣服，防止感冒，注意饮食卫生，忌进食隔夜或变质的食物，更不可随便在外面饮食店里就餐，否则腹泻容易反复发作，且难以治愈。

#### 6. 腹泻忌受凉感冒

腹泻病人因体液和电解质丢失，常出现能量不足现象。若此时受凉，会进一步促进胃肠功能紊乱，从而加重腹泻。所以，腹泻病人更应特别注意保暖，尤其是腹部要保暖，以帮助胃肠功能恢复。

#### 7. 腹泻忌饮料

急腹症的病变在腹腔脏器，使胃肠道不能完成机体的消化功能。若进食会加重腹腔的炎症及液体的渗出，或加重梗阻、呕吐和术后出现肠胀气。

#### 8. 腹泻忌鸭肉

鸭肉味甘，性咸，滑利下趋，又富含油脂，故应忌食。

#### 9. 腹泻忌鸭蛋

鸭蛋性凉，富含油脂，既可伤脾胃又容易滑肠致泻，食用会



加重病情,故忌多食。

#### **10. 腹泻忌鸡蛋**

腹泻病人不宜用鸡蛋补充营养,否则有害无益,因为鸡蛋含蛋白质很高,病人吃后难以消化和吸收,会导致病情加重,腹泻病人以吃淀粉类或含糖食物为宜。

#### **11. 腹泻忌牛奶**

牛奶会刺激胃黏膜,正常人喝牛奶有时会腹泻,如腹泻病人再喝牛奶,会加重腹泻,不利病体康复,因此,腹泻病人忌喝牛奶。

#### **12. 腹泻忌海鲜**

虾、海鱼等,对人体是一种异体蛋白,为致敏原。本病患者食用后易发生结肠过敏,导致腹泻加重,故应忌食。

#### **13. 腹泻忌甲鱼**

《本草从新》说,甲鱼“脾虚者大忌”,甲鱼性平,偏凉,故腹泻者应忌食。

#### **14. 腹泻忌海蜇**

海蜇性平而偏凉,伤阳助寒,食用后会加重病情,故腹泻应忌食。

#### **15. 腹泻忌田螺**

田螺富含油脂,可滑肠导泻,故应忌食。

#### **16. 腹泻忌燕麦**

燕麦滑泻,肠炎、腹泻患者食用会加重病情,故应忌食。

#### **17. 腹泻忌蜂蜜及其制品**

虽然蜂蜜是一种营养丰富的食物,但它有较强的润肠通便



作用,食用后易加重腹泻。因此,蜂蜜、蜂王浆、花粉蜂王浆等都应忌食。

### 18. 腹泻忌花生

花生含有大量油脂,能滑利肠道,导致腹泻,故应忌食。

### 19. 腹泻忌向日葵子

向日葵子(俗称瓜子),多脂肪,润肠通便,故应忌食。

### 20. 腹泻忌杏仁

杏仁富含油脂,可润肠导泻,故应忌食。

### 21. 腹泻忌黑木耳

《本草纲目》说,木耳“乃朽木所生,有衰精冷肾之害”,食用可加重病情,故应忌食。

### 22. 腹泻忌银耳

银耳性寒、凉,易伤阳气,食用会加重腹泻,故应忌食。

### 23. 腹泻忌丝瓜

丝瓜寒、凉,滑肠,食后可加重病情,故忌多食。

### 24. 腹泻忌苦瓜

溃疡性结肠炎多属脾胃虚寒。苦瓜味苦,性寒,伤阳,损脾败胃。《滇南本草》说:“脾胃虚寒者食之令人吐泻、腹痛。”故应忌食。

### 25. 腹泻忌葛粉

葛粉大寒,《本草衍义》说:“能使人利。”溃疡性结肠炎患者食用则会加重病情,故应忌食。

### 26. 腹泻忌藕

藕性寒凉,生食过多,易生中寒。《本草汇言》说,藕“生食过



多,不免有动冷气,不无腹痛肠滑之虞耳”,故忌生食过多。

### 27. 腹泻忌茄子

茄子性寒、凉,有清泻作用,多食可加重病情,故应忌食。

### 28. 腹泻忌笋

《本草纲目》说:“笋虽甘美,而滑利大肠,无益于脾,俗谓之刮肠蓖。”食用后容易加重腹泻,故应忌食。

### 29. 腹泻忌绿豆芽

绿豆芽性寒、凉,容易损伤胃气,且其纤维较粗,容易滑肠致泻,故应忌食。

### 30. 腹泻忌茼蒿

茼蒿为菊科草本植物茼蒿的叶茎,性平,味甘辛。而多量作菜炒食则为热性,食后加重腹泻,所以泄泻者忌食。

### 31. 腹泻忌落葵

落葵因其性寒,凡脾虚胃虚寒、肺气虚寒之咳嗽及大便溏泄者均不宜食用。

### 32. 腹泻忌大蒜

对于已患腹泻以及肠炎的人,不宜再吃大蒜。因为腹部受凉或误食细菌污染的食物,肠壁因受刺激而产生腹泻。此时,整个肠腔内处于“过饱和”的状态中,如果此时进食大蒜,大蒜素就会刺激肠壁,促成血管进一步充血、水肿,使更多的组织液渗入肠腔内,从而更加重腹泻。因此,腹泻患者忌吃大蒜。

### 33. 腹泻忌猕猴桃

猕猴桃味甘、酸,生痰助湿致满,性寒,伤阳。《开宝本草》说,猕猴桃食后能加重病情,故应忌食。



### 34. 腹泻忌柠檬

柠檬性寒凉，伤胃伐脾损肠，可影响胃肠的消化、吸收及传输功能，故应忌食。

### 35. 腹泻忌甜瓜

甜瓜寒、凉，易伤肠、胃，多食容易加重肠炎泄泻，故应忌食。

### 36. 腹泻忌桑椹

桑椹性寒、凉，润肠通便，多食可加重病情，故忌多食。

## 二、便秘患者饮食禁忌

### 1. 便秘忌酒及辛辣刺激性食物

酒、咖啡、浓茶、辣椒、生姜、大蒜、韭菜、狗肉、羊肉、鸡肉、香菜、芹菜等辛辣温热和能起兴奋作用的食物，会使胃肠燥热内积，津液不布，燥屎结滞。因此，不宜多吃，特别是浓茶中，含鞣酸和咖啡因等物质，能减少胃肠道的分泌和蠕动，有一定的收敛作用。若便秘者大量饮用，则可使症状加重。

### 2. 便秘忌蛋白质和钙质过多的食物

乳类、乳制品、瘦肉类、鱼类、虾皮、鸡蛋黄、咸鸡蛋、松花蛋、动物软骨、豆类、豆制品、海带、紫菜等都含大量蛋白质或钙质，若摄入过多，会使大便呈碱性，干燥而量少，难以排出，所以应减少食用。应增加谷类食物，并食入含大量纤维素的蔬菜，如卷心菜、青菜和各种水果，以利于大便成形，刺激肠蠕动，从而达到通便的目的。

### 3. 便秘忌高粱米

热结便秘者应当清热通便，不应温中固涩，高粱温热，所含



的成分丹宁有收涩的作用，既温中又涩肠，食之必加重病情，因此便秘患者忌吃高粱米。

#### 4. 便秘忌薏米

薏米为禾本科植物薏苡种子。性凉，味甘淡，无毒。归入脾、肺、肾经。能健脾补肺，清热利湿、补肾止泻、通便降热。主治慢性肠炎、脾虚泄泻、水肿、湿痹、筋脉拘挛、屈伸不利、白带过多。但大便燥结、滑精、精液不足、小便多者及孕妇都应忌食。

#### 5. 便秘忌糯米

糯米属温中，有令人多热、大便坚硬的作用。而便秘者应清热通便，不应温中补益，所以便秘者不宜食用糯米。食糯米忌食生冷硬食。

#### 6. 便秘忌莲子

大便秘结应润下通肠，不应收涩固肠，莲子收涩作用较强，食用后可使便秘病情加重，所以便秘患者不宜食用。

#### 7. 便秘忌柿子

柿子寒涩收敛，含有鞣酸，食用后可减少肠液分泌而发生便秘。所以习惯性便秘患者不宜食用。

#### 8. 便秘忌橄榄

橄榄性平，味甘、酸、涩。多食倒牙、发生便秘。因此习惯性便秘者应少食。

#### 9. 便秘忌栗子

栗子性温，味甘。《苗根本草》中说：“栗子治山中瘴气，疟疾，或水泻不止，或红白痢疾。”便秘者不宜食用栗子。

#### 10. 便秘忌糖

糖能减弱胃肠道的蠕动，加重便秘症状，而便秘又可加重



痔、瘘等肛肠疾患。所以便秘者应不食或少食糖。

## 第9节 胰腺病与相关食物

### 1. 急性胰腺炎忌脂肪

胰脂肪酶主要由胰腺分泌，当胰腺发生炎症时，消化脂肪的胰脂肪酶分泌发生障碍，脂肪的消化就要受到严重影响，所以在急性期禁用肉汤、奶类、蛋黄等食品。

### 2. 急性胰腺炎忌高蛋白质食物

牛奶、鲜瘦肉、鱼虾、禽类等高蛋白质食品主要经胰液中的蛋白酶分解为氨基酸，所以必须限制，以免加重胰腺负担。

### 3. 慢性胰腺炎忌生冷甘腻之品

中医认为“生冷伤胃”、“甘腻助湿”，都能影响脾胃的运化。因此，慢性胰腺炎患者，尤其在发作期间，水果、冰淇淋、雪糕、酸梅汤等生冷食品，以及多纤维、易产气的食物，如韭菜、豆类、甘薯等均应禁食。

### 4. 胰腺炎忌肥甘厚味和辛温助热之品

胰腺炎按中医辨证，多数属实证、热证。应禁用含脂肪多的食品，如奶油蛋糕、肥鸡、肥鸭、肥肉、动物油、油炸食品、肉松、硬果类、牛奶等，以及羊肉、鹅肉、韭菜、姜、辣椒等辛温助热之品，并需要少油或不用油的烹调方法，以免加剧胰腺负担，使症状加重或复发。



## 5. 急性胰腺炎忌菠菜

菠菜能刺激胰腺分泌,对慢性胰腺炎有治疗作用,急性胰腺炎则可加重病情,所以在急性期禁食菠菜。

## 6. 慢性胰腺炎忌酒

饮酒能引起胃及十二指肠炎、十二指肠乳头部水肿、胆道口括约肌痉挛,导致胰管阻塞,而使腺泡破裂,胰酶溢出而自溶。因此,慢性胰腺炎患者忌饮酒,而曾患过胰腺炎或胰腺炎发作期间的患者亦应当忌酒。

# 第 10 章 糖尿病与相关食物

## 1. 糖尿病忌粳米

粳米含有丰富的糖类,每 100 克粳米含糖类 75.5 克,多食可以升高血糖,故忌多食。

## 2. 糖尿病忌高粱米

高粱米含有丰富的糖类,每 100 克高粱米约含糖类 75.8 克,食用可以升高血糖,故忌食。

## 3. 糖尿病忌糯米

糯米每 100 克中含有糖类 76.3 克,食后可导致血糖增高,故忌过量食用。

## 4. 糖尿病忌小麦

小麦含大量的双糖,食用后可使体内的血糖升高,故忌食过量。



### 5. 糖尿病忌大麦

大麦含有较丰富的糖类,每100克大麦含糖类66.3克,食用后可升高血糖,故忌多食。

### 6. 糖尿病忌玉米

玉米每100克含糖量为72.2克,食用后可升高血糖,故应忌食。

### 7. 糖尿病忌红薯

红薯含糖较多,食后能升高血糖,故应忌食。

### 8. 糖尿病忌豆腐

酮症酸中毒,是重症糖尿病患者的一种并发症,本病饮食应严格限制蛋白质的摄入。豆腐含有丰富的蛋白质,其中的氨基酸,如苯丙氨酸和亮氨酸均可在体内生成酮体而加重酸中毒,故应忌食。

### 9. 糖尿病忌蚕豆

蚕豆含有较多的糖类,多食可以加重病情,故应忌食。

### 10. 糖尿病忌水果

有报道说,糖尿病患者能吃西瓜、梨、香蕉、杨梅等,因为它们所含的糖多是果糖、果胶。果糖在正常代谢的某一过程中不需要胰岛素,根据实验证明,果胶有延缓葡萄糖吸收作用,从这个意义上讲,水果是可以吃的。然而,这类水果中也含有葡萄糖和淀粉,有许多人食用水果后血糖升高。从实践得出的结果是忌吃水果。糖尿病患者如血糖控制较好的话,可在两顿饭之间(下午3~4时)吃少量水果,这样对血糖不会有太大影响。

### 11. 糖尿病忌西瓜

糖尿病患者吃西瓜是不太好的。因为糖尿病是由于体内胰



腺的胰  $\beta$  细胞分泌的胰岛素量减少所造成的一种糖代谢紊乱。患糖尿病的人进食或吃糖类食品以后,血糖会迅速升高,大量葡萄糖随尿排出体外,带出大量水分。西瓜含有大量果糖,在体内可变成葡萄糖,同样可引起血糖增高,从而加重胰腺负担,增加尿糖,使病情加重。

### **12. 糖尿病忌含淀粉的食物**

淀粉能使血糖升高,因此糖尿病患者忌吃土豆、甘薯、藕粉、栗子、粉条等。

### **13. 糖尿病忌藕**

因其含糖量较高,食用后可加重病情,故应忌食。

### **14. 糖尿病忌荸荠**

荸荠含有较多的糖分,多食容易升高血糖,故应忌多食。

### **15. 糖尿病忌栗子**

栗子含糖量较高,每 100 克栗子约含糖类 40 克,糖尿病患者和服糖皮质激素者均应忌食。

### **16. 糖尿病忌罗汉果**

罗汉果含有较丰富的果糖,食用后可导致血糖升高,故应忌食。

### **17. 糖尿病忌大枣**

大枣含糖量较高,故应忌食。

### **18. 糖尿病忌苹果**

苹果含有较丰富的果糖,果糖在正常的情况下能明显地升高血糖,糖尿病患者食用,则会使胰岛中的  $\beta$  细胞负担加大,血糖更为升高,故应忌多食。



### 19. 糖尿病忌葡萄

葡萄含果糖较多,食用后会增加胰脏的负担,故应忌食。

### 20. 糖尿病忌橘子

糖尿病患者应忌食橘子。因橘子含有丰富的果糖,食用后容易加重病情。

### 21. 糖尿病忌对血脂有影响的食物

糖尿病患者血糖控制不好时,常引起脂质代谢紊乱,出现高脂血症,故必须预防血脂升高,这对防止心脏和血管病变有积极的意义。需严格限制的食物有牛油、羊油、猪油、奶油、黄油、肥肉、猪脑、羊脑、牛脑、鸡蛋黄、松花蛋、猪肝、鸡肝、猪肾、牛肾等。

### 22. 糖尿病忌饮食不当

糖尿病患者要严格按医嘱进行饮食控制,该忌口的要忌口,该限量的要限量,不得随意变更。患者在服药期间可食用蔬菜、豆腐、牛肉、猪心、猪肝、鸡、蛋及鱼等食物。

### 23. 糖尿病忌含胆固醇高食品

由于糖尿病患者不单是糖的代谢紊乱,同时脂肪和蛋白质代谢也紊乱。所以,糖尿病患者对含胆固醇高的食物要限制,不能吃得过多。

### 24. 糖尿病忌蜂蜜

蜂蜜含糖量极高,故糖尿病患者应忌食。

### 25. 糖尿病忌乌鸡

乌鸡是蛋白质和脂肪含量均较高的食物。脂肪和蛋白质中氨基酸,如酪氨酸、苯丙氨酸和亮氨酸皆可在体内生成酮体而加重酸中毒,故应忌食。



## 26. 糖尿病致酮症酸中毒者忌牛奶

糖尿病酮症酸中毒患者应忌饮用。牛奶也是蛋白质和脂肪含量均较高的食物。脂肪和蛋白质中氨基酸，如酪氨酸、苯丙氨酸和亮氨酸皆可在体内生成酮体而加重酸中毒，故应忌食。

## 27. 糖尿病忌含糖量高的食物

糖尿病是一种由遗传和环境因素相互作用而引起的临床综合征。临床以高血糖为主要标志，因此糖尿病患者忌吃含糖量高的食品，这些食品有白糖、红糖、冰糖、葡萄糖、麦芽糖、蜂蜜、巧克力、奶汁、水果糖、蜜饯、水果罐头、汽水、各种市售果汁、甜饮料、冰淇淋、甜饼干、蛋糕、果酱、甜面包、面粉、大米以及糖制的各种糕点等。这类食物会使血糖突然上升。

## 28. 糖尿病忌肥肉、油炸食物

肥肉、油炸食物属于高脂肪食品，食用过多，极易形成肥胖症。而肥胖是导致糖尿病最重要的因素之一。肥胖的糖尿病患者对胰岛素的敏感性下降，内分泌功能降低，不利于康复。

## 29. 糖尿病忌高蛋白饮食

因蛋白质中的氨基酸可在体内生成酮体而加重酸中毒。酸中毒对于糖尿病患者是相当危险的，因此对于高蛋白饮食如乌鸡、螺蛳、牛奶均不宜吃。

## 30. 糖尿病忌酒

酒对糖尿病患者来说，是禁食之品，酒中所含的酒精在体内会产生大量热量，而长期饮酒对肝脏也不利，并容易使血中甘油三酯(三酰甘油)升高。酒对服用磺脲类药物(如优降糖、氯碘丙脲等)的患者，会产生心慌、气短、面颊潮红等不良反应；对使用



胰岛素的患者,如空腹饮酒会引起低血糖。糖尿病患者的血管硬化及高血压病发病率高,发病年龄早,病情发展快,长期饮酒会加速其提前发生和发展,对机体产生不利的影响。

### 31. 糖尿病忌烟

吸烟能刺激肾上腺释放更多的肾上腺素,使血管收缩,并抑制胰岛素的分泌,使血糖上升。特别是当情绪波动时,有些人更加使劲吸烟,这更是火上加油,情绪波动会使血糖上升,吸烟更助血管收缩,肾上腺素分泌增加,血糖上升。此外,吸烟可使心跳加快,血压增高,对有心血管并发症者更为有害。吸烟对呼吸道黏膜有刺激作用,会产生咽喉及支气管炎症、慢性炎症,并会使血糖升高。

### 32. 糖尿病忌热茶

糖尿病人可饮冷茶而不宜饮热茶。因为茶叶中含有能抑制胰岛素合成的物质,同时也含有能除去血液中过多糖分的多糖类物质。倘若用开水或温开水泡茶,就会使茶叶中的多糖类物质受到严重破坏而降低疗效。因此,糖尿病患者饮茶时,最好是凉后饮用。

### 33. 糖尿病忌食盐过多

糖尿病是糖代谢紊乱引起的一种病症,主要表现是吃得多、饮得多、小便多和体重减轻的“三多一少”症状。血中糖含量增高,易出现糖尿。治疗中应当限制食用淀粉或含糖食物。如果吃盐过多,也会使病情加重。因为食盐过多,可以增加淀粉酶的活性从而促使淀粉消化和促进小肠吸收游离葡萄糖,引起血糖浓度增高,出现糖尿,加重病情。



## 第 11 章 心脏疾病与相关食物

### 一、心脏疾病患者饮食禁忌

心脏疾病包括冠心病、心肌炎、心肌梗死、心绞痛等，此类病人应注意以下饮食。

#### 1. 心脏疾病忌酒

酒精可使人体表皮血管扩张，心跳加快，血压波动，心肌供血减少、冠状动脉痉挛、耗氧量增加，导致心肌缺血缺氧而使病情加重。

#### 2. 心脏疾病忌浓茶和咖啡

浓茶和咖啡中所含的大量茶碱和咖啡因可兴奋中枢神经、心血管，从而引起心跳加快、心律失常，使心肌耗氧量增加。此外，茶碱和咖啡因还刺激大脑，使机体出现不安、兴奋和失眠。这样不仅妨碍了心肌炎患者的安静休养，又可使心肌的损害加剧，引起严重的心律失常。浓茶兴奋大脑，加快心跳，或导致失眠，有损健康。

#### 3. 心脏疾病忌烟

香烟中的尼古丁能够刺激肾上腺素的释放，使血管收缩，心跳加快，血压升高，香烟雾中的一氧化碳能够使动脉壁缺氧，血清胆固醇含量升高，这些都会加速动脉粥样硬化的形成，促使心



脏病情恶化。

#### 4. 心脏疾病忌高脂肪食物

高脂肪食物如猪肉、动物油等可导致血液凝固性升高,冠状动脉易形成血栓,易发生心肌梗死。

#### 5. 心脏疾病忌高热量食物

长期食用巧克力、可可、糖类等高热量的食物,可诱发肥胖,导致脂质代谢紊乱,加重冠状动脉缺血,因而加重病情。

#### 6. 心脏疾病忌辛辣食物

辣椒、生姜、大葱、大蒜等辛辣食物,性味辛温燥烈,食用后经吸收进入血液,可使心跳加快,加重心肌缺血缺氧。辛辣食物可助阳化热,耗灼津液,肠道津液少则易引起便秘,患者排便困难,导致排便时心肌耗氧增加,加重病情。

#### 7. 心脏疾病忌高胆固醇食物

动物的脑子、骨髓、肝脏及其他内脏和蛋黄、少数鱼类(如墨鱼、鱿鱼等)及贝壳类(如蚌、蚬、蟹黄等)、鱼籽、小虾米等均富含胆固醇,经常食用,可诱发动脉粥样硬化、冠状动脉管腔狭窄,加重梗死灶缺氧、缺血。

#### 8. 心脏疾病忌高糖饮食

高糖饮食可使体内甘油三酯(三酰甘油)的合成增加,引起血脂升高。此外,血糖升高可使血液呈高凝滞状态,血液流动减慢,引起或加重心肌缺血、缺氧。

#### 9. 心脏疾病忌高脂食物

过多地摄入胆固醇,会使血脂升高,增加脂质沉积,导致血管壁增厚,压迫心肌,加重病情。



### 10. 心脏疾病忌狗肉

狗肉温肾助阳,能加重阳虚阳亢型高血压的病情。食用狗肉会躁动浮阳,或加重痰火,或助火燥血。患心脏疾病的患者平时应多食含有维生素 C 和少量钾盐及清淡的营养食物。不吸烟,不喝酒,减少对心肌的损害。还应忌食辛辣刺激之品如葱、大蒜、洋葱、芥末、韭菜、生姜等。饮酒可使心率增快,血管收缩,血压升高,还可促使钙盐、胆固醇等沉积于血管壁,加速动脉硬化。大量、长期饮酒,更易诱发动脉硬化,加重高血压。因此,高血压患者应戒酒。

### 11. 心脏疾病忌螃蟹

每 100 克螃蟹肉中含胆固醇 235 毫克,每 100 克蟹黄中含胆固醇 460 毫克。心脏病患者如常吃螃蟹,会因胆固醇过高而加重病情。

### 12. 心脏疾病忌鱼

象皮鱼、桂鱼、黄鱼、带鱼、鳝鱼、黑鱼、虾、蟹等可助时邪疫气,酿痰生湿,使淤阻心络而加重病情。

### 13. 心脏疾病忌鸡汤

鸡油容易溶于汤汁中,而鸡油属于过饱和脂肪酸,心脏疾病患者不宜服鸡汤。

## 二、冠心病患者饮食禁忌

### 1. 冠心病忌富含胆固醇的食物

动物的脑子、脊髓、内脏和蛋黄、少数鱼类(如墨鱼、鱿鱼)、贝壳类(如蚌、螺、蛏、蚬、蟹黄等)、鱼籽等均富含胆固醇,经常摄



取则使血液胆固醇升高,对冠心病病人不利,故应忌食。

## 2. 冠心病忌油腻、厚味食物

高脂血症是冠心病的主要危险因素。血脂的升高,尤其是胆固醇的上升,可损伤动脉的内皮细胞,引起粥样改变;同时,由于脂质升高,血液变得黏滞而流动涩滞,容易诱发心肌缺血、缺氧,所以应忌食动物脂肪、黄油、奶油、冰淇淋等。

## 3. 冠心病忌暴饮暴食

饮食过饱可使体重增加、超重或身体肥胖,使冠心病发病率上升。暴饮暴食易使胃肠压力上升、充血,横膈上升,从而发生冠状动脉供血不足,引起心肌缺血、缺氧。晚餐暴食,更易引起心绞痛和心肌梗死的发生,故应忌暴饮暴食。

## 4. 冠心病忌高糖饮食

糖尿病患者常可并发冠心病,说明血糖的升高与冠心病有密切关系。血糖升高又可使三酰甘油的合成增加,引起血脂升高。此外,血糖升高,可使血液呈黏滞状态,流动速度变慢,引起心肌缺血、缺氧,所以,冠心病患者应忌食巧克力、糖果、甜点心等。

## 5. 冠心病忌巧克力

由于巧克力所含脂肪和糖都较多,吃后会引起脂肪代谢的紊乱,使糖变成脂肪。脂肪在体内堆积过多,增加了心脏的负担,从而更加使病情加重。

## 6. 冠心病忌多吃盐

高血压病是冠心病的主要危险因素之一。限制盐的摄入可使血压降低,使心脏负荷减轻,从而使心肌耗氧降低,对冠心病



有利。

### 7. 冠心病忌菜籽油

菜籽油为不饱和脂肪,若食用量过多,很容易在人体内被氧化,形成过氧化脂质,其积存过多,能引起心肌梗死,故忌多食。

### 8. 冠心病忌多吃水果

水果中有葡萄糖、果糖、蔗糖等,冠心病人如果食用过多,会引起血脂增高和肥胖,促进冠心病和高血压病情加重。

## 三、心绞痛患者饮食禁忌

### 1. 心绞痛忌暴饮暴食

高脂肪和高蛋白质食物增多,不仅可增加血液中脂类物质含量,加重冠状动脉的粥样硬化,而且因其不易消化,腹部饱胀,使膈肌位置上移,影响心肺的正常收缩和舒张;加之消化食物需要大量血液集中到消化系统,使冠状动脉供血减少,容易诱发心绞痛和心肌梗死。因此,冠心病患者应尽量做到:定时,定量,以素为主,荤素搭配,切忌暴饮暴食。

