

俗话说,“吃药不忌口,忙坏大夫手。”生病服药期间,饮食方面是有所禁忌的,以免影响治疗效果,对疾病产生不良影响。中医“忌口”指食用药物(可以作为饮食的具有药用价值的这类药物)的使用禁忌。食用药物,多取自“药食同源”的中药,所以,广义的忌口,包含的内容比较多,有配伍禁忌、妊娠用药禁忌、服药时的饮食禁忌

伤,非但不能运化饮食、运载药力,还会导致病情加重或延缓疾病的康复。因此,中医忌口有依据。具体有哪些讲究,分享给大家。因时忌口。季节的变换会给人体带来不同程度的影响,有些情况下应根据人体对外界气候的反应,适时调整饮食。春季多湿,人体阳气处于升发之时,肝胆气旺,脾胃的消化功能相对较弱,

寒凉食物与辛热食物皆应忌服。因体质忌口。体质偏热者,尤其是发烧、急性炎症者,应忌食热性食物,以免“火上浇油”,宜吃寒性食物,称为热症寒治;体质虚寒者,特别是患脾胃虚寒、哮喘等症者,应忌食寒性食物,可进食热性食物,以温补寒。体质偏实的健康者,饮食注意全面合理即可,但兼有痰湿瘀的人,不宜

肝病忌辛 肺病忌苦 脾病忌酸 肾病忌甘

中医忌口各有讲究

中国中医科学院望京医院肿瘤科副主任医师 王芳

等。狭义的“忌口”则是指病人患病时在饮食方面的禁忌,叫做“病中忌口”,这也是广大患者在医生开方后最为关心的问题。

自古以来,中医治病开方后,都非常重视告知病人服药要注意忌口,这个环节与疗效密切相关。古代医书中早有记载,“禁生冷、黏滑、肉面、五辛、酒酪、臭恶等物”,就是服用中药期间,应忌食比较生硬难以消化、性味属于寒凉的食物;忌食油炸黏腻、肉面、脂肪等易于助湿生痰的食物;忌食具有辛热发散性味的香草类植物,如小蒜、大蒜、韭菜及酒等;忌食腥膻,如驴肉、羊肉、动物内脏以及具有特殊刺激性的食物等。原因如下:

一是因为药食同源,可食用的药物也具有药性。中医治病是以药物寒热温凉的不同属性,治疗疾病的寒热虚实,纠正人体阴阳的偏盛偏衰。中药方里的药物,寒热温凉的配比是有法度(法则、准则)的,而服药期间如果再吃进一些有寒热偏性的食物,会扰乱中药在体内发挥纠正阴阳失衡的功效。

二是生病期间,因为脾胃功能比较虚弱,再食生冷油腻,会影响胃气的充盛,胃气盛则有助于药力吸收发挥作用;胃气

饮食上应当减酸增甘,培补脾气,多吃蔬菜和豆类,不宜吃油腻辛辣,以免上火。夏季热邪挟湿,脾胃受困,消化功能减退,饮食应以甘寒、清淡为主,避免油腻,特别是不要贪食生冷瓜果。秋季燥气当令,燥易伤肺,易发咳嗽,应当滋阴润肺,多吃梨、芝麻、蜂蜜、甘蔗及乳制品等柔润食物,少食辛辣,不宜过食辛温大补之品。冬季万物封藏,寒邪正盛,可多吃羊肉等温热性食物,勿食冷食,冬季对体虚、年老之人是进补的好时机。

因人忌口。从年龄特点看,“忌口”也有讲究。小儿时期“脾常不足”,所吃的食物应与其消化功能相适应,注意摄入优质蛋白质以及维生素、矿物质。老人脏腑衰退,应以温、热、熟、软的食物为主,节制脂肪和糖类,多吃清淡素食和乳制品,忌黏硬生冷的食物。女性孕期应注意营养均衡,食物品种多样化,少量多餐,勿嗜(偏好)过咸、过甜的食物,忌烟酒、辛辣、油腻、刺激的食物。女性经期,如果身体健康,只要饮食规律即可,但要慎食寒凉,以免血管过度收缩引起痛经。而平时身体虚弱者,应注意服用一些补气养血的温性食品,如大枣、红糖、鸡蛋、龙眼等,对于

再过度补充营养,尤其要减少脂肪摄入,可以多吃含有丰富膳食纤维的食物,并注意补充维生素和微量元素,同时加强锻炼,避免发展成代谢性疾病。体质偏虚者宜补,但应根据体质决定补益的性质。如阳虚者,忌服寒凉、生冷食物,不宜过食凉性的瓜果菜肴;阴虚者,忌食温燥伤阴的食物,如葱、姜、蒜、辣椒等辛辣刺激食物。

