

中醫飲食及服藥 注意事項

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路 1 號
電話：07-6150011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路 21 號
電話：07-6150022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路 305 號
電話：07-5599123

本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

29.7X20cm 2025.01印製 2024.07修訂 HA-8-0023 (3)



 義大醫療財團法人
E-DA HEALTHCARE GROUP

中醫將食物特性區分為寒、熱、溫、涼及平性，日常生活保健中，可依春、夏、秋、冬節令有所變化，因此，忌口必須因應個人體質，若能了解其中之差異，再依據體質特性而做調養，就能幫助身體消化吸收，進而更有效達到身體內、外生理平衡。

一、寒涼、冰冷食物

任何冰品、西瓜、水梨、葡萄柚、柚子、椰子、橘子、硬柿子、山竹、蓮藕、綠豆、白蘿蔔、大白菜、苦瓜、黃瓜、絲瓜、冬瓜、蕃茄、竹筍、香蕉、綠茶。

上述食物對於體質虛寒怕冷或有上呼吸道疾病、腸胃機能障礙者應忌食或少食；但體質燥熱者，則可選用涼性食品來降低身體燥熱反應。

二、辛辣、燥熱、燒烤、油炸食物

(一) 辛辣物：辣椒、大蒜、芫荽(香菜)、老薑、蔥、沙茶醬。
(二) 燥熱物：茴香、韭菜、肉桂、羊肉。
(三) 熱性水果：龍眼、荔枝、芒果、榴槤。
(四) 刺激性食物：醃漬品、咖啡、咖哩等。

以上食物易引起口乾舌燥、便祕等上火症狀，因此，燥熱體質或疾病屬急性發炎性疾病則應忌食。

三、清淡甘平易吸收食物

- (一) 蔬果類：芭樂、蘋果、葡萄、柳橙、木瓜、草莓、櫻桃、桑椹、南瓜、空心菜、菠菜、紅蘿蔔、蕃薯葉、萵苣、花椰菜、馬鈴薯、蕃薯、菇類、黑木耳、銀耳、山藥。
(二) 肉品類：雞肉、魚肉、豬肉、排骨。
(三) 五穀類：糙米、小米、米飯等。
(四) 奶蛋類：雞蛋、牛奶、豆漿、乳酪。

以上食物性質平和，除非個人有特殊過敏性反應，多數人皆可食用。

四、滋潤性、富含膠質食物

- (一) 動物性膠質：雞腳、豬腳、豬皮、牛筋、海參、魚皮、海蜇皮，但高血脂者不適用。
(二) 植物性膠質：白木耳、黑木耳、秋葵、川七葉、皇宮菜、蕃薯葉、山藥、蓮藕、栗子、菇類、仙草、海菜等。

五、服藥方法及注意事項

正確服藥方法，可增加藥物功效。

- (一) 以溫開水送服為宜，並請遵照醫師指示服用。
(二) 中藥與西藥服用，需間隔1小時，不可同時服用。
(三) 若醫師建議服用人蔘，不宜吃白蘿蔔，因白蘿蔔具消食、化痰、順氣作用，而人蔘屬滋補性藥材，一補一瀉中，造成作用抵消。

(四) 腸胃功能差者，飲食忌辛辣、燥熱食物，應採少量多餐、清淡為宜。

(五) 水腫者，避免食用醃製或過鹹食物。

(六) 過敏性體質者應少食海鮮及堅果類。

(七) 服用鎮靜、安眠藥物者，不宜喝茶，更不能以茶代水送服藥物，因茶葉中含咖啡鹼、茶鹼、可可鹼等成份，具強心、利尿、刺激胃酸分泌及興奮中樞神經系統等作用。

(八) 若有凝血疾病、目前正服用抗凝血劑或等待手術者，請務必於就診時告知醫師。

(九) 科學中藥，請用密封罐隔絕空氣常溫保存或放入冰箱，避免受潮。

(十) 服中藥期間，宜採清淡、平和、易消化吸收的食物；凡屬生冷寒涼、油膩、辛辣燥熱的食物都應忌口。

總之，每個人的體質不同，服藥期間請遵照醫師指示配合飲食及正確服藥，重視服藥宜忌，乃確保臨床用藥安全。

六、參考文獻

唐娜櫻 (2019) · 食膳護理 · 於張永賢、張曼玲總校閱，中醫護理學概論(四版，291-301頁) · 新文京開發。

鍾蕙如、林叔蔓、林麗美、吳秋燕、陳曉容、孫淑惠、江慧珠、鍾淑惠 (2023) · 中醫服藥護理，中醫護理學(二版) · 永大。