### 2. 心绞痛忌寒冷刺激

人在遇冷、逆风行走或冷水刺激后都可引起血管收缩,使心脏阻力增大,从而诱发心绞痛。

### 3. 心绞痛忌蛋白质或钙质

乳类及其制品、瘦肉类、鱼类、动物软骨、虾皮、鸡蛋黄、咸鸡蛋、松花蛋、豆类及其制品、海带、紫菜等都含大量蛋白质或钙质,若摄入过多,会使大便呈碱性,造成大便秘结,排便时用力过大,可导致全身肌肉收缩,动脉内压力增大,心脏收缩时受到阻



力增大,心脏负担增加,其结果可导致心绞痛发作。所以应增加谷类食物,并食入含大量纤维素的蔬菜,如卷心菜、青菜和各种水果,以利于大便成形,刺激肠蠕动,从而达到通便的目的。

## 第 12 章 血压疾病与相关食物

### 一、高血压患者饮食禁忌

#### 1. 高血压忌饮食过咸

如果饮食过咸,摄入盐分过多,会增加循环血量。高血压患者大多为中老年人,老年人肾脏排钠功能减退,可导致钠潴留、血管收缩、血压升高和心脏负荷加重,其结果使降压效果不好,甚至诱发心力衰竭。老年人的饮食忌过咸,宜清淡。

#### 2. 高血压忌高盐饮食

咸蟹、咸鱼、咸肉、咸菜等盐制食物要忌食。世界卫生组织建议每日合理摄盐量为 3~5 克。

#### 3. 高血压忌吃糖过多

糖会引起血脂含量增加,从而增高血压。

#### 4. 高血压忌过饱

老年人胃肠消化机能减退,过度饱餐,很容易造成消化不良,发生急性胃肠炎、急性胰腺炎等。吃得过饱,因其腹部饱胀,使横膈肌位置上移,影响心肺的正常活动,加之消化食物需要大



量的血液集中到胃肠道,导致心脑供血相对减少,容易诱发心肌梗死和中风。

### **5. 高血压忌暴饮暴食**

经常暴饮暴食可损伤脾胃,致使脾胃失调,痰湿内生,而肝阳上亢的患者易中风,故应忌暴饮暴食。

### **6. 高血压忌高能食物**

经常进食油腻食物,可导致消化不良,痰浊内生,气血阻滞,风痰郁阻。研究发现,平时喜食油腻食物者,其高血压发病率为8.1%,明显地高于清淡饮食者的2.4%。

### **7. 高血压忌蟹**

无论海蟹或河蟹,蟹黄含胆固醇都较高,故应忌食。

### **8. 高血压忌泥鳅**

高血压并发肾功能失调,应忌食含钾量高的泥鳅。

### **9. 高血压忌火腿**

火腿中的脂肪和胆固醇含量均较高,故应忌食。

### **10. 高血压忌狗肉**

高血压病因虽多,但大部分属阴虚阳亢性质,狗肉温肾助阳,食用能加重阴虚阳亢型高血压的病情。其他类型的高血压,或为肾虚阳上扰、痰火内积、瘀血阻络等,食用狗肉则躁动浮阳或加重痰火、助火燥血,均于病情不利,故应忌食。

### **11. 高血压忌鸡汤**

鸡汤的营养价值比鸡肉低得多,而多喝鸡汤又会使胆固醇和血压增高。因此,鸡汤不能盲目地作为所有病人的营养品,特别是患有高血压病的人,忌喝鸡汤。否则只会进一步加重病情,



对身体有害无益。

### 12. 高血压忌花椒

花椒味辛,性热,气味浓烈,食用可助阳生火劫阴,升血压,故忌食用。

### 13. 高血压忌吃水果过多

适量吃水果可以补充机体所需的有机酸、无机盐、维生素及纤维素等,但不可多吃,特别是患有高血压病的人更应注意。因为水果中含有果糖、葡萄糖、蔗糖等糖类物质,人体内糖类增多,可引起血脂增高和肥胖,从而对病体康复不利。

### 14. 高血压忌芋头

高血压和心脏病患者应选择含钾高的食物,但高血压并发肾功能失调时,食用含钾多的食物则会因小便不畅使体内钾积蓄,导致高钾血症。芋头含钾多,故高血压肾功能失调者不宜食用。

## 二、低血压患者饮食禁忌

### 1. 低血压忌蜂王浆

蜂王浆虽然滋补作用较好,但有降血压作用,故应忌服。

### 2. 低血压忌山楂

山楂有降血压的功能,故忌多食。

### 3. 低血压忌胡萝卜

胡萝卜含有琥珀酸钾盐,可使血压降低,尿中排钾增多,故应忌食。



#### 4. 低血压忌西红柿

西红柿有降血压的作用,低血压患者食用,可导致血压更为低下,使患者出现头晕、目眩等症状,故应忌多食。

#### 5. 低血压忌荸荠

荸荠有降血压的作用,故应忌食。

### 第13节 呼吸系统疾病与 相关食物

#### 一、肺结核患者饮食禁忌

##### 1. 肺结核忌辛辣、刺激性食物

如辣椒、葱、洋葱、生姜、芥末等,因其易伤肺气,耗气阴,使心肺气阴两亏,从而加重喘咳等症状,故应忌食。

##### 2. 肺结核忌滋补食物

如核桃仁、羊肉、虾、大枣等补阳类食物,肺结核患者应忌食,以免加重阴虚症状,对疾病治疗不利。对于其他补阴、补气、补血的食物,可作为肺结核患者的基本滋養品而交替使用,但忌过食滋补食物,以免引起胃肠道不适。

##### 3. 肺结核忌生冷食物

如西瓜、黄瓜、苦瓜、丝瓜等,其性寒凉,伤脾胃,不利于其他营养成分的吸收,使食欲降低,故应尽量少食或忌食。



#### 4. 肺结核忌肥腻、油炸食物

肺结核患者消化功能多低下,食欲较差,若食肥肉、动物油、羊肉及火烤、油炸食物等,使消化功能更差,必需的营养得不到及时补充,以致抗病能力降低,故需禁忌。

#### 5. 肺结核忌喝咖啡和浓茶

咖啡所含的咖啡因和茶叶所含的茶碱作用相似,均可松弛支气管平滑肌,使支气管处于舒张状态。咖啡因和茶碱还可引起心跳加快、失眠、兴奋和不安,从而影响休息,并增加心肌耗氧量,故应忌浓茶和浓咖啡。

#### 6. 肺结核忌含碳酸的饮料

呼吸困难者忌喝含碳酸的饮料,以免二氧化碳产生过多,加重病情。

#### 7. 肺结核忌酒

肺结核患者饮酒后可引起肺血管扩张,使病灶扩散,心率加快,机体代谢增加,从而使病情更加严重。

#### 8. 肺结核忌偏食

肺结核患者病势缠绵,劳热耗阴,恢复很缓慢,应特别注意用饮食疗法来补养正气,事实证明,肺结核患者恢复缓慢或复发,多是营养不足引起的。可以说,若营养增加则病势减退,若营养减少则病情发展,故应忌偏食,以保证各种营养成分的供应。

#### 9. 肺结核忌鱼

肺结核患者服用抗结核药异烟肼(又叫雷米封)时,禁忌吃鱼。因为鱼会使组胺在体内积蓄,易导致变态反应,轻则恶心、



皮肤潮红等,重则出现心悸、皮疹、腹泻、呼吸困难、血压升高,甚至发生高血压危象和脑出血。异烟肼对单胺氧化酶的抑制作用一般于停药2周后逐渐消失,故这段时间应禁吃鱼。

#### **10. 肺结核忌甜食**

肺结核患者吃糖后,体内白细胞的杀菌作用会受到抑制,吃糖越多,抑制就越明显,因此,肺结核患者忌过食含糖多的食物。

#### **11. 肺结核忌菠菜**

菠菜含有草酸,草酸进入人体内,易与钙结合生成不溶性的草酸钙,使人体内钙质缺乏,这样不利于肺结核病灶的钙化,故忌多食。

#### **12. 肺结核忌胡椒**

《增补食物秘书》说:“多食伤肺,火病尤忌。”胡椒味辛,散气劫阴助火,肺热者若食用,将会加重病情,故应忌食。

#### **13. 肺结核忌柑**

《医林纂要》记载:“多食生寒痰。”柑味甘、酸,性凉,甘可生津,酸可敛津,均可聚生痰湿。故忌多食。

#### **14. 肺结核忌樱桃**

《日用本草》记载,樱桃“其性属火,能发虚热咳嗽之疾”。呼吸系统疾病属肺热者食用则会加重病情,故应禁食。

#### **15. 肺心病忌油腻食物**

肺心病急性发作期,常有外邪留恋,多进食猪油、牛油、奶油、炸鹌鹑、烤鸡、烤鸭等,易致痰浊内生,内外邪气搏结,胶固粘滞,从而使咯痰不畅,咳嗽难愈,且使水湿运化失司,水饮溢于四肢、胸胁,出现水肿,喘息不能卧等症状。



## 16. 肺心病忌吃盐过多

肺心病患者的右心室肥大,如食盐过多,使血容量增加,从而加剧右心室高负荷,引起下肢水肿。控制食盐可减轻血液循环系统的负担,降低血容量,从而帮助缓解右心衰竭。

## 17. 肺气肿忌滋腻补益品

肺气肿的急性感染期,多系外邪所致,表现为咳嗽、咯痰、喘息,治疗以祛痰为主,切忌使用滋腻补益品,如人参、熟地、白木耳、川贝、麦冬、五味子、山茱萸等,否则易留邪或抑制机体正常祛痰能力,使咯痰不畅。

# 二、百日咳患者饮食禁忌

## 1. 百日咳忌辛辣油腻食物

姜、蒜、辣椒、胡椒等辛辣之品对气管黏膜有刺激作用,可加重炎性改变;肥肉、油炸食品等油腻之物易损伤脾胃,可使病情加重。所以本病患儿应食清淡、营养丰富的食物。

## 2. 百日咳忌生冷食物

生冷之物往往损伤脾胃,导致脾胃运化失调而使机体康复功能减弱,并且使痰量增多。百日咳患儿往往在食人生冷之物后咳嗽加剧,特别是棒冰、冰冻汽水、冰淇淋这类食品又冷又甜,吃下去后痉咳加剧。百日咳患儿病程较长,食物宜以热、烂、易于消化为主。在冬季发病时,应忌吃火锅。

## 3. 百日咳忌甜食

甜食如巧克力、糖果、甜点心、奶油蛋糕、白糖、红糖等有助湿增热作用,会增加痰液的分泌,降低治疗效果。所以家长应禁



止给患儿吃甜食。

#### 4. 百日咳忌酸性食物

酸性食物有敛邪的作用,百日咳患儿应忌食酸性食物如醋、柠檬、酸菜等。

#### 5. 百日咳忌海鲜发物

百日咳对海腥、河鲜之类食物特别敏感,咳嗽期间食入海腥之物,会导致咳嗽加剧,这类食物包括海虾、带鱼、蚌肉、淡菜、河海鳗、螃蟹等。

#### 6. 百日咳忌烟

香烟中含有害物质尼古丁,能刺激气管,使其分泌痰液,加重炎症,并使支气管痉挛,加重咳嗽症状。此外,烟雾也是一种不良刺激物,也可诱发百日咳的发作,所以忌在患儿的屋中吸烟。

### 三、支气管炎患者饮食禁忌

#### 1. 支气管炎忌油煎、炸及不发酵的面食

因为这些食物不易消化,食后妨碍脾胃运化。煎耗津液,助湿生痰,以致咳嗽、咳痰症状加重。无论是急、慢性支气管炎都应当忌食油煎、炸及不发酵的面食。

#### 2. 支气管炎忌温补食品

支气管炎常由外邪引起,所以急性期禁止食用如羊肉、狗肉、鹿肉、公鸡肉、麻雀、荔枝等有温补作用的食物。

#### 3. 急、慢性支气管炎忌过甜食品

甜食和咸食摄入过多会刺激咽喉,诱发咳嗽;过食糖果、奶



油等过甜食品可助湿生热,致痰多痰黏不易咳出。所以患者宜吃高蛋白、营养丰富、清淡的食品。

#### 4. 支气管炎忌甘酸食品

支气管炎患者不宜多食甘酸食品如:柑子、椰子、樱桃等,因甘可生津、酸可敛津,均可聚生痰湿,又性凉,支气管炎患者食用,则会加重病情,所以应少食或不食。

#### 5. 支气管炎忌兴奋性食物

如咖啡含咖啡因,有兴奋作用,影响呼吸道正常生理功能,降低支气管的排除功能,易使痰液积聚。浓茶也有同样的作用,且还含茶碱,能降低药效。

#### 6. 支气管炎忌海腥、油腻食物

如黄鱼、带鱼、蟹、虾和肥肉应忌食。

#### 7. 支气管炎忌过热食物

过冷、过热食物可刺激气管,引起阵发性咳嗽,应忌食。

#### 8. 支气管炎忌生冷食物

如生冷瓜果、拌凉菜、冷饮、海鲜等,这些食物易沾染细菌,且有一定刺激性,易使气管痉挛,黏膜上皮细胞活动减慢,以致加重咳嗽,痰不易排出。

#### 9. 支气管炎忌辛辣、刺激性食物

辛辣食物如辣椒、姜、葱、蒜、韭菜、洋葱及胡椒粉、芥末等,如摄食过多,在慢性支气管炎发作期出现黄痰、黏痰等症状时会助热化火,不利于控制炎症;过食辛辣食物后容易刺激气管,损伤黏膜,使局部充血、水肿,引起呛咳,甚至引起黏膜破裂出血,导致支气管扩张症状加剧。



## 10. 支气管炎忌酱

酱,味咸,容易积湿生痰,痰浊阻遏肺气,会加重慢性支气管炎的病变,故忌多食。

## 11. 支气管炎忌冷饮

中医认为,哮喘与大量食用生冷食物有关,并有“冬病夏治”的理论和经验。哮喘病病程长,对其在夏季以补肾、补肺为主治疗,有良好的作用。治疗时,忌食冷饮。秋季是哮喘的多发季节,而寒冷也是哮喘的诱因,冷空气和冷饮会导致发作。此外,冷饮还会引起脾胃失调,故应忌食冷饮。

## 12. 支气管炎忌多酒

慢性支气管炎患者少量饮用一定量的白酒,尤其是少量的葡萄酒或专治气管炎的药酒对本病有一定好处。但如果大量饮酒。不仅易造成肝损伤和脑萎缩,而且会使机体免疫功能低下,抵抗力减弱,容易引起感冒和上呼吸道感染,使本病反复发作,症状逐渐加重,最终可致肺气肿和肺心病。所以患急、慢性支气管炎不可多饮酒。

## 13. 支气管炎忌吃盐过多

食盐过多会使哮喘发病率增加,或使病情加重。因为过多的钠会增加支气管的反应性。据有关调查资料证明,食盐的销售量与当地支气管哮喘病死亡率成正比。

## 14. 支气管炎忌海蜇

支气管炎痰湿较盛者忌食海蜇。食用则使痰湿增加,病情加重。

## 15. 支气管炎忌白鳝

一些医学家研究证明,导致哮喘病的真正祸根是一种称为



“过敏基因”的物质，外界因素起诱导作用，白鱠含蛋白质丰富，而蛋白质是一种外界致敏原，食用过多，容易加重病情，故忌多食。

### 16. 支气管炎忌龙眼肉

龙眼肉味甘，性温，助湿生痰，支气管炎患者如多食，容易蕴生痰火，加重病情。

### 17. 支气管炎忌橘子

《本草求真》说，橘子“穰与皮共属一物，而性悬殊，而穰则更助痰作饮及有滞气之害也”。气管炎等呼吸系统疾病痰饮较重者忌食用。

### 18. 支气管炎忌甜石榴

石榴味甘、酸，敛津，助湿生痰，支气管炎痰湿较盛者不应食用，多食容易加重咳嗽、痰多等症状。

### 19. 支气管炎忌乌梅

乌梅味酸，助湿生痰，支气管炎、气管炎及痰湿较盛者忌食用。

### 20. 支气管炎忌芥菜

哮喘为支气管平滑肌痉挛，管腔变窄，通气不畅所致的疾病。芥菜有收缩支气管平滑肌的作用，可加重哮喘病患者的病情，故应忌食。

### 21. 支气管炎忌白萝卜

《本草纲目补遗》说：“莱菔根，人食之多者，停滞成溢饮病，以其甘多而辛少也。”支气管炎痰饮较多者忌食用，食用会加重痰饮。



## 四、哮喘患者饮食禁忌

### 1. 哮喘忌多盐

哮喘病人应限制盐量的摄入,食盐过多会使哮喘发病率增加,或使病情加重。因为过多的盐会增加支气管的反应性。据有关调查资料证明,食盐的销售量与当地支气管哮喘病死亡率成正比。

### 2. 哮喘忌酒

哮喘病人禁止饮酒。因为饮酒后酒精进入血液会使心跳加快,肺的呼吸功能降低。哮喘患者肺的通气功能本来就较差,饮酒后会使咳嗽、气喘症状加重。

### 3. 哮喘忌致敏食物

有些食物食入后能诱发哮喘发作,这些食物称致敏食物。因人的体质不同,能够引起过敏反应的食物也不同,常见的致敏食物有鱼、白鳝、虾、蟹、鸡蛋、牛奶、花生等,凡是能引起支气管哮喘患者过敏反应的食品均应忌食,以免诱发或加重支气管哮喘。

### 4. 哮喘忌海鲜

哮喘病人不宜吃海鲜。因为海鲜(如鱼、虾、蟹等)中都会有丰富的蛋白,吃后容易产生过敏,加重哮喘。



## 第 14 章 胃部疾病与相关食物

### 一、消化道溃疡病患者饮食禁忌

#### 1. 消化道溃疡病忌坚硬、粗糙食物

花生、瓜子、胡桃肉、油煎饼、炸猪排、炸鹌鹑、烤羊肉等食物,不仅会因其坚硬的外形摩擦溃疡面,加重疼痛;另一方面为了消化这些不易消化的食物,胃黏膜会增加胃酸的分泌,这样又会加重溃疡病的发作。因此,患溃疡病患者,禁止食用坚硬、粗糙食物。

#### 2. 消化道溃疡病忌胀气食物

胀气食物会造成胃肠扩张而加重疼痛,因此溃疡病患者禁止食用胀气食物。如豆类(如大豆、蚕豆)、红薯等。

#### 3. 消化道溃疡病忌辛辣刺激性食物

辣椒、胡椒、咖啡、醋、酸菜、浓茶、酒、过甜的糖果、过咸的食物、香精等,会直接刺激溃疡面,诱发疼痛。同时还会刺激胃黏膜,增加胃液的酸度,加重溃疡的发作。

#### 4. 消化道溃疡病忌茶

茶叶中所含的咖啡因是溃疡病的致病因素,患有消化道溃疡病的患者饮茶将会刺激胃液分泌,加重胃酸对溃疡创面的侵蚀,使病情加重。



### 5. 消化道溃疡病忌糖

消化道溃疡患者食糖，能促使胃酸增多，疼痛加重，甚至能引起穿孔。所以消化道溃疡患者不宜食糖。

### 6. 消化道溃疡病忌橘子、柠檬、青果

消化道溃疡为消化道内的酸性物质分泌过多，腐蚀胃壁所致。常食酸性强的食物可使消化道中的酸度明显增加，使溃疡病情加重，甚至导致消化道穿孔。故消化道溃疡患者禁止食用柠檬、橘子、青果等酸性食物。

### 7. 胃溃疡忌饮食过饱

胃溃疡病患者若进食过多，大量食物较长时间停留在胃里，胃内压力增加，变薄的溃疡面就容易出血或穿孔。

## 二、胃炎患者饮食禁忌

### 1. 胃炎忌坚硬粗糙食物

由于发生急性胃炎后胃的消化功能降低，未经充分咀嚼的坚硬、粗糙食物如炒花生、炒蚕豆、炒腰果、炒黄豆和粗纤维蔬菜如芹菜、竹笋、毛笋、蕹菜、韭菜、生胡萝卜等，以及经过油中煎炸的食物如炸猪排、烤羊肉、大虾等会加重胃的负担，食用后，会使胃黏膜受到摩擦而损伤，同时又会加重消化不良。因此，胃病患者要忌食坚硬粗糙食物、腥荤油腻及难消化食物。本病患者以清淡流质食物为宜，如大米粥、小米粥以及山药粥等。

### 2. 胃炎忌丁香

丁香芳香走窜，食用能刺激胃肠蠕动加快，黏膜充血，胃液分泌增加，使急性胃炎、肠炎病情加重，所以胃炎患者不宜食用。



### 3. 胃炎忌韭菜

韭菜性辛、温，食用则胃热加重，故慢性胃炎患者忌食。

### 4. 急慢性胃炎忌烈酒、浓茶

大饥大饱，或饮用过多的烈酒、浓茶及咖啡等，或摄入大量含浓郁调味香料（如芥末、辣椒、胡椒、醋、蒜等）的食物，或食用大量生冷食物，或进食过冷过热食物或过于粗糙食物，都对胃黏膜有刺激作用，食入后会导致胃黏膜血管收缩而缺血，使胃肠功能紊乱，导致胃脘疼痛、恶心、呕吐甚至腹泻等症状，加重本病病情。因此急、慢性胃炎患者应杜绝暴饮暴食和饮烈酒、喝浓茶、吃辛辣刺激性食物的习惯。

### 5. 慢性胃炎忌炒米

《随息居饮食谱》说：“炒米虽香，性燥助火。”食后会资助胃热，使病情加重，故慢性胃炎患者忌食炒米。

### 6. 慢性胃炎忌黄瓜

《滇南本草》亦说：“黄瓜动寒痰，胃冷者食之，腹痛吐泻。”慢性胃炎属虚寒者居多。黄瓜甘，凉，食用损伤胃气，更助虚寒，故忌食。

### 7. 慢性胃炎忌香菇

《本草求真》说，香菇“性极滞儒，中寒与滞，食之无不滋害”。香菇性凉，亦含有甲壳质，有碍胃的消化、吸收。慢性胃炎患者食用，则会加重病情，故应忌食。

### 8. 慢性胃炎忌葫芦

有文献记载：葫芦“若久病胃虚误服，必致吐痢不止，往往致毙，可不值与”。葫芦寒凉，伐胃伤阳，食用后可影响脾胃的消



化、吸收功能。故慢性胃炎及久病胃虚患者忌食。

### **9. 慢性胃炎忌绿豆**

绿豆性寒、凉，伤阳伐胃，多食容易加重病情，故慢性胃炎患者忌食。

### **10. 慢性胃炎忌丝瓜**

丝瓜性寒，易伤脾胃之阳，影响脾胃的消化、吸收功能，使虚寒增加，脾胃消磨腐熟无力，故慢性胃炎患者忌食。

### **11. 慢性胃炎忌柚子**

柚子性寒、凉，伤胃，多食可积湿生痰，慢性胃炎患者食用易加重病情，故应忌食。

### **12. 慢性胃炎忌鸡肉**

鸡肉肥腻壅滞，较难消化，慢性胃炎患者食用将使病情加重，出现腹痛、腹胀等症状，故应忌食。

### **13. 萎缩性胃炎忌香蕉**

香蕉含有较多 5-羟色胺（每克含 16.2 微克），若摄入过多能使胃酸降低，故萎缩性胃炎患者忌多食、久食。

### **14. 萎缩性胃炎忌汽水**

慢性萎缩性胃炎患者胃酸分泌很少甚至缺乏，如饮食时喝汽水，胃酸被稀释冲淡，对消化不利。

汽水中的二氧化碳还可以刺激胃黏膜，减少胃酸分泌，影响胃蛋白酶的形成和产生，因而减弱胃的消化功能。汽水中的碳酸氢钠还能中和胃酸，使胃内酸度降低，使蛋白酶的消化功能减弱，出现胃肠胀痛等不适的症状。



### 三、胃病患者饮食禁忌

#### 1. 胃病忌梨

梨性凉，可导致脾胃虚寒泄泻、腹痛症状加重，故应忌食。

#### 2. 胃病忌青果

青果味酸，资助胃酸，故忌食。

#### 3. 胃病忌柠檬

《桂海虞衡志》说，柠檬“味极酸”，食用后可使消化道中的酸度明显增加，使溃疡加重，甚至导致消化道穿孔，故应忌食。

#### 4. 胃病忌柿子

柿子虽可收敛、固涩、止泻，但性寒、凉，伤正气，多食可导致腹胀不适，故忌多食。

#### 5. 胃病忌白菜

白菜性微寒，味甘。能清热除烦、解渴利尿、通利肠胃、解醉酒毒。主治口干烦渴，二便不利，解木薯中毒，外用治火毒生疮。大白菜性微寒，若煮汤食，性大寒，虽然能润肺热、止咳、利尿，但又能发诸风冷。凡肠、胃或心、肺虚寒者不宜食用或慎食。所以胃病期间应少食或不食为好。

#### 6. 胃病忌西瓜

西瓜性寒、凉，既伤阳助寒，又含水分过多，多食会冲淡胃液，降低消化功能，故应忌食。

#### 7. 胃病忌刀豆

胃热患者腑气不降，可出现呃逆或呕吐，为胃热所致，应清



热、降逆，不应投温热。刀豆温热，食用则胃热更重，呃逆、呕吐不减，故慢性胃热患者忌食。

### **8. 胃病忌芹菜**

芹菜寒、凉，伐脾败胃，容易影响脾胃的消化、吸收功能。古代有“热食之，亦壅气不下，甚损人胃。”凡是脾胃虚寒者、中气寒乏者禁食。慢性胃炎患者忌多食。

### **9. 胃病忌大葱**

大葱味辛，性温，助火生热，食用则会加重病情，故应忌食。

### **10. 胃病忌酥油**

酥油甘、寒，伤阳助湿，容易影响消化系统的功能，故应忌食。

### **11. 胃病忌油腻、韧性食物**

油腻、韧性食物都不易消化，食用后会加重胃的负担和胃黏膜的损伤，故应忌食。

### **12. 胃病忌过多汤水和吃不易消化、体积大的食物**

饮汤水过多和吃不易消化、体积大的食物，势必加重胃下垂的程度，不仅患者难以耐受，且会拖延病期，给治疗增加困难。

### **13. 胃病忌含纤维多的食物**

如韭菜、粗粮等胃病患者忌多食。

### **14. 胃病忌过冷、过热食物**

过冷、过热刺激，均会致胃痉挛，使疼痛加重，故应忌食。

### **15. 胃病忌进食过急**

食物过快地通过口腔，未经很好咀嚼，就到消化功能尚未恢复的胃内，随即进入空肠内，导致一时性的血容量减少及肠管的



膨胀,反射性地刺激腹腔神经丛,引起一时性的血糖增高,刺激胰岛素分泌增多,后者再引起反跳性低血糖。表现为进食后上腹饱胀、心悸出汗、头晕、恶心、呕吐,有时腹泻。若有这些情况,则进食要慢,食后平卧20~30分钟,经过6~12个月后症状可消失。

#### 16. 胃病忌暴饮暴食

胃病患者不可暴饮暴食。因为胃有一定的容量,暴饮暴食把胃塞得满满的,不仅消化不了,影响胃肠功能,而且会加重胃肠疾病。

#### 17. 胃病忌变质、不洁食物

被污染、变质的食物含有大量的细菌及毒素,对胃黏膜有破坏作用,应绝对禁食。

#### 18. 胃病忌多糖

由于大多数胃病患者都有反酸和疼痛的症状,吃糖越多胃酸也会增加得越多,这会导致更严重的胃疼痛。所以,应限制糖量的摄入。

#### 19. 胃病忌牛奶

胃病患者不要喝牛奶。因为这类病人大多数都是由于胃酸过多引起,牛奶不易消化,会产生过多的酸,使病情加重。胃切除后也不能喝牛奶。因为胃切除后,残留下来的胃囊很小,牛奶会迅速地涌进小肠,使原来已显不足或缺乏的乳糖酶,更显不足或缺乏,从而导致消化不良。

#### 20. 胃病忌稀饭

有人认为胃功能不好的人以吃稀饭为好,这是一种误解。



除急性胃炎病人可让胃休息吃几天稀饭外,其余都不应多吃稀饭。因为吃东西强调要细细咀嚼,不只是品尝味道,更主要是为了使食物和唾液混合,以便食物到胃里容易消化。民间有偏方,治胃病每天叫患者嚼黄豆一大把,这也是为促进唾液和胃液的分泌。但是,吃稀饭就无法慢慢细嚼,食物也无法与消化液均匀混合,反而不容易消化。另外,稀饭水分多,口腔和胃肠等分泌的消化液会被稀释,食物就不会及时消化,加之胃病患者胃部膨胀使胃运动缓慢,这样,进一步增加了胃的负担,使食物不易消化。因此,吃干饭时只要仔细咀嚼,不仅对胃无害,反而会促进消化,对胃病恢复有帮助。

### **21. 胃病忌果子露**

果子露并不是水果制成的,其营养价值较低,除糖能供给人体一定的热能和柠檬酸参与代谢外,其余配料大都没有营养价值,其色是加入的色素,若过量饮用则会冲淡胃液,妨碍消化,故应忌多饮。

### **22. 胃病忌咖啡**

咖啡所含的咖啡因为中枢兴奋剂,对交感和副交感神经均有兴奋作用,饮用咖啡可导致胃酸等消化液增加,故忌饮用。

### **23. 胃病忌鲜汤**

如肉汤、鸡汤、虾汤等食用后会刺激胃酸分泌,加重胃黏膜的损伤,故应忌食。

### **24. 胃病忌蟹**

《食鉴本草》说,“蟹,性极冷,易成内伤腹痛”,多食可加重病情,故忌过多食用。



## 25. 胃病忌豆类

豆类在饮食养生与治疗中能防止血中胆固醇增高,可以阻止动脉硬化的发生。豆类降低胆固醇的作用在于增加粪便中胆固醇和它的代谢产物的排泄。但豆类含有大量嘌呤碱(每100克约含20毫克),它能加重肝、肾的中间代谢负担。当肝、肾器官患病时,为减轻上述器官的代谢,宜少用或不用豆类及其制品。

豆类粗糙的植物纤维在胃内停留时间可达4~5小时,能机械性地刺激胃黏膜,并能在肠道内促进气体形成。因而当胃肠道患病时,应视病情尽量少食或不食豆类。另外,体弱、胃寒、怕冷者,以及大便溏薄者、患有痛风者均不宜食用。

## 26. 胃溃疡病忌过冷过热食物

过热的食物进入胃中,会使血管扩张,容易诱发溃疡出血;过冷食物则会造成胃肌痉挛,血管收缩,加重疼痛和消化不良。因此,各种冷饮、生拌冷菜、热汤、开水等,都应禁忌。

## 27. 胃溃疡病忌鲜汤

肉汤、鸡汤、虾汤等鲜味汤汁和甜羹会刺激胃酸分泌,加重胃黏膜的损伤。因此,在患溃疡病期间禁食各类鲜汤。

## 28. 胃溃疡忌喝牛奶

因为牛奶可以引起胃酸大量分泌。牛奶开始进入胃内时,能稀释胃酸的浓度,缓和胃酸对胃及十二指肠溃疡的刺激,也可使上腹不适暂时缓解。但过一会儿后,牛奶又成了胃黏膜的刺激因素,从而产生更多的胃酸,使病情进一步恶化。



## 第 15 章 高血脂病与相关食物

### 1. 高血脂忌盲目节食

高血脂患者长期限制饮食,会使体内缺糖,葡萄糖转变成  $\alpha$ -磷酸甘油不足,使肝脏和脂肪中的  $\alpha$ -磷酸甘油下降,导致三酰甘油合成减少,因而血中含量也降低,而胆固醇并不受糖代谢的影响,仍然升高。故高血脂患者盲目节食或限制饮食,反而造成严重的营养不良,从而使病情加重或损害身体。

### 2. 高血脂忌晚餐过量

晚间人的基础代谢率高,各种消化酶的分泌增多,食物容易消化和吸收,同时晚上的活动量少,热能消耗少。若进食过多,使人发胖。因此,晚餐摄入的热能应不超过全日总热能的 30%。

### 3. 高血脂忌牛肉

医学研究已经证明,在素食者的饮食中加上肉食,就会使血液胆固醇含量迅速增高,也会使血压升高。实验中所用的是瘦牛肉,大约 225 克,这使受试者增加了饱和脂肪酸和大约 170 毫克的胆固醇,而素食者通常只有 30 毫克的胆固醇。持续实验 4 周以后,实验者的平均血液胆固醇含量增加 19%,血压升高 3%。故吃牛肉对人体胆固醇含量和血压有不良影响。

### 4. 高血脂忌白糖

由于糖食入后可转变为脂肪,引起血脂含量增加,若高血脂



性高血压患者食用,将会加重病情,甚至会引起冠心病,故高血脂性高血压患者忌多食白糖。

### 5. 高血脂忌花生

花生含有大量脂肪,高脂血症患者食用后会导致血液中的脂质升高,血脂升高是导致动脉硬化、冠心病等的重要因素之一,故忌食用。

### 6. 高血脂忌咖啡

过多饮用咖啡会使血液胆固醇增高,对高血压、冠心病和动脉硬化患者危险性更大。据研究,每日喝1~4杯咖啡的人,血液胆固醇的浓度比不喝咖啡的人高5%,喝9杯,则高11%,故忌多饮。

### 7. 高血脂忌浓茶

喝茶好处很多,但高血脂患者常饮浓茶却有害,会加重病情,故高血脂症患者只能适量饮茶,忌饮浓茶。

## 第16节 贫血患者与相关食物

### 1. 贫血忌偏食

偏食常易导致缺铁性贫血。很多含铁丰富的食物特别是绿叶蔬菜,如摄入不足,即可造成人体缺铁。儿童每日食物中大约需10毫克铁;青年妇女约需30~40毫克;男子和停经妇女约需20毫克。粳米、牛奶、面粉中含铁量少,如果偏食,势必引起缺铁性贫血。



## 2. 贫血忌油炸食物、不易消化食物

贫血患者往往也同时存在着消化功能紊乱的现象，贫血患者的胃肠功能好坏，直接影响到疾病的恢复，油煎、炸的食品一方面大量营养成分被破坏，另一方面也影响消化吸收，造成肠道功能紊乱。因此，贫血患者需要禁食油炸食物，如炸羊排、炸鸡、炸油饼等。应尽量少吃或不吃不易消化的食物如花生、葵花籽、核桃、杏仁、韭菜、蒜苗、洋葱、竹笋、毛笋、甜薯干、奶油、海蜇、毛蚶以及没有煮烂的各种肉类。

## 3. 贫血忌碱性食物

人体内如为碱性环境，就不利于铁质的吸收，酸缺乏也会影响食物中铁的游离和转化，所以贫血患者应尽量少食碱性食物，这类食物有馒头、荞麦面、高粱米等。

## 4. 贫血忌多脂肪食品

有人报道，食用过量脂肪，能抑制人体的造血功能，因为脂肪过多对贫血患者的消化和吸收都有影响，故每日的脂肪供给量不应多于 70 克，一般以 50 克左右为宜，并宜用植物脂肪。

## 5. 贫血忌半生不熟食物

寄生虫也可引起贫血，所以在饮食中，必须将食品煮熟，以防病从口入。食物必须煮熟。南方地区常喜欢吃半生不熟之海鲜、河鲜及生菜等，应注意卫生，防止虫从口入。北方地区也常用生白菜做凉菜，选用白菜必须用菜心，并要用水冲洗干净。

## 6. 贫血忌咖啡和含草酸多的食物

如茶叶、可可、绿豆等含草酸多的食物能减少食物中铁的吸收。



## 7. 贫血忌坚硬、油炸、刺激性食物

再生障碍性贫血因血小板减小，血管脆性增加，机体凝血功能出现障碍，若进食坚硬、油炸及各种刺激性食物，容易造成牙龈出血，甚至消化道出血，故应忌食这类食物。

## 8. 贫血忌动、植物性食物单调食用

鱼肉、瘦猪肉、动物肝脏中的铁容易被人体直接吸收和利用，缺铁性贫血患者应常吃这些食物。胃肠道在酸性环境下，对铁的吸收、利用较多，动、植物性食物混合食用可提高铁的吸收率。粳米中的铁的吸收率为1%，如与肉、肝、绿叶蔬菜同食，吸收率可提高到10%以上。由此可见，动、植物性食物混合食用，对于缺铁性贫血患者是大有好处的。

## 9. 贫血忌多盐

若贫血患者出现水肿，必须限制食盐的摄入量，可采用少盐、低盐饮食，每天的食盐量应控制在5~8克，最多不应超过10克。

## 10. 贫血忌茶

茶有助消化、帮助及吸收营养的作用，但缺铁性贫血在服用补血药时，就不可饮茶，因为茶叶中含有的鞣酸可以与铁剂结合而妨碍人体的吸收，就达不到治疗的目的了。

## 11. 贫血忌牛奶

由于治疗贫血的主要药物是铁剂，而牛奶中含磷较多，磷可影响铁的吸收。因此，贫血病人不宜用牛奶补充营养。应多吃含维生素C多的水果和新鲜蔬菜。

## 12. 贫血忌柿子

缺铁性贫血的人不要吃柿子。柿子中的单宁会与铁结合，



而妨碍铁的吸收。

### 13. 贫血忌大蒜

大蒜含较多的挥发性物质,可降低血糖,多食大蒜则会抑制人的胃液分泌,生熟品都可使血红蛋白、红细胞减少。贫血患者如果食用,将会加重病情。

## 第 17 章 泌尿系统疾病 与相关食物

### 一、肾炎患者饮食禁忌

#### 1. 肾炎忌酸性食物

尿的酸碱度对细菌的生长及药物的抗菌活力都有密切的关系。忌食酸性食物的目的,就是要使尿液呈碱性,以提高使用抗生素时的杀菌能力,故须忌食维生素 C、醋等酸性食物。

#### 2. 肾炎忌发物

发物可使肾炎发热患者的尿频、尿急、尿痛症状加重,故应忌食,如公鸡肉、羊肉、鲤鱼、鳗鱼、韭菜、南瓜、香菜等。

#### 3. 肾炎忌高蛋白质饮食

若肾小球滤过率减退,则蛋白质摄入量应适当限制,但一般不低于 50 克。

#### 4. 肾炎忌含钠高的食物

肾炎病人(特别是急性期)忌吃盐(含钠)过多,以免造成水



钠潴留，引起全身水肿。肾炎急性期时，最好吃无盐酱油，即使慢性期也要少吃食盐。如酱菜、咸菜、咸蛋、腐乳等，也应忌食。食盐每日应控制在3克以下，或酱油10毫克以下。

### 5. 肾炎忌辛辣、刺激性食物

如辣椒、芥末等。此外，鳗鱼等各种无鳞鱼属于腥发之物，也可使炎症加剧，故也应忌食。

### 6. 肾炎忌助长湿热食物

肾炎为湿热太盛之病，凡助长湿热的食物都能使病情加剧，如酒、糖类和含有大量脂肪的食物，都能助长湿热而阻滞气化，故应忌食。

### 7. 急性肾炎忌含嘌呤量高的食物

为减轻肾脏负担，应限制刺激肾脏细胞的食物如菠菜、芹菜、小萝卜、豆类及其制品、鸡汤、鱼汤、鸭汤等，因这类食物含嘌呤量高，在肾功能不良时，代谢产物不能及时排出，可加重肾脏负担。

### 8. 慢性肾炎忌植物蛋白和动物蛋白

慢性肾炎患者每天丢失大量蛋白质，必须给以补充，但植物蛋白中含有大量嘌呤碱，会加重肾脏中间代谢的负担，所以不宜用豆制品作为营养来补充。这类食品有黄豆、绿豆、蚕豆、豆浆、豆腐、豆芽等。肾功能尚可者，适当补充动物蛋白，如鸡蛋、牛奶、鱼类和瘦肉等。肾功能减退者，应适量限制蛋白质每日在30克左右，以免加重肾脏负担。

### 9. 肾炎忌高钾饮食

肾炎病人排钾功能出现障碍，很容易出现高钾血症，所以，



凡橘子之类的高钾食物切忌食用，慢性肾脏病到了肾功能衰竭时，因肾脏排泄和调节功能失常，临幊上常出现少尿或无尿現象，使身体内部的某些代谢紊乱，主要是钾代谢紊乱。由于尿少，不能把体内的钾及时排泄出去，致使过多的钾在体内瀦留而引起高钾血症。钾离子是人体不可缺少的重要物质。然而，体内钾离子含量过高，也可对心脏产生很大影响。如出现心动过缓、传导阻滞、心房纤颤，甚至导致心脏突然停搏而危及生命。哈蜜瓜中的钾离子含量相当高，每100克瓜肉中含有250毫克左右的钾。由于肾功能衰竭者肾小球滤过效率下降及肾小管功能降低，处理钾的能力减退，如食用高钾食品，便易促发心血管疾患，甚至导致意外的情况发生。所以，肾衰者不宜食用哈蜜瓜等含钾高的食物。少尿、血钾增高的肾炎患者，忌食榨菜、蘑菇、紫菜、苋菜、香椿、鲜橘汁等含钾高的食物。蔬菜、肉类煮后弃去汤汁可减少钾的含量。浓茶与咖啡也含大量钾，亦忌饮用。

### **10. 肾炎忌吃糖过多**

肾炎病人吃糖过多会引起动脉血管损害，加重肾动脉的负担，影响疾病痊愈。

### **11. 肾炎忌鸡蛋**

肾炎患者肾脏功能和新陈代谢明显下降，尿量减少，体内毒素不能完全排出体外。此时如果进食鸡蛋，就会增加其代谢产物，甚至发生尿毒症，所以，肾炎患者在急性期应禁食鸡蛋。

### **12. 肾炎忌茭白**

茭白性寒能引发旧病，凡肾阳不足、阳痿滑精及疮疡化脓者勿食。



### 13. 急性肾炎忌香蕉

香蕉中含有较多的钠盐，如食大量香蕉，和摄入钠盐一样，使患者出现钠水潴留，使浮肿加重，肾脏负荷加大，而加重病情。

### 14. 肾炎忌生姜

生姜素会刺激膀胱等泌尿系统的黏膜，生姜的温热之性可加重炎症反应，故应忌食。

## 二、泌尿系结石患者饮食禁忌

### 1. 泌尿系结石忌吃糖过多

尿路结石病人如果吃糖过多，使尿中的钙、草酸及尿液的酸度增加。钙与草酸钙在酸性尿液中极易沉淀为结石，或使已存在的结石增大。因此，尿路结石病人在食用含钙质丰富的食物时，更应忌糖。

### 2. 泌尿系结石忌啤酒

由于酿啤酒时需要麦芽汁，而麦芽汁中不但含有草酸和钙，而且还含有鸟核酸，这些物质都能促使泌尿系结石的发生。

### 3. 泌尿系结石忌辛辣动火食物

酒、葱、韭菜、大蒜、辣椒等，能加重人体湿热内蕴的症状，故应忌食。

### 4. 泌尿系结石忌肥腻和发物

泌尿系结石尤其伴有血尿者，忌吃肥腻、煎炒食物，以及虾、蟹、牛肉、羊肉、狗肉、鸡肉等发性食物。

### 5. 泌尿系结石忌牛奶

泌尿系结石患者忌在晚上饮用牛奶。因为结石为体内脱落



的钙或摄入过多的钙与酸性物质结合所致,限制钙的摄入是防止病情加重的必要措施,牛奶是含钙量多的食物。人在睡眠后,尿量减少,尿液变浓,一般饮用牛奶后2~3小时,正是钙通过肾脏排除的高峰时间,此时已开始入睡,浓缩的含钙尿液极易再形成结石,加重病情。

#### **6. 泌尿系结石忌多吃菠菜**

由于菠菜中含有较多的草酸,容易导致高草酸尿。对于原来草酸钙处于饱和状态的小便,吃菠菜后会使尿中的草酸成倍增长。这样,就增加了形成和发展尿路结石的危险性。

#### **7. 泌尿系结石忌笋**

笋含有较多的草酸,食用后在代谢过程中草酸可与钙结合加重泌尿系统结石的病情,故泌尿系统结石患者应忌食。

#### **8. 泌尿系结石忌茭白**

茭白含有较多的草酸,可加重泌尿系结石患者的病情,故应忌食。

#### **9. 泌尿系结石忌苦瓜**

苦瓜含有较多的草酸,草酸与钙结合影响钙的吸收,长期食用会引起钙质缺乏症,还会诱发结石,故应忌多食。

#### **10. 泌尿系结石忌芥菜**

泌尿系统结石为体内的酸性成分和代谢的钙结合所致,一般以草酸盐结石最多。食入含维生素C丰富的芥菜,其代谢后产生较多的草酸,加重病情,故应忌食。

#### **11. 泌尿系结石忌苹果**

苹果含维生素C较多,维生素C代谢后,一部分可变为草



酸，草酸与钙结合易生成结石，故忌多食。

### 12. 泌尿系结石忌橘子

橘子也含有极丰富的维生素 C，故也应忌食。

### 13. 尿路结石忌菠菜

尿结石病人必须远离菠菜。这是由于菠菜中含有较多的草酸，容易导致高草酸尿。对于原来草酸钙处于饱和状态的尿液，吃菠菜后会使草酸成倍增长。这样，就增加了尿路结石的危险性。

## 第 18 节 精神系统疾病 与相关食物

### 一、精神分裂症患者饮食禁忌

#### 1. 精神分裂症忌辛辣、刺激性食物

中医认为，气病勿多食辛味，故应忌食辛辣、刺激性食物，如葱、辣椒、大蒜等。

#### 2. 精神分裂症忌生痰发风食物

如肥肉、鸡蛋、花生、油煎食物及春韭菜、香菇、蒜、鳝鱼、蟹肉、鹅肉等应禁食，以免促痰化热，上扰心窍而发病。

#### 3. 精神分裂症忌浓茶、咖啡

精神分裂症患者忌饮用浓茶和咖啡，在临睡前更不能饮用。



否则会造成失眠。

#### **4. 精神分裂症忌饮酒过量**

精神分裂症患者不可饮用过量的酒,尤其是千万不可酗酒。抗精神病药物与酒精相互作用后能增强药效,一旦药物中毒,不易抢救。

### **二、癫痫患者饮食禁忌**

#### **1. 癫痫忌油煎、肥腻食物**

中医学认为,癫痫与痰、热、邪等有关,因此忌食油煎、油腻食物,以免积痰、生热、动风而发病。

#### **2. 癫痫忌刺激性及高糖类食物**

癫痫患者忌吃辛辣刺激性的食物,如酒、葱、糖、辣椒等。癫痫患者应该绝对禁止饮酒,因为酒精会造成条件反射活动的障碍,甚至伤神耗血,使神经兴奋而诱发癫痫。另外,其他一些兴奋性饮料也要少饮,如咖啡、浓茶等。

#### **3. 癫痫忌暴饮暴食、饥饱不匀**

暴食暴饮或饥饿也能诱发癫痫。因为胃肠道负担过重或饥饿均可引起低血糖,对大脑产生反射性刺激而发病。

#### **4. 癫痫忌碱性食物**

癫痫忌某些蔬菜(如苋菜)和食用碱等。若血液偏于碱性,则对钙的化合物分解不利,使血钙降低,神经兴奋性增强,而促使癫痫发作。饮食荤素搭配,酸碱平衡有助于预防复发。

#### **5. 癫痫忌多饮水和吃盐多**

因癫痫发作是从间脑开始的,而间脑是体液调节中枢,大量



的液体进人体内会加重间脑的负担,从而导致癫痫发作;又因癫痫发作与神经元的过度放电有关,若人体在短时间内摄入过量的食盐,钠离子可导致神经元过度放电而诱发疾病,所以,癫痫患者忌多饮水和多吃盐,包括果汁、可乐、西瓜、咸菜等,每日饮水不应超过600毫升。

## 6. 癫痫忌海带

海带是碱性食物,故癫痫患者忌食。

# 第19节 神经衰弱患者 与相关食物

## 1. 神经衰弱忌兴奋刺激食物

日常生活中具有兴奋刺激作用的食物有咖啡、茶、酒、烟等。患神经衰弱的人大多为脑力劳动者,这部分人常因工作需要而食用上述食品来提神,最为常用的是咖啡和茶,特别是咖啡,具有强烈的兴奋作用,有些人只要晚饭后饮用一小杯咖啡,就会彻夜不眠。

茶也是兴奋提神饮品。至于烟、酒等更有使人情绪兴奋的作用。神经衰弱者如长期食用这些饮品,只能加重病情。造成恶性循环,对身体百害而无一利。

## 2. 神经衰弱忌辛辣刺激之物

辛辣刺激之物如葱、韭菜、大蒜、辣椒、姜等,具有温热的特点,而患失眠的人大多为阴虚火旺的体质,如患者长期食用上述



食品,会使人病情加重,常食用上述食品使人“火气”很大,所以对阴虚火旺型的失眠者来说,这类食品是禁忌之物。

### 3. 神经衰弱忌肥腻之物

中医认为消化不好是造成失眠的一个重要原因,所以有“胃不和则卧不安”的说法,生活中常常遇到大吃一顿后,晚间腹胀难以入睡的现象。所以“早上吃得好,中午吃得饱,晚上吃得少”的生活饮食习惯是有科学道理的。因此,不易消化的肥腻之品,如炙烤的食品、油脂等物,在晚上应不吃或少吃。

### 4. 神经衰弱忌补阳助火之品

神经衰弱患者体质往往是虚弱的,好心之人常会建议吃点补阳助火之品,这是神经衰弱者所不宜的,如鹿茸、牛鞭、海马等,这类补品能助阳生火,造成病情加重。

## 第 20 节 甲亢患者与相关食物

### 1. 甲亢忌刺激性食物

生葱、大蒜、辣椒都是强刺激性的食物,忌给高度兴奋的甲亢病人食用。又因甲亢病人绝大部分心率过速,所以对于各种酒类也应禁饮。

### 2. 甲亢忌含类黄酮多的水果

如橘子、苹果、梨、葡萄等,因其含有类黄酮物质,在人体内能被肠道细菌分解为二羟苯甲酸和阿魏酸,这些都是强抗甲状腺功能抑制剂,能使症状加重,故应忌食。



### 3. 甲亢忌大量补碘

甲亢患者不是缺碘所致,故忌多吃海鱼、海藻等食物。尤其是中药的海藻、昆布更应严禁!因为甲亢病人吃了富含碘的食物,就可能使甲状腺组织硬化。富含碘的食物虽然可以使症状略轻,却更使甲亢病情迁延难愈,也使已肿大的硬块僵块难消。

### 4. 甲亢忌肥腻食物

甲亢患者虽食欲亢进,但消化功能差,营养吸收不良,所以,应忌吃羊肉、母鸡、狗肉,以及油腻、煎炒等食物,以防生痰动火。

### 5. 甲亢忌喝兴奋饮料

不可饮用可可、咖啡等兴奋性饮料。甲亢病人忌高度兴奋,可可、咖啡会使病人兴奋而难以控制。

### 6. 甲亢忌萝卜

萝卜食入后可产生硫氰酸盐,其在人体内很快转变为硫氰酸。硫氰酸为抗甲状腺物质,可抑制甲状腺的功能,日久则会导致甲状腺肿大,故应忌食。

## 第 21 章 关节疾病与相关食物

### 一、关节炎患者饮食禁忌

#### 1. 关节炎忌海产品

关节炎患者多吃海产品无益,如海鱼、海参、海藻、紫菜中都



含有尿酸，被身体吸收后，能在关节中形成尿酸盐结晶，使关节不适症状加重。

## 2. 关节炎忌肥腻食物

中医认为痹症主要是因为气血痹阻不通所致，而肥腻之品容易影响脾胃的运化而生湿，湿为阴邪，又进一步加重痹阻不通的病机。现代医学也证明，脂肪在体内氧化过程中，能产生酮体，而过多的酮体，对关节有较强的刺激作用。所以，痹症患者不宜吃高脂肪食品，诸如动物内脏、凤尾鱼、鲫鱼籽、蟹黄、蚬、蛋类、鱼肝油等，猪油、奶油、油条更应禁吃。

## 3. 关节炎忌酸、咸食物

大米、面粉、花生、白糖、白酒，以及鸡、鸭、鱼、肉、蛋类等酸性食物，若摄入过多，超过了体内调整 pH 值系统的限度，就会使体内 pH 值过性偏离，使乳酸分泌增多，且消耗体内一定的钙、镁等离子，而加重病情。同样，若吃过咸的食物，会使体内钠离子增多，而对患者不利。因此，关节炎患者对酸、咸食物要限制用量。

## 4. 关节炎忌香蕉

香蕉能使局部血液循环减慢，代谢产物滞积，又因其含糖量高，食用后会使体内 B 族维生素的消耗增大，从而使关节、肌肉疼痛加剧，所以此类人不宜食用。

# 二、类风湿性关节炎患者饮食禁忌

## 1. 类风湿性关节炎忌肥腻食物

中医认为，痹证主要是因为气血痹阻不通所致，而肥腻食物



容易影响脾胃的运化而生湿，湿为阴邪，又进一步加重气血痹阻不通。现代医学证明，脂肪在体内氧化过程中能产生酮体，而过多的酮体对关节有较强的刺激作用，所以，痹证患者忌食高脂肪食物，如动物内脏、凤尾鱼、鲫鱼籽、蟹黄、蛋、猪油、奶油、油条等。炒菜、烧汤亦要少放油。

### 2. 类风湿性关节炎忌海产品

如海鱼、海参等含有尿酸，被人体吸收后，能在关节中形成尿酸盐结晶，使关节炎症状加重，故忌多食。

### 3. 类风湿性关节炎忌过酸、过咸的食物

粳米、面粉、花生、白糖、白酒、鸡、鸭、鱼、肉、蛋等酸性食物若摄入过多，超过了体内调整 pH 系统的限度，使乳酸分泌增多，且消耗体内一定的钙、镁等而加重病情。同样，若吃过咸的食物，会使体内钠增多，对患者不利，故应忌食。

## 三、痛风患者饮食禁忌

### 1. 痛风忌脂肪

尤其是动物性脂肪，痛风患者要忌食。因为限制脂肪可增加尿酸盐（引起痛风的主要成分）的排出，否则会促发痛风或加重病情。

### 2. 痛风忌酸性食物

尿酸盐增加可使痛风病情加重，因此应忌吃肉类、鱼类、家禽以及醋、泡菜、酒、饮料、酱油等强酸性食物。

### 3. 痛风忌高热能食物

一般痛风病患者均较肥胖，故应控制体重，逐步减少热能，



以免引起痛风急性发作,所以应限制总热能的摄入。

#### 4. 痛风忌辛辣、刺激性食物

痛风病的发生与神经系统有关,因此,需要限制能使神经系统兴奋的食物,如酒、辣椒等。

#### 5. 痛风忌过饱或饥饿

过饱不利于嘌呤含量的控制而加剧病情,因此痛风病人必须控制饮食。而饥饿或空腹或极低热能的饮食,虽能降低体重,却可诱发痛风急性发作。

#### 6. 痛风忌饮水量不足

痛风患者饮水量每日不能少于2 000毫升,以促进尿酸排出,应保持每日尿量在2 000毫升以上。

#### 7. 痛风忌豆腐

痛风与血尿酸浓度增高患者体内嘌呤代谢失常,尿酸钠积存在血液或骨骼关节处,引起红肿、剧痛。豆腐含嘌呤较多,痛风与血尿酸浓度增高的患者食用,必然导致体内嘌呤蓄积,尿酸钠积存也更增多,使病情加重。

#### 8. 痛风忌食盐多

盐可使体内水分滞留,妨碍尿酸排泄,故忌多食。

#### 9. 痛风忌啤酒

因其富含嘌呤、核酸,故忌饮用。



## 第 22 节 烧伤患者与相关食物

### 1. 烧伤忌不易消化的食物

烧伤患者多出现消化道功能紊乱,食欲较差。烧伤患者最忌热性及不易消化食物,如进食过量不易消化的高蛋白质、高脂肪食物,易产生腹胀、腹痛等症状。另外,过食脂肪类食物,易生痰化湿,不利于创面的愈合。

热性食物可加剧患者红肿、疼痛、口渴等症状,这类食品如狗肉、羊肉、猪头肉、橘子、樱桃、荔枝、杏、花生等。

### 2. 烧伤忌发物

烧伤患者对发物非常敏感,食入后可使创面不易愈合,并产生水肿,常见的发物有雀蛋、雀肉、羊肉、狗肉、鹿肉、猪头肉、老母猪肉、鲫鱼、南瓜、香菜、韭菜、蒜苗等。所以烧伤病人忌食上述发物。

### 3. 烧伤忌辛辣助火食物

烧伤者火毒内盛,最忌食用辣椒、芥末、咖啡、桂皮、八角茴香、酒等辛辣助火之物,这类食品有温阳助火的功效,患者食用有助火毒之弊。

酒能扩张血管,并能促进血液循环,当有感染时,应忌酒,早期蛋白大量渗出更应禁忌。

### 烧伤忌茶

饮茶虽能补充液体,但在机体需要营养时,大量饮用茶水,



会冲淡胃液,不利于消化,影响机体对蛋白质的吸收。

此外,烧伤患者在发热时不宜饮用茶水,因为茶水中的茶碱能升高体温,并能降低解热药的作用。

#### 4. 烧伤忌白开水

烧伤患者有口渴现象,说明患者不仅损失了水分,更有盐分的丧失,如果单纯喝白开水,就容易使细胞外液稀释,形成水中毒。因此,烧伤患者只能喝含盐的烧伤患者专用饮料,不宜喝白开水。

### 第 23 节 皮肤生疮与相关食物

#### 1. 皮肤生疮忌咸、寒食物

咸菜、咸鱼等性寒,而寒主收引,咸伤血,食后使病变部位黏膜收缩,病灶不易愈合,故应忌食。

#### 2. 皮肤生疮忌浓烈的调味品

如胡椒、辣椒等具有强烈的刺激性,可加重患者的症状,故应忌食。

#### 3. 皮肤生疮忌辛辣、刺激性食物

忌烟、酒、茶、咖啡、巧克力、草莓、辣椒、蒜、芥末、河鲜、海鲜、乳品等。这些食物有些带强烈刺激性,有些则属于过敏原,能使血管周围释放活性物质,使皮肤剧痒。

#### 4. 皮肤生疮忌发湿、动血、动气食物

皮肤病痒症患者应忌食发湿之物,如牛肉、梨、竹笋、芋头、



葱、生姜、蒜、韭菜等；动血之物，如胡椒等；动气之物，如羊肉、莲子等。

### 5. 皮肤生疮忌致敏食物

若在饮食方面发现有致敏的食物，应禁食，以免引起变态反应，导致疾病复发或加重病情。

### 6. 皮肤生疮忌补养类食物

羊肉、牛肉、猪肉及动物内脏具有补养作用，本病患者多为湿热内蕴，热毒缠身，上述食物会助火毒，应忌食。

### 7. 皮肤生疮忌腌制品

长期使用皮质类固醇激素的皮肤病患者应禁食腌制品，并改为低盐饮食，以减少激素引起的水钠潴留。

### 8. 粉刺忌油腻辛辣食物

进入青春发育期后，体内性激素水平提高，促使皮脂腺增生肥大，皮肤腺分泌增多，导致皮脂淤积，堵塞毛囊口，增多的皮脂不能及时排出就易形成粉刺。

患粉刺者，首先要忌吃油腻食物，如含有脂肪多的肥肉、油炸食品、糕点等，同时要注意控制含糖食品的摄入。其次对辛辣食物，如辣椒、胡椒、生葱、生蒜以及酒类等，也要严格控制。最好是多吃富含维生素的食物。维生素 B<sub>2</sub> 可治疗脂溢性皮炎，含维生素 B<sub>2</sub> 多的食物有动物肝肾、豆浆、干酵母等；维生素 B<sub>2</sub> 也可治疗皮炎，含维生素 B<sub>2</sub> 多的食物有谷类、豆类、瘦肉等；维生素 C 有润滑肌肤的作用，对治疗粉刺有一定作用。含维生素 C 多的食物有绿色蔬菜、番茄、橘子、酸枣、山楂等；维生素 E 具有促进末端血液循环的作用，可调节激素的正常分泌，使粉刺症状减轻，含维生素 E 多的食物有卷心菜、花菜、葵花籽油、菜籽油、



芝麻油等。

### 9. 皮肤过敏忌驴肉

驴肉性微热,味甘、酸,凡皮肤过于敏感者、内热太甚者更不宜食用。

### 10. 皮肤化脓溃疡忌鸭肉

鸭肉性凉,味甘。能入肺、脾、胃、肾经。能大补虚劳,治阴虚失眠、疮毒,可解毒、消除水肿。但皮肤化脓溃疡者忌食。

### 11. 皮肤病忌鹅肉

鹅肉性平,味甘。能大补五脏、养阴益气、健脾养胃、补中益气。但胃阳虚、皮肤疮毒、湿热内蕴者忌食。

### 12. 皮肤生疮化脓忌鸡蛋

中医认为鸡蛋具有“发物”作用,皮肤生疮化脓的人多吃鸡蛋,也会使病情加重,因而不宜多吃。

### 13. 皮肤生疮忌海腥、河鲜

海腥、河鲜具有很强的催发作用,本病初起时应忌食。

### 14. 皮肤生疮忌虾

本品温热,富含蛋白质,容易加重或发生变态反应,故应忌食。

### 15. 湿疹忌糖

血糖高是葡萄球菌生长繁殖的条件之一。可造成皮肤感染、溃烂,且经常复发,久治不愈。因此,湿疹患者忌多吃糖。

### 16. 皮肤生疮忌盐

盐的主要成分是氯化钠,过多的钠能使体内积液太多。而皮肤角质层较薄,末端毛细血管丰富,内皮含水和氧化物多,较



易发生变态反应，故患者食物应忌多盐。

### 17. 皮肤生疮忌姜

姜多用作肉食中的调料，其性温热，急性单纯疮疹患者食后会加重病情，故忌多食。

### 18. 皮肤过敏忌荞麦

荞麦为蓼科草本植物荞麦的种子。性凉，味甘，无毒。能健脾除湿、消积降气、宽肠通便、降逆止眩。主治肠胃积热、泻痢不止、白带白浊、自汗乏力。但荞麦可对少数人引起皮肤瘙痒、头昏等过敏反应。所以有过敏反应者应忌食。

### 19. 皮肤过敏忌蚕豆

蚕豆为豆科植物蚕豆的成熟种子。性平、味甘。能健脾利湿、润便降火。但有少数人患有一种特有的先天性生理缺陷，食用蚕豆后可引起蚕豆病。

### 20. 白癜病忌韭菜

韭菜性温，味辛甘。可温中下气、补肾益阳、调和脏腑、暖胃和中、增进食欲、除湿止血、降低血脂。疮毒食之，愈增痛痒，疔肿食之令人转剧。患有痈疽疮肿及皮肤癣症、皮炎、湿毒者忌食；阴虚火旺者忌食。

## 第 24 章 痔、痈与相关食物

### 1. 痔、痈忌辛辣食物

辛辣食物有促进血液循环、助长体内湿热的作用，痔、痈患



者多湿热,食辛辣食物犹如火上浇油,易使炎症扩散,故应忌食辣椒、韭菜、蒜、芥末等。

## 2. 痔、痈忌油煎、油炸、烧烤食物

油煎、油炸、烧烤食物难以消化,并能助长湿热,使湿热壅滞,而疖、痈不易消退,应忌食。

## 3. 痔、痈忌补养类食物

如羊肉、牛肉、猪肉及动物内脏具有补养作用,应忌食。

## 4. 痔、痈忌高糖类食物

有一部分疖、痈患者是由糖尿病并发而来,如一经确诊,应参阅糖尿病一节的饮食禁忌。

## 5. 痔、痈忌海腥、河鲜食物

海腥河鲜具有很强的催发作用,疖、痈初起应忌食。

## 6. 痔、痈忌酒

酒有助长湿热的作用,故应忌饮。特别是在疖、痈初起阶段,饮酒会使疖肿加速增大,应绝对禁忌。

## 7. 痈、疮忌羊脂

疮疡是火毒郁结所致,忌食温热性的食物。羊脂温热助火,食后可明显加重疮疡患者的病情,故疮疡患者应忌食。

## 8. 痔、痈忌马肉

《食疗本草》说:“患疮人切不得食,加增难捷。”马肉虽性寒,但含蛋白及脂肪较多,食后可化热,加重疮疡。

## 9. 痔、痈忌鹅肉

鹅肉味甘,性腻,食后易生湿化热,湿热郁积可诱发疮疡,已发疮疡患者食用后会加重病情,故应忌食。



### 10. 痔、痈忌鲢鱼

《本草纲目》说：“多食令人热中发渴，发疮疖。”疮疡多为内热所致，忌食用温热性食物。鲢鱼性温热，患者多食，将会加重病情，故应忌食。

### 11. 痔、痈忌胖头鱼

胖头鱼味甘，性温，疮疡火热之人食用，则会加重病情，故应忌食。

### 12. 痔、痈忌泥鳅

泥鳅甘温，疮疡初期，邪毒正盛，若食用则会明显加重病情，故疮疡初起患者应忌食。

### 13. 痔、痈忌黄鱼

《日用本草》说，黄鱼“发风动气，发疮，尤应忌食之”。疮病多热邪郁积于内，发于肌表。黄鱼味甘，生湿，食后可化生湿热。

### 14. 痔、痈忌生姜

痈疮为热盛肉腐所致，生姜气味芳香，疏散走表，温热之性助火劫阴，故痈疮病患者忌食。

### 15. 痔、痈忌八角茴香

疮疡病属火热所致的疾病，忌食温热食物。八角茴香能温热、助阳、生热，容易腐败血肉，促发疮疡，疮疡患者食用则加重病情，故应忌食。

### 16. 痔、痈忌荆芥

荆芥辛，温，助热伤正，痔、痈患者应忌食。

### 17. 痔、痈忌桃

《随息居饮食谱》说：“多食生热，发痈疮。”故应忌食。疮、疖



为热邪亢盛、腐血败肉发于肌表而成，忌食温热食物。桃温热，故疖、痈患者忌桃。

### 18. 疽、痈忌韭菜

《本草汇言》说：“疮毒食之，愈增痛痒，疔肿食之，令人转剧。”疮疡、疖、痈均为火毒所致，忌食温热。韭菜温热，故应忌食。

### 19. 疽、痈忌茄子

疮疡溃后久不收口，多为气血两虚，肌失所养，不应食用寒凉伤正食物。茄子甘，凉，食用则疮疡更难收口，故应忌食。

### 20. 疽、痈忌绿豆

疮疡溃后难敛属正气不足所致，忌食寒凉伤正的食物。绿豆寒凉伤阳，不利疮疡的愈合，故应忌食。

## 第 25 章 红斑狼疮与相关食物

### 1. 红斑狼疮忌过咸饮食

若盐摄入过量，就会增加体内水、钠潴留，加重肾脏负担，严重者还会引起急性尿毒症，所以，不利于红斑狼疮患者的治疗，食盐日摄入量以不超过 5 克为宜。

### 2. 红斑狼疮忌肥腻、厚味食物

红斑狼疮患者易继发血管病变，常伴有血脂增高、动脉硬化和高血压。若过多摄入高脂肪及含糖过高的食物，如动物内脏、脑、脊髓及软体动物、贝壳类、淀粉等，则会使体内热能增多，并



形成肥胖症,从而加重动脉硬化和高血压,对患者的治疗极为不利,故应忌食。

### 3. 红斑狼疮忌油炸食物

红斑狼疮患者由于消化、吸收功能降低,若食用油炸或不易消化的食物,就会刺激胃肠黏膜,导致消化不良和腹泻、腹痛,故应忌食。

### 4. 红斑狼疮忌刺激性食物

如辣椒、酒等刺激性食物红斑狼疮患者均应忌食。

### 5. 红斑狼疮忌人参、西洋参

人参、西洋参含多种人参皂甙,能增加免疫球蛋白、免疫复合物,激活抗核抗体,从而加重或诱发红斑狼疮。因此,人参、西洋参均应谨慎使用,除非需要,一般应忌用。

### 6. 红斑狼疮忌菠菜

中医认为,菠菜发疮。菠菜能加重狼疮性肾炎蛋白尿,还能引起尿混浊和结石,故应忌食。

### 7. 红斑狼疮忌香菇、芹菜

香菇能加重光敏感,芹菜能加重红斑狼疮患者脱发,故应忌食。

## 第 26 节 冻疮与相关食物

### 1. 冻疮忌饮酒

酒可助长湿热,故冻疮患者禁忌饮用。



## 2. 冻疮忌辛辣食物

因辛辣食物食后会使炎症扩散,故应忌食辣椒、韭菜、蒜苗、芥末等。

## 3. 冻疮忌煎、炸、烧烤食物

因其难以消化,并能助长湿热产生壅滞而使肿块不易消退,故应忌食。

## 4. 冻疮忌补养食物

如牛肉、羊肉、猪肉及动物内脏等,应忌食。

## 5. 冻疮忌海腥、河鲜

因海腥、河鲜具有很强的催发作用,冻疮初起应忌食海腥、河鲜。

# 第 27 章 麻疹与相关食物

## 1. 麻疹忌滋腻食物

如狗肉、羊肉、公鸡肉、鱼、虾、南瓜等,都是易生火、生痰食物,服后会使病情加重。滋腻食物还有恋邪的作用,会使邪气在体内滞留,延长病期,故应忌食。

## 2. 麻疹忌煎、炸、不易消化的食物

麻疹患儿发热时,胃肠功能减弱,忌食油煎、油炸及不易消化的食物,如油条、油饼、蛤蜊、蚌肉、牡蛎等,食后易引起消化不良。



### 3. 麻疹忌辛燥食物

麻疹为温热之病，最忌辛燥伤阴食物，如辣椒、芥末等，故应忌食。

### 4. 麻疹忌生冷瓜果

因生冷瓜果会使周身毛细血管收缩，影响麻疹的透发。再则，生冷食物会伤脾损胃，导致消化不良，甚至出现腹泻，故应忌食。

### 5. 麻疹忌香菜

麻疹透发后，病邪散出，再食香菜，则会损伤正气。麻疹未透而热毒壅滞也要忌食。香菜辛温散寒，有资助热毒的作用，麻疹未透有热者食用，虽有助于麻疹透发，但容易继发其他疾病，故均应忌食。

### 6. 麻疹忌荆芥

荆芥辛温，助热伤正，故麻疹已透发的患者，应忌食。

### 7. 麻疹忌香菇

麻疹发后邪去正伤，食用透疹食物，反会损正气，故麻疹发后忌食。

### 8. 麻疹忌油菜

油菜为十字花科草本植物油菜的嫩茎。性温，味辛甘。入肺、脾、肝经。麻疹后及疥疮、目疾患者不宜食用。



## 第 28 节 水痘与相关食物

### 1. 水痘忌发物

水痘患儿不可食用发物，否则，会使水痘增多、增大，延长病程，故水痘初期禁食发物，如羊肉、公鸡肉、海虾、海蟹、鳗鱼、鲫鱼、南瓜、香菜、生姜、葱等。

### 2. 水痘忌辛辣食物

水痘与其他热性病一样，应忌食辛辣食物。辛辣食物可助火生痰，使热病更为严重。这类食物有辣椒、芥末、大蒜、韭菜、胡椒等。

### 3. 水痘忌油腻食物

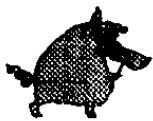
水痘患儿常因发热而出现食欲减退、消化功能不良等，故忌食油腻食物，如油条、油炸麻花、炸猪排、炸鸡等。这类食物难以消化，会增加胃肠的负担，甚至不利于水痘结痂痊愈。

### 4. 水痘忌热性食物

水痘患儿忌食热性食物，如羊肉、蚕豆、粟米、蒜苗、韭菜、龙眼、荔枝、大枣等。

### 5. 水痘忌马肉

马肉性寒，味酸，凡患水痘者，不宜食用。



## 第 29 章 紫癜与相关食物

### 1. 紫癜忌粗、长纤维食物

血小板减少患者最易出血,食用粗、长纤维食物,在消化过程中与消化道黏膜接触摩擦,会导致消化道出血,故须忌服。这些食物有芹菜、菠菜、韭菜、竹笋,以及未煮烂的牛肉、羊肉、猪肉等。

### 2. 紫癜忌烧烤食物

此类食物外皮焦硬,食后会摩擦消化道而导致黏膜出血,同时亦不易消化,容易造成胃肠道消化功能紊乱,故应忌食。

### 3. 紫癜忌摄入过多脂肪

摄入过多的脂肪,会抑制造血功能,引起患者消化、吸收不良,故每日的脂肪摄入量应限制在 70 克以下,并尽量保持动物脂肪和植物脂肪各占一半。

### 4. 紫癜忌热性食物

因羊肉、狗肉、公鸡肉、韭菜、荔枝等热性食物能助阳而动血,使出血加重,故应忌食。

### 5. 紫癜忌暴饮暴食及酗酒

血小板减少患者最易出血,暴饮暴食可加重消化道的负担,并使食物大量积聚于胃肠道而易致内脏出血。酗酒常可促进血液循环,并可迫血妄行,特别是醉酒呕吐时,有可能导致消化道出血,故应禁忌。



## 第 30 节 骨折与相关食物

### 1. 骨折忌多酒

有人认为骨折后大量饮白酒可以活血,起到治疗作用,其实这是一种误解。骨折后饮酒过多,会损害骨骼组织的新陈代谢,使其丧失生长发育和修复损伤的能力。同时,酒精还能影响药物对骨骼的修复作用。因此,骨折患者如饮酒过量,则不利于骨折的愈合。

### 2. 骨折忌醋

醋具有健脾开胃、促进食欲的作用,醋中含有 3%~4% 的醋酸,而醋酸有软化骨骼及脱钙的作用。临床实践证明,不少骨折患者食醋后,第二天伤处即感觉发软,疼痛加剧,甚至更加肿胀。因此,骨折患者在治疗期间最好忌食醋。

### 3. 骨折忌多糖

骨折患者大量摄取糖后,将引起葡萄糖的急剧代谢,而产生代谢的中间物质,如丙酮酸、乳酸等,使机体呈酸性中毒状态。这时,碱性的钙、镁、钠等离子,便会立即被调动参加中和作用,以防止血液出现酸性。如此钙的大量消耗,将不利于骨折患者的康复。

同时,过多的糖亦会使体内维生素 B<sub>1</sub> 的含量减少,这是因为维生素 B<sub>1</sub> 是糖在体内转化为能量时必须的物质。维生素 B<sub>1</sub> 不足,大大降低了神经和肌肉的活动能力,亦影响功能的恢复。



所以,骨折患者要忌摄食过多的白糖。

#### 4. 骨折忌花生

花生中含有一种促凝血因子,从花生仁红衣中提取的“血字1号”是治疗各种凝血功能低下和血小板减少疾病的良药,但对于骨折有瘀血、血肿的患者,却会使瘀血不散,有加重瘀肿的作用,所以,骨折有瘀肿的患者不宜食花生。

#### 5. 骨折忌肉骨头汤

一般认为骨折后,多喝肉骨头汤,可使骨折早期愈合,其实不然。现代医学证明,骨折患者多食肉骨头汤,不但不能促进骨折早期愈合,反而会使愈合推迟。因为受伤后骨的再生主要依靠骨膜、骨髓的作用,而骨膜、骨髓只有在增加骨胶原的条件下才能更好地发挥作用。肉骨头的成分主要是磷和钙,骨折后如果摄入大量的磷和钙,就会使骨质内无机质成分增加,使骨质内有机质与无机质的比例失调,阻碍骨折的早期愈合。

### 第31节 猩红热与相关食物

#### 1. 猩红热忌发物

发物是指容易助火生疾之品,食入发物会使体温升高,皮疹加剧,病情加重,这类食物有狗肉、羊肉、雀肉、公鸡肉、黑鱼、鲫鱼、海鳗、虾、蟹、香菜、南瓜等。所以猩红热患者禁止食用这些食物。



## 2. 猩红热忌辛辣、生冷之物

本病患儿多有高热，应补充水分，宜饮用温水，避免生冷、辛辣之物，并避免刺激咽喉部，使咽部扁桃体疼痛加剧，辛辣食物有辣椒、芥末、咖喱、生姜、大葱、五香粉等。生冷食物有各种冷饮、冰镇食物、生梨、西瓜、橙、香蕉等，会损伤脾胃，以致病体不易康复。为使患者早日康复，应禁止辛辣、生冷之物。

## 3. 猩红热忌刺激神经系统食物

浓茶、咖啡都是兴奋之物，体温升高时不可取用，否则会引起躁动不安。茶叶中的茶碱能升高体温，并会降低解热药的药理作用，所以应禁止食用。

## 4. 猩红热忌过甜过咸食物

过甜的食物多食后会助长机体温热，并导致消化不良，食欲减退，如巧克力、糖球、水果糖、奶糖、过甜的糖水、未经稀释的蜂蜜等；过咸的食品如咸鱼、咸蟹、咸菜、腌肉等，这类食品能刺激咽喉，使胃液分泌增多，加重病情。

## 5. 猩红热忌较长纤维的蔬菜和水果

猩红热患儿咽部充血红肿，吞咽不利，又因高热，往往消化不佳，所以忌食较长纤维的蔬菜和水果。这类食物包括竹笋、毛笋、豆芽、蒜苗、菠萝、洋葱、雪里蕻、红薯等。

## 6. 猩红热忌油炸食物

凡经油炸的食物，猩红热患者都应忌食。一是因其外皮坚硬，对咽喉不利；二是因可生火，易导致发热加重。

## 7. 猩红热忌热性水果

如龙眼、荔枝、大枣、葡萄干、橘子等，性味偏温，食后极易生



火,在高热期间忌食。

## 第 32 节 动脉硬化与相关食物

### 1. 动脉硬化忌暴饮暴食

肥胖与高血压、动脉粥样硬化的发生有着密切的关系。暴饮暴食则使人体不能利用的多余热能储存起来,转化为脂肪,从而引起肥胖。而每餐保持八分饱,可以有效地防止肥胖症的发生,同时也减少高血压、动脉粥样硬化的发生。

### 2. 动脉硬化忌吃过多食盐

食盐过多(每日大于 10 克)可引起高血压病。如减少盐的摄入量(每日少于 6 克),则可使血压下降,从而减低发生脑出血的危险性。因此,应保持饮食清淡,限制盐过多摄入。

### 3. 动脉硬化忌油腻食物

动物脂肪、脑髓、内脏,以及全脂奶粉、冰淇淋、蛋黄等,可使血浆内胆固醇和三酰甘油含量升高,从而引起动脉粥样硬化。因此,应忌油腻食物。

### 4. 动脉硬化忌过饱

经常饱餐可致大脑动脉硬化。科学家给灰鼠投放过量的食物后,大脑中的纤维芽细胞生长因子比投放前增加数万倍。大脑中的酸性纤维芽细胞生长因子,是一种使毛细血管内侧细胞和脂肪细胞增殖并促使动脉硬化的一种蛋白质。它的增长会促进脑动脉硬化,所以,脑动脉硬化患者应忌饱餐。



### 5. 动脉硬化忌辛辣、刺激性食物

如辣椒、芥末、生姜等,可刺激机体产生热能,加快血液流速,加强心肌收缩,从而使脆硬的动脉发生破裂的机会增加,故应忌食。

### 6. 动脉硬化忌驴肉

驴肉多食,可生痰化风,又有止血作用,可凝滞气血,加重中风患者的病情,故脑动脉硬化患者忌多食。

### 7. 动脉硬化忌鸡肉

鸡肉性温热,易助热生火动风,公鸡的头、翅、爪更易助热动风,脑动脉硬化患者食用,容易诱发中风,故应忌食。

### 8. 动脉硬化忌带鱼

脑动脉硬化多为热灼血脉或痰火横窜经络所致。带鱼温热,气味厚重,食用则加重病情,故应忌食。

### 9. 动脉硬化忌人参

人参作为一种高级营养补品,一直被人们重视,但是动脉硬化患者应禁食。患有动脉硬化、高血压病的人不宜长期服用人参。因为人参中含有抗脂肪分解的物质。这种物质是一种具有蛋白特性的肽类物质,其中天门冬氨酸、精氨酸等氨基酸都有抗脂肪分解的特性。这种抗脂肪分解的物质,能抑制体内脂肪的分解,促进组织器官的脂肪增加,而脂肪的增加对患高血压、动脉硬化的人是极为不利的。因此,有气管炎、肺气肿,尤其是肺功能不全者,切忌睡前饮酒。故动脉硬化、高血压病人不宜食用人参。



## 第 33 章 肥胖症与相关食物

### 1. 肥胖症忌糖类

肥胖症患者在摄入糖后,易以脂肪的形式积聚于体内,而不变成糖原积存于肝脏和肌肉内。这是由于糖类在体内能转变为脂肪,故必须限制糖类食物的摄入。这类食物有粳米、面粉、蚕豆、豌豆、甘薯、藕粉、土豆、苹果、桃、梨、香蕉、大枣、蜂蜜、巧克力、炼乳等。此外,一些甜点心、甜面包等也忌多食。

### 2. 肥胖症忌多吃食盐

盐具有很强的亲水性,每 1 克盐必须加入 110 毫升水才能变成生理性水,过多食入盐,会引起口渴和刺激食欲,使体重增加,故肥胖症患者忌多吃盐。

### 3. 肥胖症忌含嘌呤高的食物

含嘌呤高的食物有动物内脏、豆类、鸡汤、鸭汤、肉汤等,这类食物能增进食欲和加强肝、肾、心的中间代谢负担,故忌食用。

### 4. 肥胖症忌脂肪

摄入过多的脂肪,会抑制造血功能,引起患者消化、吸收不良,故每日的摄入量应限制在 70 克以下,并保持动物脂肪和植物脂肪的摄入量各占一半。

### 5. 肥胖症忌油煎、油炸的食物

这类食品有油煎馒头、油炸猪排、春卷、油炸鸡等。因其含有较多的脂肪,并能刺激食欲,故忌食用。



## 6. 肥胖症忌饮水过多

肥胖症患者组织的亲水性增高(脂肪组织具有滞留大量水分和盐类的特征),使体内残余物质排出减缓而积蓄于组织内,故忌多饮水,应限制水的摄入量。肥胖症患者的饮水量(包括饮料及菜肴中的汤汁),每日应在800~1500毫升。超过1500毫升或低于800毫升均不合适,因为超过了可增加血液循环的负担,并使体内积存的水分增多,体重增加。限制水分过多则使汗腺分泌紊乱,体内的代谢残渣排除也会受到阻碍,尿液浓缩会引起盐类沉积于尿道而引起绞痛。

# 第34节 蛔虫病与相关食物

## 1. 蛔虫病忌甜食

蛔虫病患者食甜食后可造成湿热内蕴,是发生蛔虫病的一个诱因,故小儿必须禁食过甜食物。

## 2. 蛔虫病忌不洁食物

虫症的成因,是由于食入不洁食物,如蛔虫卵污染的蔬菜、水果等。故要纠正儿童坐地游戏、吮手指等坏习惯,养成饭前便后洗手的好习惯;不吃未经消毒、洗净的蔬菜、水果,水果要去皮吃;肉类必须煮熟、煮烂,防止病从口入。

## 3. 蛔虫病忌油腻食物

食入过分油腻食物可阻滞脾胃,使其运化失职,积湿成热,为寄生虫在体内生存创造有利条件,故不要过食肥肉、鸡汤、羊



肉等。

#### 4. 蛔虫病忌油炸、香炒食物

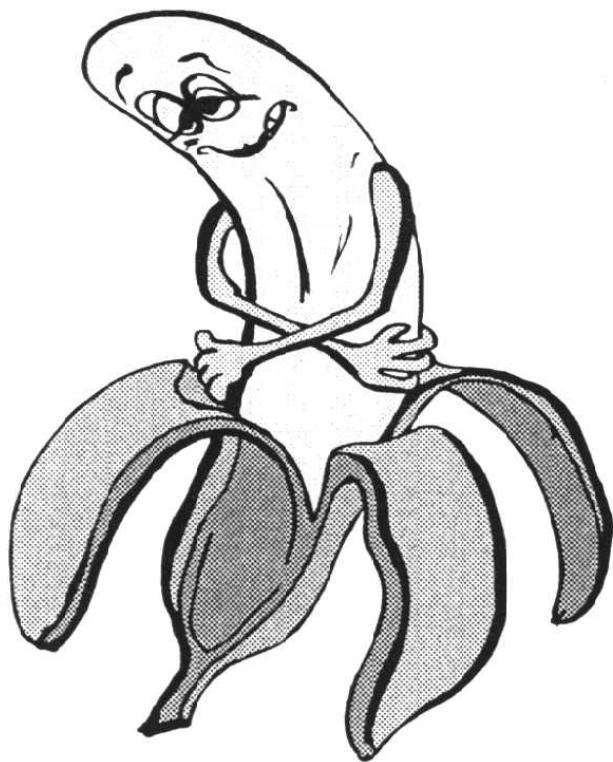
小儿在吃了油煎、油炸及香炒的食物后，出现腹痛现象，是由于这些食物进入胃肠后，引起寄生虫躁动不安，导致腹痛。故烤羊肉、炒花生、炒葵花籽等应禁食。

#### 5. 蛔虫病忌生冷饮食

生冷食物会引起驱虫药失效，故有蛔虫的小儿应禁忌食冷饮，如冰淇淋、冰糕、冰冻饮料等。

# 第五章

## 不同人群与相关食物







## 第1节 孕妇与相关食物

### 1. 孕妇与孕前营养

妇女如在孕前营养不良,可导致不孕。母体是否健康以及营养是否充足,会使卵子的活力受到影响;孕妇在孕前营养不足会导致孕初胎儿缺乏营养。胎儿的各个重要器官如心、肝、肾、肠和胃等都要在初孕的3个月内分化完毕,并初具规模,而且大脑也在急剧发育。在这一关键时期,胎儿必须从母体获得足够而齐全的营养。恰恰这一时期正是孕妇容易发生妊娠反应的时期,会出现恶心、呕吐、不想进食等反应,从而影响充足营养的摄取,如果孕前妇女营养不足,体内无必需的营养储备,胎儿不能从母体中摄取足够的营养素,就会影响胎儿的早期发育,甚至有的母亲由于孕前缺乏维生素A或锌,可能导致胎儿畸形。此外,孕前营养不良的妇女,可能影响乳腺发育不良,产后分泌乳汁不足,会影响新生儿的喂养。具体从何时增加营养,增加什么营养,增加多少,还要因人而异。一般来说,到怀孕时能达到比一般人体质稍好一些即可。本来身体较胖或已超重的妇女,就不必过多增加营养。如果是营养状况一般的妇女,应该从孕前3个月开始,注意多摄入含优质蛋白质、脂肪、矿物质、维生素和微量元素丰富的食品,尤其要多吃些水产品、骨头汤、瘦肉、动物肝、肾等以补充钙、铁、碘,以及含维生素A和维生素C的新鲜蔬菜和水果等。这些食品会满足孕妇本身和胎儿各方面营养的需要,有利于孕产妇和胎儿、新生儿的健康。



## 2. 孕妇忌节食

妇女怀孕以后，新陈代谢变得旺盛起来，与妊娠有关的组织和器官也会发生增重变化：需贮备脂肪、子宫、乳房、胎儿、胎盘和羊水等，妇女在孕期要比孕前增重 11 千克左右。所以孕妇体重增加、身体发胖一些都是必然的、合理的，大可不必担心和控制。先天营养是决定胎儿生命力的重要环节，俗话说“先天不足，后天难养”。营养供给不足，就会给胎儿带来严重后果，如缺乏蛋白质，就会影响神经细胞的增殖，形成智力低下；缺乏无机盐、钙、磷等元素，就会影响骨骼、牙齿的生长发育，会得软骨病；缺乏维生素，免疫力要下降，影响健康生长发育，甚至可导致发育不全；缺乏脂肪，再加上心脏、肝脏内贮藏的糖原（能量来源）明显减少，胎儿就经不住出生时由宫缩和经过产道时受压迫的考验，娩出后还容易发生低血糖和呼吸窘迫症；一些研究表明，畸形儿也与母体营养供给不足或缺少某种营养有关。

营养不良对孕妇本身的危害更为严重。缺乏蛋白质，就不能适应子宫、胎盘、乳腺组织的变化，尤其是在怀孕后期，会因血浆蛋白降低而引起浮肿，还可以使抗体合成减少，对疾病的抵抗力降低而多病；缺钙，会使骨骼软化，腰酸腿痛；缺铁，会出现贫血、头昏脑胀；缺乏维生素 A，容易出现早产、死胎，而且身体抵抗力降低，容易发生产后感染；缺乏维生素 B<sub>1</sub>，会影响食欲和乳汁分泌，而下肢浮肿也加剧，易得脚气病；缺乏维生素 C，可加剧便秘、贫血等孕期症状，并容易出现早产、流产。怀孕 5 个月后，每日要保证充分的蛋白质，适量的脂肪、糖、钙、铁、维生素的供给，要多吃鸡、蛋、鱼、瘦肉、猪肝及乳类、杂粮、豆类、新鲜蔬菜、水果和海产品等。要合理搭配饮食，不挑食、不偏食，这样才能



满足妊娠期营养的需求。担心身体发胖没有必要,孕期胖一点,只要生育后进行身体锻炼和适当控制饮食,就不会使身体发胖。出现难产、异位产,主要是胎儿反应不好,在经过产道时不能反射性旋转身体的缘故,一般与胎儿发胖无关。

### 3. 孕妇忌营养过剩

孕妇过食糖类和脂肪食品,出现营养过剩,会导致孕妇血压偏高和导致胎儿长成“巨大儿”。我国目前产妇死亡的主要原因是妊娠高血压;另一个原因就是“巨大儿”造成的难产,分娩期延长,子宫收缩无力,引起产后大出血;也有的因产妇过胖,造成哺乳困难,不能及时给孩子喂奶,乳腺管堵塞,引起急性乳腺炎。所以,孕妇要合理饮食,既不能营养不足,也不要营养过剩。即要做到营养适度,荤素搭配,注意活动。防止由于营养过剩造成的高血压和“巨大儿”的出现。

### 4. 孕妇忌素食

孕妇全吃素食,而不吃荤食,就会造成牛磺酸缺乏。因为素食中所含有牛磺酸有限,正常饮食的人不会出现牛磺酸的缺乏。但对于孕妇来说,由于需要牛磺酸的量比平时增多,人体本身合成牛磺酸的能力又有限,如果全吃素食,久之,必然造成牛磺酸缺乏。因此,我们提倡孕妇要多吃饮食,注意荤素搭配。我们告诫那些已怀孕而又想吃素食的妇女,为了自身健康,为了婴儿的正常发育,请适当食用些鲜鱼、鲜肉、鲜蛋、小虾、牛奶等含牛磺酸的饮食,以避免造成孩子视力异常。

### 5. 孕期忌蛋白质摄入不足

蛋白质是直接成为血液和肌肉的最基本的物质,是积极参与发育的重要的营养物质。妊娠期,特别是妊娠晚期,在胎儿急



速发育的同时,母体中的子宫和乳腺也在发育,为此需要大量的蛋白质,为授乳做准备,都需要更多的优质蛋白质。若蛋白质的摄取量不足,会对母子双方产生不良影响。不仅阻碍胎儿的发育,而且也会引起母体的代谢异常,容易发生妊娠中毒症,减弱对贫血、病原菌的抵抗力,进而成为产后母乳分泌不良的原因。在摄取蛋白质方面,要努力吃脂肪少的肉、鱼、牛奶、鸡蛋、豆类、豆浆、豆腐、豆豉、奶酪等,如果能从这些食品中每天摄取 80 克左右的蛋白质,差不多就能满足孕妇的需要。

## 6. 孕妇忌贫血

贫血的孕妇容易发生感染,这是因为贫血孕妇的血浆蛋白浓度低,所产生的抗体少,巨噬细胞作用减弱,而使免疫力下降,抗病力差,血红蛋白含量愈低的孕妇产后感染的可能性愈大。贫血孕妇耐受出血的能力也会下降。尽管分娩时贫血孕妇的出血量并不比正常孕妇多,但因贫血孕妇耐受出血能力下降,正常的失血量也可能导致休克和死亡。不仅如此,孕妇贫血还可以影响胎儿的生长发育。我们知道红细胞的主要功能是携带氧和排出二氧化碳。孕妇贫血,血液中的氧含量降低,会造成胎儿慢性缺氧。缺氧会影响胎儿某些重要器官,如大脑组织、神经系统的生长发育。绝大多数妊娠贫血的原因,都是由于缺铁。妊娠期应多吃含铁元素高的营养物,如鸡蛋、猪肝、猪腰、猪血、豆制品类、海带、木耳、新鲜蔬菜等。还要多吃鱼类、肉类,因为动物性食物中的铁元素较易被人体吸收。孕妇若发现自己贫血,不要掉以轻心,要认真治疗,以除后患。

## 7. 孕妇忌刺激性食物

刺激性食物主要是指葱、姜、蒜、辣椒、芥末、咖哩粉等调味



料和蔬菜。这些辛辣物质会随母体的血液循环进入胎儿体内，给胎儿不良刺激。从孕妇身体说，怀孕后大多呈现血热阳盛的状态，而这些辛辣食物从性质上说都属辛温；而辛温食品会加重血热阳盛的状态，使体内阴津更感不足，会使孕妇口干舌燥、生目疮、心情烦躁等症状加剧。这样，自然不利于胎儿的正常发育。

### 8. 孕妇忌咖啡和咖啡因饮料

胎儿、婴幼儿对咖啡因尤为敏感。咖啡因能迅速通过胎盘作用于胎儿，孕妇过量饮用咖啡和可乐饮料，胎儿就会直接受到咖啡因的不良影响；咖啡因还可随乳汁分泌，而有害于依靠母乳的婴幼儿健康。

### 9. 孕妇忌冷饮

有的妇女怀孕后由于内热喜欢吃冷饮，这对身体健康不利。孕妇在怀孕期胃肠对冷热的刺激非常敏感。多吃冷饮能使胃肠血管突然收缩，胃液分泌减少，消化功能降低，从而引起食欲不振、消化不良、腹泻，甚至引起胃部痉挛，出现剧烈腹痛现象。孕妇的鼻、咽、气管等呼吸道黏膜往往充血并有水肿，如果大量贪食冷饮，充血的血管突然收缩，血流减少，可致局部抵抗力降低，使潜伏在咽喉、气管、鼻腔、口腔里的细菌与病毒乘机而入，引起嗓子痛哑、咳嗽、头痛等，严重时还能引起上呼吸道感染或诱发扁桃体炎等。

除引起孕妇发生以上病症外，胎儿也会受到一定影响。有人发现，腹中胎儿对冷的刺激也很敏感。当孕妇喝冷水或吃冷饮时，胎儿会在子宫内躁动不安，胎动会变得频繁。因此，孕妇冷食一定要有节制，切不可因贪吃冷食而影响本身的健康和引



起胎儿的不安。

### 10. 孕妇忌热性佐料

孕妇吃热性佐料(小茴香、八角茴香、花椒、胡椒、桂皮、五香粉、辣椒粉等)容易消耗肠道水分,使胃肠腺体分泌减少,造成肠道干燥、便秘。肠道发生便秘后,孕妇必然用力屏气解便,使腹压增加,压迫子宫内的胎儿,易造成胎动不安、早产等不良后果。

### 11. 孕妇忌酸性食物

人工腌制的酸性食物如酸菜虽然有一定酸味,可增加食欲,但其所含维生素、矿物质、氨基酸、糖分等营养成分几乎丧失殆尽,失去其原有的营养价值。同时腌菜中的致癌物质亚硝酸盐含量较高,过多的进食,显然对母体、胎儿的健康无益。根据近年医学界的研究证实,酸性食物也是导致胎儿畸形的元凶之一。孕妇在妊娠的最初半个月以后,以不食和少食酸性食物为好,因为经常、大量的食用酸性食品,可使孕妇体内的 pH 值下降,容易引起疲劳、无力,甚至罹患某些疾病,更重要的是会影响胎儿正常、健康地成长,造成胎儿发育畸形。所以,喜食酸性食品的孕妇,不要食用人工腌制的酸性食品为好。同时,含酸性的药物如维生素 C、阿司匹林等也以不用为佳。如果孕妇确实喜欢食用酸性食品,应该选择既有酸性味又营养丰富且无害的天然酸性食物,比如西红柿、樱桃、杨梅、石榴、海棠、橘子、草莓、酸枣、葡萄、苹果等新鲜水果和蔬菜等。

### 12. 孕妇忌缺无机盐和微量元素

无机盐包括钙、镁、钾、钠等,人体内含量较多。微量元素包括铁、锌、碘、铜、硒,体内含量较少,饮食中最易缺乏的是钙、铁、锌,但它们却又担负着重要使命。钙是构成骨骼和牙齿的主要



成分,妊娠期为胎儿骨组织的生成和发育及母体的积蓄,需要大量钙。铁主要与血液有关系,是制造红细胞的原料。婴儿在出生后的二三个月内所需要的铁,要在胎儿期从母体吸取并储备起来。妊娠期铁不足可引起贫血,诱发心肌肥大,降低免疫力。锌是胎儿器官形成不可缺少的微量元素,孕早期妇女缺锌可引起胎儿畸形,锌主要在肉类中含量最高。知道了孕期应该补充哪些营养物质,哪些食物中富含这些营养物质,孕妇就应有选择地合理安排孕期膳食,为胎儿的健康发育打好基础。

### 13. 孕妇忌缺维生素 B<sub>6</sub>

维生素 B<sub>6</sub> 是中枢神经系统活动、血红蛋白合成以及糖原代谢所必需的辅酶。它与蛋白质、脂肪代谢密切有关。人体缺乏维生素 B<sub>6</sub> 可引起小细胞低血色素贫血、神经系统功能障碍、脂肪肝、脂溢性皮炎等。妊娠时由于雌激素增加,色氨酸代谢增加,维生素 B<sub>6</sub> 需要量增加。此外,妊娠时血液稀释,孕妇血中维生素 B<sub>2</sub> 可降至孕前水平的 25%。胎儿在 5 个月时为中枢神经系统增长高峰,对维生素 B<sub>6</sub> 最为需要,因而必须重视维生素 B<sub>6</sub> 的摄入量。许多食物中都含维生素 B<sub>6</sub>。动物性食品有牛肝、牛奶、鸡肝、鸡肉、鸡蛋、牛肉、猪肉、鱼、蟹等。植物性食物有葵花籽、炒花生仁、核桃、黄豆、胡萝卜、扁豆、甜薯、柿椒、香蕉、葡萄干、橘子、菠菜、土豆、全麦粉等。

### 14. 孕妇忌缺维生素 C

维生素 C 又名抗坏血酸,为连接骨骼、结缔组织所必需。它维护牙齿、骨骼、血管、肌肉的正常功能;增强对疾病的抵抗力;促进外伤愈合。缺乏时可引起坏血病,毛细血管脆弱,皮下出血,牙齿肿胀、流血、溃烂等症状。妊娠期间胎儿必须从母体



取得大量维生素 C 来维持骨骼、牙齿正常发育以及造血系统正常功能等,以致母体血浆中维生素 C 含量逐渐降低,至分娩时仅为孕初期的一半。多吃各种新鲜蔬菜和水果补充维生素 C 对孕妇、胎儿健康有益。含维生素 C 丰富的食物有:柿椒(红、青)、菜花、雪里蕻、白菜、西红柿、黄瓜、四季豆、芥菜、油菜、菠菜、苋菜、白萝卜、酸枣、山楂、橙、柠檬、草莓、鸭梨、苹果等。但是在制作食物时,切不可烧、煮过度,以免损失维生素 C。

### 15. 孕妇忌缺维生素 E

维生素 E 又名生育酚,能促进人体新陈代谢,增强机体耐力,维持正常循环功能;还是高效抗氧化剂,保护生物膜免遭氧化物的损害;还能维持骨骼、心肌、平滑肌和心血管系统的正常功能。此外,维生素 E 与维持正常生育有关。维生素 E 广泛分布于植物组织中,尤其是麦胚油、棉籽油、玉米油、菜籽油、花生油及芝麻油等含维生素 E 较多。此外,猪油、猪肝、牛肉以及杏仁、土豆中也含有维生素 E。只要孕妇在饮食上做到多样化,维生素 E 就不会缺乏。

### 16. 孕妇忌缺锌

人类妊娠早期缺锌,可能出现新生儿出生缺陷。研究发现,患有先天性心脏病,如室间隔缺损、主动脉狭窄及尿道下裂、睾丸发育不良(如隐睾)、骨骼及肾脏畸形、先天性中枢神经系统畸形等缺陷的新生儿,其母亲妊娠期血液中锌水平明显低于分娩正常胎儿的孕妇。锌缺乏对新生儿畸形的作用并不是分娩期缺锌的结果,很可能早在受孕或胚胎形成早期便受到影响。然而,胚胎发生、分化过程中对致畸原最为敏感的器官形成期也是在妊娠 20~60 天左右。因此认为,人体器官形成期血清锌水平的



急剧下降必然提高胚胎对致畸因素作用的敏感性,从而增加了胎儿先天畸形及自发流产的可能。膳食锌的摄入量受食物来源、种类的影响,以牡蛎含锌量最高,其他海味和肉次之。含锌比较高的植物食品有黑芝麻、油面筋、白糯米、黄豆、毛豆、紫菜等;动物食品有猪心、猪排、猪腿肉、猪肝、猪舌、羊肉、酱鸭、咸鸡蛋、鲫鱼、河蟹、海蟹、河蚌、田螺等,还有酱油、啤酒等。孕妇应多吃这些食品,以补充足够的锌。

### 17. 孕妇忌缺钙

钙是人体骨骼和牙齿的主要成分。此外,钙能降低毛细血管和细胞膜的通透性,防止渗出,控制炎症和水肿;钙能降低神经肌肉的兴奋性,对心肌有特殊作用,有利于心肌收缩,维持心跳节律。成年妇女体内约有 1 000 克钙,妊娠后期胎儿体内约有 30 克钙,胎盘含 1 克钙,此外母体尚需储存部分钙,总计增加钙 50 克左右。这些储存的钙均需由妊娠期膳食予以补充。孕妇如果长期缺钙或缺钙程度严重,不仅可使母体血钙降低,诱发小腿抽筋或手足抽搐,还可导致孕妇骨质疏松,进而产生骨质软化症,胎儿亦可能产生先天性佝偻病和缺钙抽搐。含钙丰富的食品,以奶和奶制品为佳,不仅钙的含量高,而且吸收率也高。其次鱼罐头(连骨均可食用)、鱼松(连鱼骨粉)、小虾皮等,亦是钙的良好来源。此外,豆类及其成品亦含有较丰富的钙。有些蔬菜如菠菜、苋菜、大壅菜等,虽然含钙较多,但因含草酸盐甚高,与钙易形成不溶性草酸钙而不利于钙的吸收。粮谷类食品则因含植酸盐高,亦不利于钙的吸收和利用。此外,核桃仁、榛子仁、南瓜子等也含有较多的钙,孕妇可以适当增加食用量。



## 18. 孕妇忌缺碘

碘是甲状腺素组成成分。甲状腺素能促进蛋白质的生物合成,促进胎儿生长发育。妊娠期甲状腺功能活跃,碘的需要量增加,这样就易造成妊娠期碘摄入量不足或缺乏,特别是在我国有很多地区属于缺碘区,更易造成孕妇缺碘。孕妇缺碘易发生甲状腺肿大,并影响胎儿的发育,严重者可使新生儿出现“克汀病”。该病的发生以胎儿胚胎期缺碘为关键。其临床上有疲乏、无力、畏寒、嗜睡、对外界兴趣不大等代谢和循环功能性变化,骨骼发育异常,脑发育缺陷及延迟,皮肤干而成鳞片状,毛发、指甲无光、脆弱等。为了孕妇本身的健康和胎儿的正常发育,孕妇必须注意不可缺碘,尤其在缺碘地区更要有意吃些含碘丰富的食物,如海带、紫菜、鱼肝、海参、海蜇、蛏干、蛤等,甜薯、山药、大白菜、菠菜等也含有碘,均可适量多吃一些。如用碘化盐补充碘时,需注意不可过量,以免引起产后甲状腺肿或合并甲状腺功能低下。

## 19. 孕妇忌罐头食品

罐头食品在制作过程中都加入一定量的添加剂,如人工合成色素、香精、防腐剂等。尽管这些添加剂对健康成人影响不大,但孕妇及婴儿食入过多则对健康不利。另外,罐头食品营养价值并不高,经高温处理后,食品中的维生素和其他营养成分都已受到一定程度的破坏。

## 20. 孕妇忌放久的土豆

土豆放久了会发芽,发芽的土豆可引起食物中毒。土豆中含有生物碱,存放越久的土豆生物碱含量越高。因此食用这种土豆,可影响胎儿正常发育,导致胎儿畸形。当然,人的个体差



异很大，并非每人食用后都会出现异常，但孕妇还是不吃为好，特别是不要吃长期贮存的土豆。

### 21. 孕妇忌油条

油条制作时都加入一定量的矾，而明矾是一种含铝的化合物，炸油条时，一般每 500 克面粉要用 15 克明矾，如果孕妇每天吃两根油条，就等于吃了 3 克明矾，蓄积起来其摄入的量就相当惊人。铝可通过胎盘进入胎儿的大脑，使大脑发育障碍，从而增加痴呆儿的发生率。

### 22. 孕妇忌味精

味精的主要成分是谷氨酸钠，血液中的锌与其结合后便从尿中排出，味精摄入过多会消耗大量的锌，导致体内缺锌，而锌是胎儿生长发育之必需品，故孕妇要少吃。

### 23. 孕妇忌鱼肝油过量

研究表明，孕妇体内维生素 D 含量过多会引起胎儿主动脉硬化，影响其智力发育和引起肾损伤及胎儿骨骼发育异常。胎儿在母体内长到 5 个月时，牙齿开始钙化，骨骼迅速发育，这时孕妇为补充体内钙质可以多吃些肉类、蛋类和骨头汤等富含矿物质的食物。此外，孕妇还应常到户外活动，接触阳光，这样在紫外线的照射下，可以自身制造出维生素 D，不必长期过多服用鱼肝油，也完全可以保证胎儿正常发育。还有报告证明，维生素 A(鱼肝油主要成分之一)过量服用，可使孕妇进食锐减、头痛及烦躁。

### 24. 孕妇忌食动物肝脏过量

动物肝脏尤其是鸡肝、牛肝、猪肝，每 100 克含维生素 A 的平均值为正常每日规定饮食量所含维生素 A 值的 4~12 倍，早



期妊娠妇女吃动物肝脏等于大量摄入维生素 A。大量研究表明,维生素 A 过量会引起发育异常,很可能由于它干扰神经上皮细胞内的 DNA 合成,使细胞分裂周期延长,导致细胞增殖速度减少,从而表现出各种组织生长、分化异常。有人认为过量维生素 A 阻碍了腭的生长发育,使两侧腭叶未能及时吻合形成腭裂。也有人认为,维生素 A 的致畸作用在于改变了体内硫酸黏多糖的代谢,使体内硫酸黏多糖合成减少。可见维生素 A 过量对人体及胚胎可能有害。

### 25. 孕妇忌山楂

研究表明,山楂对孕妇子宫有兴奋作用,可促进子宫收缩,倘若孕妇大量食用山楂和山楂制品,就有可能刺激子宫收缩,进而导致流产。尤其是以往有过自然流产史或怀孕后有先兆流产症状的孕妇,更要忌食山楂食品。

### 26. 孕妇忌多吃菠菜

菠菜中主要成分是草酸,而草酸对人体所需的重要营养素锌、钙有着不可低估的破坏作用。锌和钙是体内不可缺少的微量元素,如果锌、钙被草酸所破坏,将给孕妇和胎儿带来严重危害,造成严重后果。如果人体缺锌,人就会感到食欲不振,味觉下降;儿童一旦缺钙,有可能发生佝偻病,出现鸡胸、罗圈腿以及牙齿生长迟缓等现象。如果孕妇过多地食用菠菜,会给胎儿发育带来不利。因此,不可把菠菜作为富含铁质的食物食用。

### 27. 孕妇忌食大麦芽

大麦性温,味甘。有健脾益气、和胃润中、疏肝理气、断奶回乳之效。大麦在一定水分和温度下萌发的芽,称为大麦芽。大麦芽的优点是既能消食化滞,又能回乳,所以产妇在哺乳期间应



忌食。

### 28. 孕妇忌莴笋

莴笋性凉，味甘、微苦。凡孕妇产后或脾胃虚寒者不宜生食。

### 29. 孕妇忌红苋

《食疗本草》说：“苋菜和马齿苋为细末等份，与妊娠人常服，令易产也。”李时珍也说：其能“滑胎”。红苋菜炒熟吃，性味偏于平和，而煮汤食，则有消热通利作用，凡肠胃虚寒者不宜多食，容易引起腹泻，故孕妇亦不宜食用。另外，脾弱便溏者也慎用。

### 30. 孕妇忌滑菜

滑菜性寒，味甘。《本草纲目》说：“葵菜滑窍，能利二便。”有资料指出，服之不当“滑胎”，故孕妇慎用。因性寒滑，凡体质寒、腰痛、小便清长者不宜食用。

### 31. 孕妇忌马齿苋

马齿苋性寒，味甘酸。马齿苋味酸不宜久煮，煮久后更酸，慢性脾虚泄泻者及孕妇忌食。

### 32. 孕妇忌竹笋

贊宁在《笋谱》中说：“笋虽甘美，滑利大肠，无益于脾。”竹笋会发痼疾，产后及病后者忌食。

### 33. 孕妇忌莲子

《随息居饮食谱》中说：“凡外感前后，疟疾、疳、痔、气郁痞胀，溺赤便秘，食不运化及妇女产后皆忌之。”莲子除含多种营养成分外，尚含有固甾醇。中满痞胀及大便燥结者忌服。陈莲子虽久而不烂，取莲根新出嫩芽同煮则烂。所以孕妇产后忌食莲子。



## 第2节 产妇与相关食物

### 1. 产妇忌吃鸡蛋过量

有的产妇为了加强营养,分娩后和坐月子期间,常以多吃鸡蛋来滋补身体的亏损,甚至把鸡蛋当成主食来吃。吃鸡蛋并非越多越好。医学研究表明,分娩后数小时内,最好不要吃鸡蛋。因为在分娩过程中,体力消耗大,出汗多,体液不足,消化能力也随之下降,若分娩后立即吃鸡蛋,就难以消化,增加胃肠负担。分娩后数小时内,应吃半流质或流质饮食为宜。在整个产褥期间,每天需要蛋白质 100 克左右,因此,每天吃鸡蛋 3~4 个就足够了,食用过食,身体根本吸收不了。吃得过多,反而增加肠胃负担,甚至容易引起胃病。

### 2. 产妇忌吃油炸食品过量

油炸食物也较难以消化,产妇也不应多吃。并且,油炸食物的营养在油炸过程中已经损失很多,比面食及其他食物营养成分要差,多吃并不能给产妇增加营养,倒是增加了肠胃负担。

### 3. 产妇忌吸烟喝酒

烟、酒都是刺激性很强的东西,对母亲和婴儿都没有好处。吸烟可以使产妇乳汁减少,烟中的尼古丁会浸入乳汁中,这样的乳汁对婴儿有害,吸烟时呼出的烟雾、气体,也会直接危害婴儿的健康。酒中含有酒精,酒精可进入乳汁。少量饮酒对婴儿无影响,但大量饮酒可引起婴儿沉睡、深呼吸、触觉迟钝、多汗等症。



状,有损婴儿健康。所以,为了孩子的健康,正在哺乳的母亲不要吸烟、饮酒。

#### 4. 产妇忌急于节食

很多女性为了恢复生育前的苗条体型,分娩后便立即节食。这样做不但对本身健康不利,对乳儿也无益处。因为产后妇女所增加的体重主要为水分和脂肪,如哺乳这些肪脂根本就不够用,还需要从乳母身体原来储存的脂肪中提取一些营养,补充哺乳所需营养。为了保证婴儿的营养需要,产妇一定要多吃钙质丰富的食物和每天吸收更多的热量。如果产妇在产后急于节食,可能会造成营养摄入不足。女性为了恢复生育前的苗条体型,可以在生育后,过了哺乳期,开始适量节食。为了节食,在饮食上还可以多吃一些蔬菜,也有利于减肥。产后不要多喝高脂肪的浓汤,因为浓汤会影响食欲,还会使身体发胖,影响体型。

#### 5. 产后忌滋补过量

滋补过量容易导致过胖。产后妇女过胖会使体内糖和脂肪代谢失调。引发各种疾病。调查表明,肥胖者冠心病的发生率是正常人的2~5倍,糖尿病的发生率可高出5倍。这对妇女以后的健康影响极大;产妇营养太丰富,必然会使奶水中的脂肪含量增多,如果婴儿胃肠能够吸收,也易造成婴儿肥胖,并易患扁平足一类的疾病;若婴儿消化能力较差,不能充分吸收,就可能会出现脂肪泻,长期慢性腹泻,还会造成营养不良;母亲奶水脂肪含量过多,会使婴儿发育不均,行动不便,成为肥胖儿。对其身体健康和智力发育都不利。一般说来,分娩后1~3天,应吃容易消化、比较清淡的饭菜,如煮烂的米粥、面条、新鲜瘦肉炒青菜、鲜鱼、鲜蛋类食物,以利消化和补充营养。产妇分娩3天后,



就可以吃普通的饭菜了。可比正常人的饮食好一些,多吃点肉、青菜和油类,以利健康和生乳。但不要饮酒和吃辛辣食品。还要注意饮食卫生,以免患胃肠传染病。吃鸡蛋也有滋补作用,但不宜吃得过多。在副食安排上的原则也应是荤素搭配,稀干兼食,少吃多餐,并根据情况和产妇的爱好随时调节饮食。

### 6. 产妇忌急于服用人参

人参含有多种有效成分,包括人参皂甙,对人体产生广泛的兴奋作用,其中对人体中枢神经的兴奋作用能导致服用者出现失眠、烦躁、心神不安等不良反应。而刚生完孩子的产妇,精力和体力消耗很大,十分需要卧床休息,如果此时服用人参,反而因兴奋难以安睡,影响精力的恢复。产妇在生孩子的过程中,内外生殖器的血管多有损伤,服用人参,有可能影响受损血管的自行愈合,造成流血不止,甚至大出血。因此,妇女在生完孩子的一个星期之内,不要服用人参,分娩 7 天以后,产妇的伤口已经愈合,此时限服人参,有助于产妇的体力恢复。但也不可服用过多。人参性热,会导致产妇上火或引起婴儿食热。

### 7. 产妇忌饮用麦乳精

麦乳精虽然含有高糖、高蛋白,但也含有丰富的麦芽糖和少量的麦芽酚。麦芽有消食、健胃、舒肝和退奶等医用价值,历来中医都把它用作退奶的药物。既然有退奶功效,就不利于哺乳婴儿。所以,产妇不宜饮麦乳精,以免影响乳汁分泌。

### 8. 产妇在产后忌吃巧克力

因为巧克力所含的可可碱,会渗入母乳并在婴儿体内蓄积,能损伤神经系统和心脏,并使肌肉松弛,排尿量增加,结果会使婴儿消化不良,睡眠不稳,哭闹不停。产妇整天在嘴里嚼着巧克



力,还会影响食欲,使身体发胖,而必需的营养素却缺乏,这当然会影响产妇的身体健康,也不利于婴儿的生长发育。

### 9. 产妇忌吃红糖过多

红糖营养丰富,释放能量快,营养吸收利用率高,具有温补性质。产妇分娩后,由于丧失了一些血液,身体虚弱,需要大量快速补充铁、钙、锰、锌等微量元素和蛋白质。红糖含有“益母草”成分,可以促进子宫收缩,排出产后宫腔内瘀血,促使子宫早日复原,产妇分娩后,元气大损,体质虚弱,吃些红糖有益气养血、健脾暖胃、驱散风寒、活血化瘀的功效。但过多饮用红糖水,会损坏牙齿。红糖性温,如果产妇在夏季过多喝了红糖水,必定加速出汗,使身体更加虚弱,甚至中暑。此外,喝红糖水时应煮开后饮用,不要用开水一冲即用,因为红糖在贮藏、运输等过程中,容易滋生细菌。

### 10. 产妇忌不吃蔬菜、水果

由于母体分娩时体力大量消耗和大量失血,子宫内有较大的创伤面,加上生殖器官要逐渐复原及哺乳婴儿,产后应尽可能地多吃些容易消化、富含营养、水分充足的食物,每天吃的量比平时约多 $1/3$ ,最好是多加1~2次小餐。食物中应含有一定量的动物蛋白和脂肪,如肉类、牛奶和蛋类。钙是婴儿生长骨骼必需的,故应多吃一些含钙食物,如豆腐、牛奶或羊奶。食物中还应含有丰富的维生素,多种维生素是产妇组织修复和分泌乳汁必不可少的原料。纤维素还有促进肠蠕动的作用,可以防止便秘。而蔬菜和水果中的维生素、纤维素含量均很丰富。因此,产妇应该适当多吃些新鲜蔬菜和水果。



### 11. 产妇忌吃辛辣、生冷、坚硬食物

产妇在产后1个月内饮食以清淡易于消化为主，食物品种应多样化。如果产后饮食护理得当，产妇身体的康复是很快的。但在月子里，产妇一定要忌食辛辣温燥和过于生冷的食物。辛辣温燥之食，可助内热，而使产妇上火，引起口舌生疮，大便秘结，或痔疮发作。母体内热，可通过乳汁影响到婴儿内热加重。所以，产妇在1个月内应禁食韭菜、大蒜、辣椒、胡椒、茴香、酒等。生冷、坚硬食物易损伤脾胃，影响消化功能，生冷之物还易致瘀血滞留，可引起产后腹痛、产后恶露不绝等。如食坚硬之物，还易使牙齿松动疼痛。

### 12. 急性乳腺炎忌水产品

水产品食入之后易出疾助火，急性乳腺炎本因火热毒邪所致，食后会使炎症不易控制，应忌食黑鱼、鲤鱼、鲫鱼、鱠鱼、海鳗、海虾、梭子蟹、带鱼、乌贼鱼等。

### 13. 急性乳腺炎忌高脂肪类食物

乳腺炎患者发热，乳房肿胀，胃纳不佳，最宜清淡食物，忌食高脂肪食物，如猪油、黄油、奶油、鸡汤、鸭汤等，这些食物会使食欲减退，影响疾病康复。

### 14. 急性乳腺炎忌热性食物

急性乳腺炎为热毒之症，患者若再吃羊肉、狗肉、鹿肉、公鸡肉等热性食物，就会增加内热，加重病情。所以应禁食上述食品。



## 第3节 婴幼儿与相关食物

### 1. 给新生儿哺乳忌弃初乳

产后从1~5天或至7天内所分泌的乳汁称为初乳。初乳呈黄白色，稀薄似水样，内含大量的蛋白质和矿物质、较少的糖分和脂肪，最适合新生儿的消化要求。初乳不但质量高，而且有免疫作用。对产后1~16天母乳营养成分调查结果表明，初乳中免疫球蛋白含量很高，还含有大量免疫物质，能保护新生儿娇嫩的消化道和呼吸道黏膜，使之不受微生物的侵袭。而这些物质在新生儿体内含量是极低的。如果用母乳进行喂养，可使新生儿在出生后一段时间内具有防止感染的能力。初乳中含有中性粒细胞、巨噬细胞和淋巴细胞，它们有直接吞噬微生物异物、参与免疫反应的功能，能增加新生儿的免疫能力。初乳还含有丰富的微量元素，如锌等，对促进婴儿的生长发育特别是神经系统的发育很有益处。初乳有轻泻的作用，可以使新生儿的胎粪尽早排出。由此可见，初乳是新生儿最理想的营养食品，应该让新生儿吸吮初乳，不宜把初乳弃掉。

### 2. 煮牛奶时忌加糖

有人在给婴儿煮牛奶时，为了使糖溶化得快，常常把牛奶和糖一起煮，这是不科学的。因为牛奶中的赖氨酸与果糖在高温下，会生成一种果糖基赖氨酸。这种物质不能被人体消化吸收，会对人体产生危害。如果要放糖，最好等牛奶煮开后再放糖。



牛奶要加糖,最好是白糖,不要放红糖,因为牛奶中的蛋白质遇到酸、碱后,会发生凝胶或沉淀。红糖质地较粗,含非糖物质较多,其中含有一定量的草酸和苹果酸等。如牛奶加入红糖,有机酸达到一定含量时,就会使牛奶变性沉淀,不能食用。

### 3. 喂养婴儿忌用乳酸奶代牛奶

乳酸奶的种类很多,它们都含有少量牛奶,易于消化吸收,很适合小儿的口味,孩子都喜欢饮用。有的孩子不喝牛奶,家长就用乳酸奶代替牛奶喂小儿,认为这种饮料含有牛奶,营养丰富。这种做法是不妥的,从营养价值上看,牛奶和乳酸奶相差悬殊。牛奶中营养素的含量比乳酸奶饮料高得多,其中蛋白质、脂肪、铁和维生素的含量均是乳酸奶饮料的3倍以上。乳酸奶饮料含牛奶不足30%,其营养含量比牛奶低,即喝10瓶乳酸奶饮料还不如一瓶牛奶。因此,以乳酸奶饮料喂孩子而不喂牛奶的做法是不对的。

### 4. 喂养婴儿忌只用豆奶

豆奶是以豆类为主要原料制成的。豆奶含有丰富的蛋白质以及较多的微量元素镁,此外,还含有维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>等,是较好的营养食品,很受消费者的欢迎。但是,豆奶所含的蛋白质主要是植物蛋白,含铝比较多,如果婴儿长期喝豆奶可使体内铝增多,影响大脑发育。故喂养婴儿,还是以牛奶为好,特别是4个月以内的婴儿,更不宜单独用豆奶喂养,还应以牛奶为主,豆奶只作为补充食品。如喂牛奶时不太方便,可用奶粉喂养婴儿。

### 5. 喂养婴儿忌用麦乳精代奶粉

用麦乳精代替奶粉喂养小儿是不科学的。麦乳精是一种用麦精、糖、奶、蛋等为原料配制而成的一种营养饮料,不是高级营



养品,是低蛋白、高糖的物质。麦乳精所含蛋白质是植物性蛋白质,生理价值不足奶粉的生理价值的一半。奶粉比麦乳精营养成分高,而且是动物性蛋白,生理价值很高,其中含大量必需氨基酸,对孩子生长非常有益。生长发育中的孩子对氨基酸的需要量是成人的10~20倍,对蛋白质的需要量也要在3倍以上,因此要多给孩子吃牛奶、奶粉,千万不能用麦乳精来代替奶粉给婴儿喝,否则时间稍长就会造成婴儿营养不良,或贫血,或体弱多病,严重的会使婴儿生长发育迟缓和智力发育障碍。

## 6. 婴儿忌多吃蛋类

鸡蛋、鸭蛋营养丰富,均含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁和多种维生素,对婴儿的生长发育有一定的益处,但食之过多,会给婴儿带来不良的后果。营养专家认为,婴儿最好只吃蛋黄,而且每天不能超过1个;1岁半到2岁,可以隔日吃1个(包括蛋黄和蛋白);年龄稍大些后,才可以每天吃1个。有些家长为了让孩子长得壮些,就千方百计地给孩子多吃蛋。这种心情是可以理解的,但不能吃蛋过多,因为婴儿胃肠道消化机能发育尚不成熟,分泌各种消化酶少。如果周岁左右婴儿每天吃3个或更多的蛋,就不易消化了,还能引起消化不良,并发生腹泻。有的小儿由于吃蛋过多,使体内含氮物质堆积,引起氮的负平衡,加重肾脏负担,导致疾病。还有的婴儿因吃蛋过多会引起维生素H缺乏症。另外,如果婴儿正在发热、出疹,暂时不要吃蛋类,以免加重肠胃负担。

## 7. 婴幼儿饮食忌缺锌

锌是人体必需的微量元素,虽然在人体中的含量很少,但其功能非常重要。婴幼儿缺锌会引起严重的后果,不仅会导致生



长发育的停滞,而且会影响婴幼儿智力的发育。婴幼儿缺锌最常见的症状是厌食、异食癖和生长停滞。若在胎儿和乳儿期缺锌,就会造成智力发育障碍。为给婴幼儿补充锌元素,乳母的膳食必须注意平衡,多摄入含锌较多的食物,如除鱼以外的海产品。除吃奶的孩子外,不吃奶的孩子还必须合理调配膳食。多吃含锌较多的食品,如肝泥、肉泥及强化了锌的婴儿营养米粉等。

### 8. 婴儿忌多食味精

一般说来,成人适量食入味精是有益的,而以母乳为主食的婴儿,如果母乳内含有过量的味精,就会使谷氨酸钠进入婴儿体内。谷氨酸钠对婴儿生长发育有不良影响,它能同婴儿血液中的锌发生特异性结合,生成不能被机体吸收的谷氨酸锌,随尿排出体外,从而导致婴儿味觉变差、智力减退、厌食、生长发育迟缓及性晚熟等。

### 9. 婴儿辅食忌太咸

婴儿的肾脏发育尚不成熟,排钠能力弱,不能像成人那样浓缩尿液以排出大量溶质,如果吃的食品太咸,就会使血液中的溶质含量增加。肾脏为了排出过多的溶质,就要汇集体内的大量水分来增加尿量。这样一来,不仅加重了肾脏的负担,也会导致身体脱水。同时,婴儿长期吃过咸的食品,使体内钠离子增多,会造成钾离子随尿排出过多,从而易引起心脏、肌肉衰弱。此外,食盐过多,可得高血压、动脉硬化等疾病。某医疗组织调查学龄儿童,发现这些儿童在婴儿时期多吃罐头装的咸食品,他们之中有 11% 的人在 10~13 岁就患了高血压病,为了预防疾病的发生,婴儿食物不宜太咸。



## 10. 婴幼儿忌多食甜食

经常喂婴幼儿糖果、巧克力、甜点心吃,给他喝葡萄糖水、橘子水、白糖水及各种甜饮料,有的还给孩子吃甜粥、奶中放糖较多等,以为这样可以增加孩子的营养和抵抗力。另外,多数孩子从出生开始,所给饮食就是带甜味的,养成了孩子从小爱吃甜食的习惯,对于婴幼儿来说,不只是需要足够的热量,更重要的是需要多种营养素,特别是蛋白质。有些孩子由于过多或长期吃甜食,常常食欲不好,吃饭不香,外观长得胖乎乎的,体重有时还超过正常标准,实际上是虚胖,肌肉松软无力,身体并不强壮。这是因为身体所需的热量,几乎均由糖来供给了,总的热量虽够了,但蛋白质和脂肪分担产热部分极少,热量来源比例发生了严重失调,这种孩子还常常有龋齿。由于乳牙生长不好,恒牙也会受影响。中医也认为甜食容易伤脾胃,以致胃纳不佳。因此,孩子多吃甜食并不好,不要给孩子养成吃甜食的嗜好。

## 11. 婴儿忌控制摄入脂肪

婴儿的生长对脂肪的需求量比一生中其他任何时候都多,一般婴儿每千克体重每日约需脂肪 4 克。人体内所需热量主要来自脂肪。婴儿出生后头 24 个月是生长最快的时期,也是需要热量最多的时候。人体内每一个细胞的生长都需要胆固醇,同时,婴儿的中枢神经系统的发育也需要脂肪。专家指出,小儿如不吃母乳,应多吃肉食及适当吃蛋类,不能喝低脂肪奶,以保证脂肪的摄入。

## 12. 婴幼儿忌多食动物油

脂肪是人体的重要组成部分,它是提供机体热能最主要的来源。对婴儿来说,脂肪可提供 35% 左右的热量,同时,脂肪还



是脂溶性维生素的介质,如维生素(A、D、E、K)均溶于脂肪,脂肪有促进这些维生素的吸收、利用的功能。脂肪可分为油与脂两大类,凡是在室温(20℃)呈液体状称为油,如豆油、菜籽油、麻油等;呈固体状的称为脂,如羊油、猪油等。无论是油或脂,均由脂肪酸和甘油组成。植物油所含的脂肪酸多是不饱和脂肪酸,这是人体不能合成的必需脂肪酸,而动物性脂肪所含的脂肪酸,多数是饱和脂肪酸。营养专家认为,植物性脂肪中,所含的不饱和脂肪酸是婴幼儿神经发育、髓鞘形成所必需的物质。食物中不饱和脂肪酸供给不足,既可影响神经发育,也会导致婴幼儿体重下降。婴幼儿脂肪的摄入量,对质的要求比对量的要求更高。因此,在哺喂婴幼儿时,不宜多吃动物油,应以植物油为宜。

### 13. 婴幼儿忌多吃油炸食品

油炸食品很多,如油条、油饼、炸糕等,油炸食品在制作中,大量的维生素被破坏。此外制作时添加了膨松剂,常用的有明矾和明矾钾,这两种明矾中都含有铝的成分。铝是两性元素,与酸、碱都能发生反应,反应后产生的化合物被人体吸收,并进入脑组织中,使人体智能下降,甚至出现老年性痴呆症。除此之外,铝在人体中可影响磷的吸收。磷的减少可影响婴儿的大脑发育,亦可使智力下降。为了避免膨松剂对小儿健康的不良影响,不妨用酵母制作油炸食品,可自炸自吃,这样对小儿是无害的。油炸食品即使不加膨松剂,免受膨松剂之害,但因其不好消化,小儿还是不宜多吃。

### 14. 婴幼儿忌食膨化食品

膨化食品如爆米花、爆酥条以及各种膨化小食品,都不同程度含有对人体健康有害的铅。铅被人体吸收后,全身各组织器



官都将受到很大危害,尤其是神经系统、消化系统、心血管和造血系统遭受的危害更大。一旦发生铅中毒,孩子表现为烦躁不安、食欲不好、便秘或腹泻,有的孩子还会出现贫血、中毒性肝炎、心绞痛和神经衰弱等。小儿对铅的吸收能力比大人高得多,因此更容易铅中毒。为了孩子的健康成长,应避免让孩子吃膨化小食品。

### 15. 婴儿忌喝成人饮料

兴奋剂饮料如咖啡、可乐等,其中含有咖啡碱,对小儿的中枢神经系统有兴奋作用,影响脑的发育;酒精刺激小儿胃黏膜、肠黏膜乳头,可造成损伤,影响正常的消化过程。酒精对肝细胞有损害作用,严重时可使转氨酶增高;汽水内含小苏打,可中和胃酸,不利于消化。胃酸减少,易患胃肠道感染。汽水还含磷酸盐,影响铁的吸收,也可成为贫血的原因之一。

### 16. 婴幼儿忌喂果汁过多

水果和果汁中含有丰富的果糖,但过量的果糖会影响身体对铜的吸收。铜是人体中的一种参与制造心血管主要结缔组织所必需的微量元素之一,小儿缺铜将给以后患冠心病留下隐患。铜还是机体内许多酶类的组成部分,它参与体内铁代谢,因此缺铜也会造成贫血,而且补充铁剂的治疗效果不好。此外,果汁中还含有柠檬酸和色素。前者进入人体后与钙离子结合成柠檬酸钙,使血钙浓度下降。而色素对小儿的危害更大,过量的色素在体内蓄积不仅是小儿产生多动症的原因之一,而且可以干扰多种酶的功能,使蛋白质、脂肪和糖的代谢发生障碍,从而影响小儿的生长发育。应鼓励孩子多饮白开水,因白开水最容易透过细胞膜,能促进新陈代谢,增强免疫功能,提高抗病能力。



### 17. 婴儿忌喝茶

小儿对茶中所含茶碱较为敏感,可使小儿兴奋、心跳加快、尿多、睡眠不安等。茶可以影响牛奶、蔬菜中铁的吸收,饮茶后铁元素的吸收下降2~3倍,从而引起缺铁性贫血。婴儿正处于发育阶段,需要的铁要比成人多几倍,所以婴儿饮茶要比成人更容易造成缺铁性贫血。据专家调查,喝茶的婴儿中有32.6%的婴儿有贫血症,而不喝茶的婴儿患贫血症只占3.5%。奉劝年轻的父母,为了婴儿的健康成长,请不要给婴儿喝茶。

### 18. 婴幼儿忌喝果子露

果子露和果汁是两种不同的饮料。果汁是从水果中直接提取出来的液体,而果子露是人工配成的饮料,它除了含白糖、柠檬酸外,还含有糖精和色素。婴幼儿身体发育尚不完善,肝脏的解毒功能和肾脏的排泄功能低下,有毒物质易于蓄积体内,损害健康。因此,婴幼儿不宜饮用果子露。

### 19. 婴幼儿忌多吃菠菜

菠菜中铁的含量虽然很高,但人体很难吸收利用;又因为菠菜含有大量的草酸,进入人体后,在胃肠道内与钙质相遇,很容易凝固成不易溶解和吸收的草酸钙,所以常吃菠菜会引起缺钙,从而导致患佝偻病,手足抽搐症。若婴幼儿有缺钙的症状,吃菠菜更会使病情加重。菠菜属于碱性食物,小儿常吃,会造成腹泻。因此,不宜常给婴幼儿吃菠菜。铁质可从蛋黄、瘦肉等食物中获得,可让婴儿吃些碎肉末、肝泥、鱼泥、蛋黄、菜泥等。菠菜淡食,还可以治肺病和解酒毒。菠菜炒熟食之,其性偏于平和;但煮汤食用却有寒冷滑利之性能,能通小便、利肠胃、清积热,肠胃虚寒致遗尿者所引起大便滑泻及小便不禁。所以小儿遗尿者



忌食，肠胃虚寒者应戒食，小儿软骨病者忌食。

## 20. 婴儿忌吃蜂蜜

蜂蜜中含有丰富的维生素、葡萄糖、果糖、多种有机酸和有益人体健康的微量元素，因此它是一种很好的滋补品。一些家长喜欢在孩子饮用的牛奶或白开水中加些蜂蜜，为孩子增加营养或为了使其大便通畅。1岁以下的婴幼儿食蜂蜜及花粉类制品，可能因肉毒杆菌污染而引起食物中毒。灰尘中和土壤中常常含有一种叫做肉毒杆菌的细菌。蜜蜂在采花粉酿蜜的过程中，有可能把被污染的花粉和蜜带回蜂箱。婴幼儿抗病能力差，易使食入的肉毒杆菌在肠道中繁殖并产生毒素，从而引起肉毒杆菌性食物中毒。中毒的小儿先出现持续1~3周的便秘，而后出现迟缓性瘫痪，哭声微弱，吸奶无力，呼吸困难。因此，为了小儿的健康成长，最好不要给1岁以下的小儿吃蜂蜜。

## 21. 婴儿忌过量吃西瓜

婴儿在短时间内进食过多西瓜，会造成胃液稀释，再加上婴儿消化功能没有发育完全，会出现严重的胃肠功能紊乱，引起呕吐、腹泻，以致脱水、酸中毒等症状，危及生命。如果婴儿有腹泻，更不要让他吃西瓜。另外，婴儿吃西瓜时一定要把西瓜籽弄净，以免产生便秘或瓜籽误入气管，发生危险。

## 22. 婴幼儿忌多吃巧克力

巧克力的基本成分是可可油脂，它含有40%左右的脂肪和40%~50%的糖，还有少量蛋白质（约5%~10%）。由于它热量高，风味独特，对某些体力消耗较大和需要额外增加热量的成人来说，实在是既可口又有益的食品。但孩子正处在生长发育时期，蛋白质的补充最为重要。如蛋白质摄入不足，脂肪用量过



大,会使孩子长得虚胖,肌肉无力,抵抗力低下。巧克力所含的蛋白质和脂肪的比例与小儿正常需要相差甚远;且脂肪过多不易消化,不少孩子吃了巧克力后便不思饮食;巧克力味道香甜醇厚,对味觉是一种强烈的刺激,常吃巧克力会使味觉敏感度下降,再吃其他食品就会觉得索然无味;巧克力粘腻,睡前吃后不刷牙,极易引起龋齿。所以家长给孩子少量吃点巧克力不会有害,若任孩子多吃,则会影响他们的健康。

## 第4节 儿童与相关食物

### 1. 儿童发热期忌多吃腻食

小孩发热期,消化功能减弱,油腻食物不易消化,多食会加重消化功能的负担。另外,油腻碍邪,能助湿恋热,增长热势,使小孩病症不易痊愈。

### 2. 儿童发热期忌多服蜂乳

中医学认为发热期应以清热为主,忌滋补。蜂乳乃益气补中之品,发热期服用,有碍病情康复。

### 3. 儿童发热期忌多吃辛辣食物

小孩发热期,体温很高,体内的新陈代谢比正常情况趋强,这期间忌多吃姜、辣椒、蒜之类的温热辛辣之物,否则就如火上浇油,会加重发热,延长病情。

### 4. 儿童发热期忌喝浓茶

茶叶含有丰富的茶碱,研究人员发现,茶碱不仅有提高人体



温度的作用,而且还会降低退热药物的功效,所以小孩发热期最好不要喝浓茶。

### 5. 儿童忌多食黄瓜

黄瓜性寒,有小毒,多食则易生积热、生湿。小儿多食易生疳虫。

### 6. 儿童忌饮酒

儿童身体各个组织器官发育还不成熟,特别是口腔、食道等器官黏膜细嫩,管壁浅薄,如果长期饮酒会导致口腔癌或食道癌。酒精被人体吸收后,主要靠肝脏解毒,而儿童的肝细胞分化不完全,肝组织非常脆弱,易造成肝肿大,影响肝功能。另外,酒精可随血液到达大脑,对大脑细胞产生抑制或损害作用,造成儿童智力发育迟缓,注意力涣散,记忆力减退,学习成绩下降。因此,儿童忌饮酒。

### 7. 儿童忌多吃酸梅精

人体胃中的胃酸能帮助消化食物。平时胃中有酸性物质,对胃之所以没有什么影响,是因胃壁有黏膜作为屏障起保护作用。如果长时期过多吃酸梅精,胃中的酸会明显增高,儿童的胃黏膜薄弱,抵抗不了增高酸性物质的侵蚀,黏膜会被腐蚀,容易发生胃、十二指肠溃疡。当然溃疡病产生的条件比较复杂,但较长时间胃酸增高是引致溃疡病的重要原因之一。所以儿童忌多吃酸梅精。

### 8. 儿童忌用果汁代替水果

一般来说,市售的各类果汁都是经过加工制成的,在加工过程中不但要损失一部分营养素,而且还要添加一些食品添加剂,例如食用香精、色素等。这些东西虽然对成人影响不大,但对儿



童来说,如果长期过多地饮用瓶装果汁,对身体健康是不利的。

### 9. 儿童不宜以吃水果代替吃蔬菜

蔬菜不仅本身具有丰富的营养,而且它还有促进人体吸收蛋白质、碳水化合物和脂肪的重要作用。实验证明,仅吃动物蛋白,在肠内的吸收率为70%;若动物蛋白与蔬菜一起吃,动物蛋白的吸收率则可增加到90%左右。这是由于蔬菜中含有大量粗纤维,粗纤维本身虽无营养价值,但它能刺激胃肠蠕动,帮助消化,使大便畅通,从而起到大大提高机体对各种营养素吸收的作用。水果也含有丰富的营养,但它与蔬菜相比,还是大有逊色的。所以,在日常生活中,只要让孩子多吃一些新鲜蔬菜,少吃或不吃水果,也不会影响身体健康;反之,以吃水果代替吃蔬菜,则可能带来不良的后果。

### 10. 儿童忌喝啤酒

啤酒具有帮助消化的功能,并且含大量维生素B、磷、钙等,还有益于健脾等方面的优点。但这并不能抵消酒精带来的危害,如果要加强孩子营养,可从胡萝卜、豆制品、小白菜、水果、动物肝中去补充,不要靠啤酒提供。而且从幼年养成饮酒习惯,对于心理卫生是不利的,会促使成年后酗酒,所以一家人欢宴时,可以先讲清楚饮酒对小儿不利的道理,或是给孩子喝一些其他饮料等。

### 11. 儿童不宜多吃果冻

果冻主要成分是海藻酸钠。海藻酸钠虽然来源于海藻与其他植物,但由于它在提取过程中,经过酸、碱、漂白等处理,许多维生素、矿物质等营养成分几乎完全丧失;而海藻酸钠、琼脂等,都属于膳食纤维,不易被消化吸收,如果吃得过多,还会影响人



体对蛋白质、脂肪的消化吸收，也会降低对铁、锌等无机盐的吸收率。另外，果冻中还加入了人工色素、食用香精、甜味剂、酸味剂等。因此，吃果冻对儿童的生长发育并没有多大益处，还是少吃为佳。

### 12. 儿童不宜过食动物脂肪

肥肉里含有 90% 左右的动物脂肪，若大量摄入动物脂肪，对儿童的生长发育是不利的。这是因为儿童的生长发育是需要各种营养素比例适当的饮食的。而脂肪，只能供给人体大量的热能；而且由于其不易消化，在胃内停留时间较长，使人有饱腹感，还影响对其他蔬菜、食品的进食量。另外，吃肥肉多了，过多的热量在体内会变成脂肪蓄积起来，很容易使人发胖。而儿童期肥胖常常会导致成年后的肥胖，进而成为高血压、动脉硬化、糖尿病等疾病的前奏。可见，儿童是不宜多吃肥肉的。

### 13. 儿童不宜多吃休闲食品

因为不少休闲食品都采用较多化学合成的食品添加剂，如防腐剂、香精、味精、色素等。而儿童的肝、肾脏比较嫩弱，其肝脏的解毒功能及肾脏的排泄功能都较弱较差，如果过多摄入这些含有添加剂的小食品，会对健康造成一定的危害。所以膨胀类食品如虾条、薯片、雪饼等，凉果蜜饯类的话梅、果脯等都应少食。

### 14. 儿童不宜多吃油炸食品

食品在油炸时，由于油温甚高，各种营养素都会遭到不同程度的破坏。油炸食品，还可破坏脂溶性维生素，妨碍人体的吸收、利用。米、面经过油炸后，维生素被破坏很多，如油条经加碱和高温油炸，维生素 B<sub>1</sub> 全部被破坏。在制作油炸食品时，过热



的油脂可加剧致癌物的致癌作用,油被连续和重复加热,或添加到未加热的油中,都会促进致癌物和辅助致癌物的产生。对儿童来说,由于儿童的咀嚼能力以及胃肠道的消化、吸收能力较为薄弱,多吃油炸食品还易引起消化不良,常在饱食油炸食品后出现胸口饱满,甚至恶心、呕吐、腹泻,反而使食欲下降。所以,儿童多吃油炸食品如炸鸡腿、炸春卷、炸油条等油炸食品对其健康是不利的。

### 15. 儿童不宜过多食用豆制品

儿童生长发育需要大量的钙。当人们缺乏钙时,骨骼、牙齿发育不良,儿童则出现佝偻病。豆制品中含有丰富的钙质,人们普遍认为豆制品是儿童最安全理想的副食品。但是,医学家发现,血液中钙含量的不断增加,可阻碍人体对锌的吸收和利用,引起锌含量的相对不足;当人体缺乏锌时,可导致食欲缺乏、生长停滞,味、嗅觉功能减退,皮肤粗糙,伤口不易愈合,性腺发育不良等,甚至还会影响大脑功能。因此,凡使用硫酸锌的病人,必须禁止食用豆制品,以防止药效降低。锌还是核酸和蛋白质必不可少的组成成分。实验证明,儿童及哺乳期妇女的食物中锌含量不足,会使儿童的记忆力受到一定影响。此外,现代医学研究发现,大豆中所含的皂角甙,不仅能降低胆固醇,而且还会将体内的微量元素碘转移,排出体外。因此,长期大量食用豆制品,就可能造成体内碘的缺乏。人体一旦缺碘,就会使甲状腺激素分泌不足,引起单纯性甲状腺肿,严重者发生黏液性水肿。当儿童缺碘时,会直接影响他们的生长发育,造成智力低下、聋哑。倘若孕妇或哺乳期妇女缺碘,将使婴儿甲状腺发育不全,造成生长发育迟缓,甚至痴呆。因此,过多食用豆制品的孩子要注意补



充含锌量较高的食物,如瘦肉、鱼类、动物肝、肾、鸡、蛋、花生和含碘丰富的海带、紫菜及各种海产品。营养专家认为,儿童的最佳食疗方法是“平衡膳食、合理调养”。

### 16. 少儿不宜过食洋快餐

洋快餐代表的是欧美式膳食结构“三高”——高热量、高脂肪、高蛋白。长期过量食用这类食品,是引发高血压病、糖尿病、动脉硬化的潜在原因。以含量较高的动物脂肪为例,这种脂肪过多则难以在体内分解,常常会附着于血管壁上,久而久之,就会使血管变窄,血流减少,导致疾病。“三高”食物对西方人健康造成的危害已引起关注:20世纪90年代,仅美国就花费了数千亿美元用于治疗由此产生的各种疾病,美国还成立了专业机构控制“三高”食物。而这种“三高”型快餐,目前却在中国大受青睐,有些人常把这种快餐当做主餐吃,尤其是不少儿童,吃了洋快餐就不再吃饭了。然而,洋快餐的品种并不多,营养结构亦大同小异,这就很容易造成营养失衡,从而埋下疾病的隐患。专家们指出:这种金字塔膳食结构(塔尖是糖、脂肪类、肉类,应适量食用;塔底是谷类、蔬菜和水果,应作为主食)对青少年是适宜的,青少年每天饮食中含植物纤维的食物要占到一半,因为植物纤维能使儿童肠胃功能协调。而洋快餐中肉类是主要成分,蔬菜很少,粮食类的加工也过于精细,损失了很多维生素。因此,青少年不宜偏食洋快餐,科学营养才是增进健康的有效途径。

### 17. 儿童不宜只吃“精”食

为了让孩子生长发育得更快、更好,于是便只让孩子吃精品食物。例如,巧克力、牛奶、精米、精面、精肉等。但是粗米、粗面及各种粗粮,虽然比较粗糙,但它们含有丰富的营养,特别是富



含各种人体必须的各种维生素和矿物质,而这些营养物质都是精米、精面所缺乏的。原因是精米、精面及其他精制食品,在加工制作过程中随着去壳、去皮、去色等,把上述一些营养物质也去掉了。如果长期只食用精米、精面等精制食品,就会使人体内缺乏必须的维生素和矿物质,特别是缺乏维生素 B 和铬、钙等元素。孩子正在生长发育时期,若长期缺乏这些营养素,就会影响正常发育。

### 18. 儿童不宜过多吃橘子

吃橘子过多会“上火”,导致机体功能紊乱,出现口腔溃疡、牙周炎、舌炎、唇炎、咽炎等表现。特别是儿童,机体内“阴常不足,阳常有余”,多食橘子容易使“阳气益甚,上焦火盛”,而出现一系列“上火”症状;吃橘子过多还会引起高胡萝卜素血症,此病与橘子中含有较多的胡萝卜素有关;过多的胡萝卜素被吸收入血液,会引起皮肤黄染,首先是从手掌开始,逐渐向躯干和面部蔓延,并伴有恶心、呕吐、食欲差、乏力等症状,易误诊为肝炎。停止食用含胡萝卜素丰富的食品,皮肤黄染在一至数周内即逐渐消退。因此,儿童不宜多吃橘子。吃橘子后最好多喝些开水,以促进胡萝卜素的排泄。

## 第 5 章 老年人与相关食物

### 1. 老年人不宜偏食植物油

老年人为了防止摄入胆固醇而不吃肥肉,长期吃植物油。



胆固醇是人体细胞膜、性激素、皮质激素和胆酸的基本成分，并起到维持免疫细胞的稳定性和白细胞的活力等重要生理作用。人体内的胆固醇分外源性与内源性 2 种，外源性胆固醇占 30% 左右，肝内合成的内源性胆固醇占 70%。在严格控制动物脂肪饮食的条件下，体内血脂含量也会很高，这是由于外来的动物脂肪少时，加速体内脂肪的分解并把碳水化合物转化为脂肪。如果血液中胆固醇长期处于较低水平，是发生癌症和脑卒中的一个危险因素；前者是由于免疫功能长期低下，后者则因细胞膜功能脆弱的缘故。老年人如果动物油摄入超量时，会引起血中的高密度脂蛋白减少、低密度脂蛋白增加，促进动脉硬化的形成。如果植物油超量时，则会出现相反情况，造成低胆固醇，影响老人健康长寿。所以，老年人要科学食用油类，不宜长时间偏食植物油。

### 2. 老年人不宜吃菜籽油

一般来说，为了预防高脂血症和动脉硬化，老年人宜吃植物油，少吃动物油和黄油。菜籽油虽也是植物油，但它富含一种叫做芥酸的长链脂肪酸，如果长期食用富含芥酸的菜籽油，会因芥酸过量蓄留而容易引起血管壁增厚和心肌脂肪沉积。故有高血压、冠心病、冠状动脉供血不足或有心绞痛者的老人，尽量不要长期吃菜籽油。

### 3. 老年人不宜禁绝荤食

因为人体衰老、头发变白、牙齿脱落及心血管疾病的发生，都与锰元素的摄入不足直接有关。缺锰不仅影响骨骼发育，而且会引起周身骨痛、驼背、乏力、骨折等疾病发生。缺锰还会出现智力迟钝、感应不灵。植物性食物(素食)中所含的锰元素，很



难被人体吸收；相反，肉类食物中虽含锰元素较少，但却很容易被人体吸收利用。吃肉是摄取锰元素的重要途径，因此老年人禁荤是不当的。

#### 4. 老年人不宜多吃瓜子

瓜子的含油量很高，而且这些油脂大部分是不饱和脂肪酸，食用过量，会消耗大量的胆碱，使体内脂肪代谢发生障碍；大量的脂肪堆积于肝脏，会严重影响肝细胞的功能，造成肝功能障碍和结缔组织增生，甚至会形成肝硬化或肝组织坏死。另外，这些瓜子在加工制作过程中，要加入大量的食盐和花椒、桂皮等香料，这些物质多吃了都对人体有害无益。特别是老年人肝功能本来已经随着年龄的增长而下降，血管也已经开始硬化，再多吃这些物质，对健康更为不利。

#### 5. 老年人不宜过食高蛋白食物

蛋白质饮食可以增加人体内钙的排泄量，尤其是钙摄入不足的老年人，因钙排泄量增加，非常容易引起骨质疏松症。骨质疏松症病人只要是轻微活动，就会感到腰背痛。另外，老年人肾功能在逐渐减退，当蛋白质摄入过多时，肾脏负担过重，会导致肾功能不全。因此，老年人以每天摄入 50 克左右的蛋白质为宜，不宜过多吃高蛋白食物。

#### 6. 老年人不宜多吃罐头食品

罐头食品是将水果加糖和防腐剂等制成的罐头食品。罐头中含糖量较高，无糖尿病的老人适当吃一点是可以的；但若大量食用，则会加重胰岛细胞的负担，这对具有发生糖尿病潜在危险的老人以及已经患了糖尿病尚不自知的人，都有导致高渗性昏迷的可能。因此，老年人以少吃或不吃为好。



### 7. 老年人不宜多吃冷食

老年人胃肠黏膜已经发生退行性变化,胃酸及各种消化酶的分泌逐渐减少,使消化功能下降,如经常吃冷食和凉拌菜,可引起胃黏膜血管收缩,使胃液的分泌进一步减少,会导致食欲下降和消化不良。同时,如吃较多的冷食,还可稀释胃液,降低胃酸的杀菌能力,很容易引起肠炎、痢疾、伤寒等胃肠道疾病。另外,部分老年人患有高血压、肺心病、冠心病等,如果吃过多的冷食或凉拌菜,会很快引起冠状动脉痉挛,使原来心功能不全的症状加重,甚至会诱发心力衰竭。因此,老年人是不宜吃冷食和凉拌菜的。当然,更不可多吃,如愿意吃冷饮,吃冰棍(冰糕)以1根为宜,最多不超过2根;若喝汽水,不超过1瓶;吃冰淇淋,不宜超过1杯。而且不宜在饭前吃冷饮。

### 8. 老年人不宜多喝牛奶

老年人如吃了过多的牛奶或奶粉,会引起小肠胀气、腹痛、肠鸣及腹泻等一系列症状。此外,过量摄入牛奶及长期服用过量钙盐或碱性药物(如小苏打)的人,还可能引起高血钙、碱中毒等综合征;患者有头痛、眩晕、恶心、呕吐、乏力、畏食、口渴、多尿和肾绞痛等症状,严重的还可有精神抑郁或错乱的表现。一般来说,每人每天不应超过200毫升(奶粉约200克),对老年人来说,最好吃酸奶和奶酪,它们的营养价值并不比牛奶低,而乳糖的含量减少了许多,不仅可口,而且易消化吸收,尤其适宜于病后的老人。

### 9. 老年人不宜常饮啤酒

啤酒在酿造和运输过程中,金属容器中的铅极容易混入啤酒中。而铅是对人体有毒的物质。据调查,经常饮啤酒的人,其



血液中的含铅量增加比较快,许多科学家证实了这个调查结果。老年人代谢功能降低,排毒功能较差,铅非常容易在体内积蓄,从而引起慢性积蓄性中毒,影响大脑的功能,较易使老人精神异常,出现痴呆。因此,老年人不宜常饮啤酒。

**10. 老年人不宜常食油炸类食品**

这类食品含脂肪高,常吃会消化不良、肥胖、增加患癌危险。

**11. 老年人不宜常食熏烤类食品**

常吃熏烤类食品有罹患胃癌的危险。

**12. 老年人不宜常食腌渍类食品**

腌渍类食品含盐量高,易引起胃肠病。

**13. 老年人不宜常食酱制品**

酱制食品含盐量高,常吃会加重心血管和肾脏的负担。

**14. 老年人不宜常食甜食**

常吃甜类食品易肥胖,对动脉硬化和糖尿病防治不利。

**15. 老年人不宜常食动物内脏**

动物脑、肝、肾含胆固醇都较高,不宜常吃。

## 附录

### 我国古代相畏相恶诸药







人们对植物的药用价值的认识是在长期的生存中总结和积累的,至今仍是重要的医学宝藏。现将李时珍《本草纲目》中记载的相畏相恶诸药摘录如下,供读者参考。

## 一、相畏相恶诸药

**甘草:**远志能降低其功效;忌食猪肉。

**黄芪:**白鲜皮、龟甲能降低其功效。

**人参:**卤碱、溲疏能降低其功效;禁与五灵脂配伍应用。

**沙参:**防己能降低其功效。

**桔梗:**不宜同白及、龙胆、龙眼配伍应用;忌食猪肉;能减弱砒石的毒副作用。

**黄精:**忌食梅实。

**葳蕤:**不能同卤碱配伍应用。

**知母:**能减弱蓬砂、盐的副作用。

**狗脊:**莎草、败酱能降低其功效。

**巴戟天:**雷丸、丹参能降低其功效。

**远志:**不宜与珍珠、蜚蠊、藜芦、齐蛤配伍应用。

**玄参:**不宜与黄芪、干姜、大枣、山茱萸配伍应用。

**地榆:**麦门冬能降低其功效;能减弱丹砂、雄黄、硫黄的毒副作用。

**丹参:**不宜与碱水配伍应用。

**紫参:**不宜同辛夷配伍应用。

**白及:**不宜同杏仁、李核仁配伍应用。

**黄连:**菊花、玄参、白僵蚕、白鲜皮、芫花等能降低其功效;忌食猪肉;不宜同牛膝、款冬花配伍应用。



胡黄连：菊花、玄参、白鲜皮能降低其功效；忌食猪肉。

黄芩：不宜同丹砂、牡丹、藜芦配伍应用。

秦艽：不宜与牛乳配伍应用。

柴胡：皂荚能降低其功效；不宜与女菀、藜芦配伍应用。

前胡：皂荚能降低其功效；不宜与藜芦配伍应用。

防风：干姜、藜芦、白敛、芫花能降低其功效。

苦参：贝母、漏芦、菟丝子能降低其功效；能减弱汞、雌黄、焰消的毒副作用。

白鲜皮：桔梗、茯苓、嫖蛸能降低其功效。

贝母：桃花能降低其功效；不宜与秦艽、莽草配伍应用。

龙胆：地黄、防葵能降低其功效。

细辛：黄芪、狼毒、山茱萸能降低其功效；不宜同滑石、消石配伍应用；忌食生菜、狸肉。

白薇：黄芪、干姜、大枣、山茱萸、大黄、大戟、干漆能降低其功效。

当归：不宜同菖蒲、生姜、海藻、牡蛎配伍应用。

蛇床：牡丹、贝母、巴豆能降低其功效。

藁本：不宜同青葙子配伍应用。

白芷：旋覆花能降低其功效；能减弱雄黄、硫黄的毒副作用。

牡丹：能减弱砒石的毒副作用；不宜同菟丝子、贝母、大黄配伍应用；忌食蒜、胡荽。

芍药：石斛、芒硝能降低其功效；不宜同消石、鳖甲、小茴配伍应用。

补骨脂：甘草能降低其功效；忌食猪血、芸薹。

零陵香：能减弱三黄、朱砂的毒副作用。

积雪草：能减弱硫黄的毒副作用。

香薷：忌食白山桃。



茺蔚：能减弱三黄、砒石的毒副作用。

夏枯草：能减弱汞、砂的毒副作用。

续断：雷丸能降低其功效。

飞廉：麻黄能降低其功效。

蓖麻子：忌炒豆。

芦笋：忌巴豆。

麻黄：辛夷、石韦能降低其功效。

地黄：贝母能降低其功效；忌食葱、蒜、萝卜、诸血。

牛膝：龟甲、陆英能降低其功效；不宜与白前配伍应用；忌牛肉。

紫菀：天雄、藁本、雷丸、远志、瞿麦能降低其功效；不宜同茵陈配伍应用。

女菀：不宜同卤碱配伍应用。

麦门冬：款冬花、苦瓠能降低其功效；不宜同苦参、木耳配伍应用；能减弱石钟乳的副作用。

款冬花：玄参、皂莢、消石能降低其功效；不宜同贝母、麻黄、辛夷、黄芩、黄芪、黄连、青葙子配伍应用。

决明子：大麻子能降低其功效。

瞿麦：螵蛸能降低其功效；能减弱丹砂的毒副作用。

葶苈：白僵蚕、石龙芮能降低其功效。

荩草：不宜与鼠负配伍应用。

大黄：干漆能降低其功效；忌冷水。

商陆：忌狗肉；能减弱卤砂、砒石、雌黄的毒副作用。

狼毒：麦句姜能降低其功效；不宜同醋、密陀僧配伍应用。

狼牙：地榆、枣肉能降低其功效。

大戟：山药能降低其功效；不宜同菖蒲、芦苇配伍应用。



泽漆：山药能降低其功效。

甘遂：远志能降低其功效。

茛菪：不宜与蟹、犀角、甘草、升麻、绿豆配伍应用。

蓖麻：忌沙豆；能减弱丹砂、粉霜毒副作用。

常山：忌葱、菘菜；能减弱砒石的毒副作用。

藜芦：大黄能降低其功效；不宜同葱白配伍应用。

附子：蜈蚣、豉汁能降低其功效；不宜同防风、黑豆、甘草、人参、黃芪、绿豆、乌韭、童溲、犀角配伍应用。

天雄：腐婢、豉汁能降低其功效。

乌头：藜芦、豉汁能降低其功效；用饴糖、黑豆、冷水制，能减弱毒性；能减弱丹砂、砒石的毒副作用。

天南星：莽草能降低其功效；不宜同附子、干姜、防风、生姜配伍应用；能减弱雄黄、丹砂、焰消的毒副作用。

半夏：皂莢能降低其功效；忌海藻、饴糖、羊血、生姜、干姜、秦皮、龟甲、雄黄。

羊踯躅：不宜同梔子配伍应用；所有石类药物皆能降低其功效；能减弱丹砂、硇砂、雌黄的毒副作用。

莽草：不宜同黑豆、紫河车配伍应用。

石龙芮：不宜同蛇蜕皮、吴茱萸配伍应用。

蕁麻：不宜同人尿配伍应用。

钩吻：黄芩能降低其功效。

五味子：蕨葵能降低其功效；忌乌头。

紫葳：不宜与鹵碱配伍应用。

桔梗根：干姜能降低其功效；不宜同牛膝、干漆配伍应用。

黄环：茯苓、防己、干姜能降低其功效。



天门冬：忌鲤鱼；不宜同曾青、浮萍配伍应用；能减弱雄黄、硇砂的毒副作用。

何首乌：忌食葱、蒜、萝卜、诸血、无鳞鱼。

土茯苓：忌茶。

威灵仙：忌食茶、面汤。

茜根：不宜同鼠妇配伍应用；能减弱雄黄的毒副作用。

防己：细辛能降低其功效；不宜同女菀、卤碱配伍应用；能减轻雄黄、消石的毒副作用。

络石藤：铁落能降低其功效；不宜同贝母、菖蒲配伍应用。

泽泻：不宜同海蛤、文蛤配伍应用。

石菖蒲：麻黄、地胆能降低其功效；忌饴糖、羊肉、铁器。

石斛：凝水石、巴豆能降低其功效；不宜同雷丸、僵蚕配伍应用。

石韦：菖蒲与其配伍应用疗效佳；能减弱丹砂、矾石的毒副作用。

柏叶、柏实：不宜同菊花、羊蹄、赭石及面曲配伍应用。

辛夷：五灵脂能降低其功效；不宜同菖蒲、石膏、黄连、蒲黄、黄环配伍应用。

沉香、檀香：忌见火。

丁香：禁与郁金配伍应用。

黄柏木：干漆能降低其功效；能减弱硫黄的毒副作用。

厚朴：泽泻、消石、寒水石能降低其功效；忌食豆。

杜仲：玄参、蛇蜕皮能降低其功效。

于漆：不宜同鸡子、紫苏、杉木、漆姑草、蟹配伍应用；忌食猪油。

桐油：不宜与酒配伍应用；忌烟。

秦皮：吴茱萸、苦瓠、防葵能降低其功效。

皂莢：麦门冬能降低其功效；不宜与人参、苦参、空青配伍应用；



能减弱丹砂、粉霜、硫黄、硇砂的毒副作用。

巴豆：牵牛能降低其功效；不宜同大黄、藜芦、黄连、芦笋、酱、豉、豆汁等配伍应用。

酸枣：防己能降低其功效。

山茱萸：桔梗、防风、防己能降低其功效。

五加皮：不宜同玄参、蛇皮配伍应用。

牡荆实：石膏能降低其功效。

蔓荆子：乌头、石膏能降低其功效。

石楠：小茴能降低其功效。茯苓、茯神、白蔹、米醋、酸物能降低其功效；不宜同地榆、秦艽、牡蛎、龟甲、雄黄配伍应用。

雷丸：蓄根、葛根能降低其功效。

桑寄生：忌火。

杏仁：黄芩、黄芪、葛根能降低其功效。

榧实壳：绿豆与其配伍易中毒致死。

秦椒：栝楼、防葵能降低其功效；不宜同雌黄配伍应用。

蜀椒：盐与其配伍应用疗效好；不宜同款冬花、防风、附子、雄黄、麻仁配伍应用。

吴茱萸：丹参、消石能降低其功效；不宜同紫石英配伍应用。

食茱萸：不宜同紫石英配伍应用。

石莲子：茯苓、山药、白术、枸杞子与其配伍应用疗效好。

莲蕊须：忌地黄、葱、蒜。

荷叶：不宜与桐油配伍应用。

麻花：不宜同牡蛎配伍应用。

麻仁：茯苓能降低其功效；不宜同牡蛎、白薇配伍应用。

小麦面：不宜同汉椒、萝卜配伍应用。



大豆：五参、龙胆、猪肉能降低其功效。

大豆黄卷：海藻、龙胆能降低其功效。

诸豆粉：不宜同杏仁配伍应用。

生姜：黄芩、黄连、天鼠粪能降低其功效；能降低半夏、南星、莨菪的毒副作用。

薯蓣：甘遂能降低其功效。

六芝：不宜同扁青、茵陈蒿配伍应用；常山能降低其功效。

金：锡能降低其功效；不宜同水银，翡翠石，余甘子，驴、马油配伍应用。

朱砂银：不宜同慈石、铁配伍应用；忌诸血。

生银：与锡配伍降低功效；不宜同慈石、荷叶、蕈灰、羚羊角、乌贼骨、黄连、甘草、飞廉、鼠尾、龟甲、生姜、地黄、羊油、苏子油配伍应用；羊血能降低其功效。

赤铜：不宜同苍术、巴豆、乳香、胡桃、慈姑、牛油配伍应用。

黑铅：不宜同紫背天葵配伍应用。

胡粉：雄黄能降低其功效。

锡：不宜与五灵脂、伏龙肝、马鞭草、地黄、巴豆、蓖麻、姜汁、砒石、硝砂配伍应用。

诸铁：不宜同慈石、皂莢、乳香、灰炭、朴硝、硝砂、盐卤、猪油、狗油、荔枝配伍应用。

玉泉：不宜同款冬花、青竹配伍应用。

紫石英：天雄、菖蒲与其配伍应用，治霍乱；黄连、麦句姜能降低其功效；不宜同扁青、附子、酒配伍应用。

云母：徐长卿能降低其功效；忌羊血；不宜与矾石、东流水、百草上露、茅屋漏水配伍应用；能减弱汞和丹砂的毒副作用。



**丹砂:**慈石能降低其功效；不宜同咸水、车前、石韦、皂莢、决明、瞿麦、南星、乌头、地榆、桑椹、紫河车、地丁、马鞭草、地骨皮、阴地蕨、白附子配伍应用；忌一切血。

**水银:**不宜同慈石、砒石、黑铅、硫黄、大枣、蜀椒、紫河车、松脂、松叶、谷精草、金星草、萱草、夏枯草、蓖菪子、雁来红、马蹄香、独脚莲、水慈姑、瓦松、忍冬配伍应用。

**汞粉:**不宜同慈石、石黄、黑铅、铁浆、陈酱、黄连、土茯苓配伍应用；忌一切血。

**粉霜:**不宜同硫黄、荞麦秆灰配伍应用。

**雄黄:**不宜同南星、地黄、莴苣、地榆、黄芩、白芷、当归、地绵、苦参、五加皮、紫河车、五叶藤、鹅肠草、鹅不食草、圆桑叶、猥脂配伍应用。

**雌黄:**不宜同黑铅、胡粉、地黄、益母、地榆、瓦松、五加皮、冬瓜汁配伍应用。

**石膏:**不宜同铁配伍应用；莽草、巴豆能降低其功效。

**理石:**麻黄能降低其功效。

**方解石:**巴豆能降低其功效。

**滑石:**曾青能降低其功效；能减弱雄黄的毒副作用。

**不灰木:**能减弱三黄、水银的毒副作用。

**五色石脂:**不宜同黄芩、大黄、官桂配伍应用。

**赤石脂:**大黄、松脂能降低其功效；不宜同芫花、豉汁配伍应用。

**白石脂:**松脂能降低其功效；不宜同黄芩、黄连、甘草、飞廉配伍应用。

**黄石脂:**细辛能降低其功效；不宜同蜚蠊、黄连、甘草配伍应用；忌卵味。



孔公蘖：细辛能降低其功效；忌羊血。

石钟乳：牡丹皮、玄石、牡蛎、人参、白术能降低其功效；忌羊血；不宜同紫石英、独蒜、胡葱、胡荽、麦门冬、猫儿眼草配伍应用。

殷蘖：防己能降低其功效；不宜同白术配伍应用。

阳起石：泽泻、雷丸、石葵、蛇蜕皮能降低其功效；不宜同菟丝子配伍应用；忌羊血。

慈石：牡丹皮、莽草能降低其功效；不宜同黄石脂配伍应用；能消除铁毒；能减弱丹砂毒副作用；消金；养水银。

玄石：松脂、柏实能降低其功效。

代赭石：不宜同天雄、附子配伍应用。

禹余粮：能减弱五金、三黄的毒副作用。

太一余粮：不宜同贝母、菖蒲、铁落配伍应用。

空青、曾青：不宜同菟丝子配伍应用。

石胆：不宜同牡蛎、辛夷、白薇、芫花配伍应用。

砒石：冷水、绿豆、青盐、蒜、消石、水蓼、常山、益母、独帚、菖蒲、莴苣、鹤顶草、三角酸、鹅不食草能减弱其毒性。

朴硝：不宜同麦句姜配伍应用。

凝水石：不宜同地榆配伍应用。

消石：曾青、苦参、苦菜能降低其功效；不宜同女菀、杏仁、竹叶、粥配伍应用。

硇砂：减弱五金、八石的毒副作用；忌羊血；一切酸浆水、醋、乌梅、牡蛎、卷柏、萝卜、独帚、羊蹄、商陆、冬瓜、苍耳、蚕沙、海螵蛸、羊踯躅、鱼腥草、河豚鱼胶能减弱其毒性。

硼砂：不宜同知母、芸薹、紫苏、甑带、何首乌、鹅不食草配伍应用。



石硫黄：不宜同细辛、飞廉、朴硝、铁、醋、黑锡、猪肉、鸭汁、余甘子、桑灰、益母、天盐、车前、黄柏、何首乌、石韦、荞麦、独帚、地骨皮、地榆、蛇床子、蓖麻、菟丝子、蚕沙、紫河车、桑白皮、马鞭草配伍应用。

矾石：牡蛎能降低其功效；不宜同麻黄配伍应用。

绿矾：醋煅效果佳。

蜜蜡：芫花、齐蛤能降低其功效。

蜂子：不宜与黄芩、芍药、白前、牡蛎、紫苏、生姜、冬瓜、苦实配伍应用。

露蜂房：干姜、丹参、黄芩、芍药、牡蛎能降低其功效。

桑螵蛸：不宜与旋覆花配伍应用。

白僵蚕：不宜与桔梗、茯苓、茯神、桑螵蛸配伍应用。

晚蚕沙：能减弱硇砂、焰消、粉霜的毒副作用。

斑蝥：糯米、小麻子与其配伍应用疗效佳；曾青、豆花、甘草能降低其功效；不宜同巴豆、丹参、空青、黄连、黑豆、靛汁、葱、茶、醋配伍应用。

芫青、地胆、葛上亭长：同斑蝥。

蜘蛛：不宜同蔓青、雄黄配伍应用。

水蛭：不宜同石灰、食盐配伍应用。

蛴螬：蜚蠊能提高其功效；不宜同附子配伍应用。

蜣螂：不宜同石膏、羊角、羊肉配伍应用。

蜚虻：麻黄能降低其功效。

蜈蚣：不宜同蝎子、蜘蛛、白盐、鸡屎、桑白皮配伍应用。

蚯蚓：不宜同葱、盐配伍应用。

蜗牛、蛞蝓：不宜同盐配伍应用。



龙骨、龙齿：人参、牛黄、黑豆与其配伍应用效果好；不宜同石膏、铁器配伍应用；忌鱼。

龙角：不宜同蜀椒、理石、干漆配伍应用。

鼈甲：不宜同芫花、甘遂、狗胆配伍应用。

蜥蜴：不宜同硫黄、斑蝥、芫荑配伍应用。

蛇蜕：不宜同慈石及酒配伍应用。

乌贼鱼骨：白及、白蔹、附子能降低其功效。

河豚鱼：不宜同橄榄、甘蔗、芦根、粪汁、鱼茗木配伍应用。

龟甲：沙参、蜚蠊能降低其功效；不宜同狗胆配伍应用。

鳖甲：矾石、理石能降低其功效。

牡蛎：甘草、牛膝、远志、蛇床子能提高其功效；麻黄、吴茱萸、辛夷能降低其功效；能减弱硇砂的毒副作用。

蚌粉：能减弱石亭脂、硫黄的毒副作用。

海蛤：不宜与狗胆、甘遂、芫花配伍应用。

夜明沙：不宜同白蔹、白薇配伍应用。

五灵脂：禁与人参配伍应用。

羊胫骨：能减弱硇砂的毒副作用。

牛乳：能减弱秦艽、不灰木的副作用。

马脂、驼脂：能缓和五金的毒副作用。

阿胶：不宜同大黄配伍应用。

牛黄：牡丹皮、菖蒲与其配伍利耳目；龙骨、龙胆、地黄、常山、蜚蠊能降低其功效；不宜同牛膝、干漆配伍应用。

犀角：雷丸、乌头能降低其功效。

熊胆：防风、地黄能降低其功效。

鹿角胶：得火良；不宜同大黄配伍应用。



麋脂:忌桃、李;不宜同大黄配伍应用。

麝香:忌大蒜。

猥皮:得酒良;不宜同桔梗、麦门冬配伍应用。

猥脂:能减弱五金、八石及雄黄的毒副作用。

## 二、相反诸药

甘草:反大戟、芫花、甘遂、海藻。

大戟:反芫花、海藻。

乌头:反贝母、桔梗、半夏、白蔹、白及。

藜芦:反人参、沙参、丹参、玄参、苦参、细辛、芍药、狸肉。

河豚:反荆芥、防风、菊花、桔梗、甘草、乌头、附子。

蜜:反生葱。

柿:反蟹。

## 三、服药食忌

甘草:忌猪肉、菘菜、海菜。

黄连、胡黄连:忌猪肉、冷水。

苍耳:忌猪肉、马肉、米泔。

桔梗、乌梅:忌猪肉。

仙茅:忌牛肉、牛乳。

半夏、菖蒲:忌羊肉、羊血、饴糖。

牛膝:忌牛肉。

阳起石、云母、石钟乳、硝砂:均忌羊血。

商陆:忌犬肉。



丹砂、空青、轻粉：均忌一切血。

吴茱萸：忌猪心、猪肉。

地黄、何首乌：忌一切血、葱、蒜、萝卜。

补骨脂：忌猪血、芸薹。

细辛、藜芦：忌狸肉、生菜。

荆芥：忌驴肉，反河豚、一切无鳞鱼、蟹。

紫苏、天门冬、丹砂、龙骨：忌鲤鱼。

巴豆：忌野猪肉、菰笋、芦笋、酱、豉、冷水。

苍术、白术：忌雀肉、青鱼、菘菜、桃、李。

薄荷：忌鳖肉。

麦门冬：忌鲫鱼。

常山：忌生葱、生菜。

附子、乌头、天雄：忌豉汁、稷米。

牡丹皮：忌蒜、胡荽。

厚朴、蓖麻：忌炒豆。

鳖甲：忌苋菜。

威灵仙、土茯苓：忌面汤、茶。

当归：忌湿面。

丹参、茯苓、茯神：忌醋及一切酸。

凡服药，不可杂食肥猪、犬肉、油腻、腥臊、陈臭诸物。

凡服药，不可多食生蒜、胡荽、生葱、诸果、诸滑滞之物。

#### 四、妊娠禁忌

乌头、附子、天雄、野葛、羊踯躅、南星、半夏、巴豆、大戟、芫花、藜芦、薏苡仁、牛膝、皂莢、牵牛、厚朴、槐子、桃仁、牡丹皮、茜



草、茅根、干漆、瞿麦、赤箭、鬼箭、通草、红花、苏木、麦蘖、葵子、代赭石、常山、水银、锡粉、硇砂、砒石、芒硝、硫黄、石蚕、雄黄、水蛭、虻虫、芫青、斑蝥、地胆、蜘蛛、蝼蛄、葛上亭长、蜈蚣、衣鱼、蛇蜕、蜥蜴、樗鸡、蚱蝉、蛴螬、猥皮、牛黄、麝香、雌黄、兔肉、蟹爪甲、犬肉、马肉、驴肉、羊肝、鲤鱼、蛤蟆、鳅鳝、龟鳖、蟹、生姜、小蒜、雀肉。

## 五、饮食禁忌

猪肉：忌生姜、荞麦、葵菜、胡荽、梅子、炒豆、牛肉、马肉、羊肝、麋鹿、龟鳖、鹌鹑、驴肉。

猪肝：忌鹌鹑肉、鲤鱼肠子。

猪心肺：忌饴糖、白花菜、吴茱萸。

羊肉：忌梅子、小豆、豆酱、荞麦、猪肉、醋、酪。

羊心肝：忌梅子、小豆、生椒、苦笋。

白狗血：忌羊、鸡。

犬肉：忌菱角、蒜、牛肠、鲤鱼、鳝鱼。

驴肉：忌鳱茈、荆芥、茶、猪肉。

牛肉：忌黍米、韭薤、生姜、猪肉、犬肉、栗子。

牛肝：忌鮀鱼。

牛乳：忌生鱼、酸物。

马肉：忌仓米、生姜、苍耳、梗米、猪肉、鹿肉。

兔肉：忌生姜、橘皮、芥末、鸡肉、鹿肉、獭肉。

獐肉：忌梅子、李子、生菜、鸽虾。

麋鹿肉：忌生菜、菰蒲、鸡、雉、虾。

鸡肉：忌胡蒜、芥末、生葱、糯米、李子、鱼汁、犬肉、鲤鱼、兔肉、獭



- 肉、鳖肉、野鸡。
- 鸡蛋：忌同鸡肉。
- 雉肉：忌荞麦、木耳、蘑菇、胡桃、鲫鱼、猪肝、鲇鱼、鹿肉。
- 野鸭肉：忌胡桃、木耳。
- 鸭蛋：忌李子、鳖肉。
- 鹌鹑肉：忌菌子、木耳。
- 雀肉：忌李子、酱、诸肝。
- 鲤鱼：忌猪肝、葵菜、犬肉、鸡肉。
- 鲫鱼：忌芥菜、蒜、糖、猪肝、鸡雉、鹿肉、猴肉。
- 青鱼：忌豆蔻。
- 黄鱼：忌荞麦。
- 鲈鱼：忌乳酪。
- 鲳鱼：忌干筭。
- 鲐鱼：忌牛肝、鹿肉、野猪。
- 鳅鳝：忌狗肉。
- 鳖肉：忌苋菜、薄荷、芥菜、桃子、鸡子、鸭肉、猪肉、兔肉。
- 螃蟹：忌荆芥、柿子、橘子、软枣。
- 虾子：忌猪肉、鸡肉。
- 李子：忌蜜、浆水、鸭肉、雀肉、鸡肉、獐肉。
- 橙橘：忌槟榔、獭肉。
- 桃子：忌鳖肉。
- 枣子：忌葱、鱼。
- 枇杷：忌热面。
- 杨梅：忌生葱。
- 银杏：忌鳗鲡。



慈姑:忌茱萸。

诸瓜:忌油饼。

砂糖:忌鲫鱼、笋、葵菜。

荞麦:忌猪肉、羊肉、雉肉、黄鱼。

黍米:忌葵菜、蜜、牛肉。

绿豆:若与榧子同食可中毒致死。

炒豆:忌猪肉。

生葱:忌蜜、鸡、枣、犬肉、杨梅。

韭薤:忌蜜、牛肉。

胡荽:忌猪肉。

胡蒜:忌鲫鱼、犬肉、鸡。

苋菜:忌蕨菜、鳖肉。

白花菜:忌猪心、肺。

梅子:忌猪肉、羊肉、獐肉。

鳆茈:忌驴肉。

生姜:忌猪肉、牛肉、马肉、兔肉。

芥末:忌鲫鱼、兔肉、鸡肉、鳖肉。

干笋:忌砂糖、鲤鱼、羊心、羊肝。

木耳:忌雉肉、野鸭、鹌鹑。

胡桃:忌野鸭肉、酒、雉肉。

栗子:忌牛肉。

## 参 考 文 献

- 1 江苏新医学院编. 中药大辞典(上、下册). 上海:上海科学技术出版社, 1977
- 2 冷方南等主编. 中华临床药膳食疗学. 北京:人民卫生出版社, 1993
- 3 张家林主编. 饮食营养 500 忌. 赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2003
- 4 彭明泉主编. 中国药膳学. 北京:人民卫生出版社, 1985
- 5 王浴生主编. 中药药理与应用. 北京:人民卫生出版社, 1983
- 6 顾奎勤等编著. 家庭药膳. 北京:金盾出版社, 1991
- 7 王文新等编. 家庭药膳手册. 天津:天津科学技术出版社, 1989
- 8 窦国祥编著. 饮食治疗指南. 南京:江苏科学技术出版社, 1981
- 9 葛琦等编. 增寿益智药膳食品. 北京:中国商业出版社, 1993
- 10 任旭等编著. 糖尿病的食疗与药膳. 北京:人民军医出版社, 1992
- 11 刘正才等编著. 长寿药膳. 北京:外文出版社, 1991
- 12 白永波等主编. 中医养生大全. 北京:中国科学技术出版社, 1990
- 13 连汝安等. 中华药膳宝典. 北京:北京工业大学出版社, 1991

Images have been losslessly embedded. Information about the original file can be found in PDF attachments. Some stats (more in the PDF attachments):

```
{  
  "filename": "XzExNDUwMzY2LnppcA==",  
  "filename_decoded": "_11450366.zip",  
  "filesize": 21032684,  
  "md5": "74af765b01f1c9c0bd88828acae3aa2e",  
  "header_md5": "126d928f9d5a8d9424a6da1f9da53720",  
  "sha1": "1df2955c0eaaa03d35456b83440646d1359a49e65",  
  "sha256": "4f71300b1e45698bd16245f56b2dad16b446d91d73cdb7349766769840460876",  
  "crc32": 3842573538,  
  "zip_password": "",  
  "uncompressed_size": 20996374,  
  "pdg_dir_name": "",  
  "pdg_main_pages_found": 365,  
  "pdg_main_pages_max": 365,  
  "total_pages": 378,  
  "total_pixels": 1328044032,  
  "pdf_generation_missing_pages": false  
}
```