因病忌口。治病期间,既要服药,又要饮食调理促进病愈,为此,采取切实合理的辨证施食、辨证论忌尤为重要。《黄帝内经》早在 2000 多年前就提出饮食禁忌,如肝病忌辛、心病(心血管疾病)忌咸、脾病忌酸、肺病忌苦、肾病忌甘苦等。后来人们又从实践中进一步总结出,肾炎病人、浮肿病人忌盐;肝炎、肝功不全者忌酒、忌食脂肪食物;心血管病人忌高脂肪;尿毒症患者忌高蛋白;胃肠疾病者忌辛辣刺激性食物等;痛风者最好不吃带鱼、猪肝、虾、牡蛎等高嘌呤的食物;糖尿病患者少吃升糖指数高的水果和食物,如香蕉、芒果、甘蔗、菠萝、米饭、点心等;脂肪肝患者少喝酒,少吃辛辣刺激性食物,如洋葱、蒜、辣椒等;女性痛经者多因气血寒凝致血行受阻,“不通则痛”,要少吃鸭肉、螃蟹等寒性食物。▲

秋分,畅情志防抑郁

北京中医药大学中医学院主任医师 王彤

9月23日至10月7日是秋分节气。宋朝李朴《中秋》诗云:“平分秋色一轮满,长伴云衢千里明。”这里提到了我们耳熟能详的一个词——“平分秋色”。秋分节气除了昼夜平分,还平分了秋季(从立秋到霜降共90天)的一半,此时的气候特点是昼夜温差加大。秋季是气温、景物变化比较明显的时候,容易引起悲伤的情绪,表现为多愁善感。我们的科研团队在临床中发现,双相情感障碍、重度抑郁患者在秋季容易发病。中医学认为,肺应秋,在志为悲(忧)。秋季的气候和物候表现为暑去而凉生,草木皆凋;人体之肺气的运动特点是清肃下降,与秋季之气相通应。因此,时至秋日,人体气血运行也会随“秋收”之气而内敛,并逐渐向“冬藏”过渡。所以,这个时期是抑郁症的高发期。

有研究表明,进入秋季气温下降,光照减少,人体生物钟不

适应这种变化,会导致生理节律紊乱和内分泌失调,甲状腺素分泌减少,肾上腺素水平下降,细胞兴奋性降低,出现情绪与精神状态发生变化,进而诱发心境抑郁等不适。

预防秋季抑郁要做到起居有规律,“秋三月,早卧早起,与鸡俱兴”(《素问·四气调神大论》),使肺志安宁,收敛神气。早睡以顺应阴精的收藏,以养“收”气;早起以顺应阳气舒张,使肺气得以舒展。白天适当晒太阳半小时左右,以此振奋身体,调整心情。秋分时节,也非常适合登山,登山远望是放松解压、锻炼身心的不错选择。

这里,给大家推荐一款适合秋分时节的食疗方——百合莲子玉竹粥。取百合、莲子、玉竹各20克、粳米150克,上述中药与粳米洗净后加水适量,同煮成粥状即可。服用方法:每晚1次,或早晚各1次,可缓解抑郁、心悸、失眠等症状。▲



酸枣仁汤最疗失眠

北京中医药大学东方医院肿瘤科
主任医师 李泉旺

“失眠”是现代人的通病,我国失眠群体达到总人数的10%~20%,在特定群体中比例更高、更严重。失眠常表现为不易入睡、睡后易醒、早醒或醒后无法再入睡、时睡时醒、噩梦连连容易惊醒、彻夜不眠等。长期失眠会导致注意力不集中、记忆力减退、判断力和工作能力下降,严重者发展成为焦虑症、强迫症和抑郁症等。长期失眠还是冠心病和糖尿病的独立危险因素,甚至导致免疫力下降而诱发恶性肿瘤。

《黄帝内经》描述失眠为“目不瞑”“不得眠”“不得卧”。“医圣”张仲景给出了治疗失眠的千年名方——酸枣仁汤,取酸枣仁、甘草、知母、茯苓、川芎一起煎煮服用。并在其著作《金匮要略》“血痹虚劳病脉证并治”篇中列出“虚劳虚烦不得眠,酸枣仁汤主之”的条文。其中,“虚劳”是对失眠患者病因的描述,即长期的慢性疾病导致身体衰弱、疼痛、不适等;“虚烦”是对失眠病机的认识,即心肝血虚、虚

热内扰所致的心中烦恼不安。中医认为,失眠与心、肝、脾三脏密切相关。脾为人体气血生化之源,肝藏血,血舍魂,心藏神,血养心。肝血不足,则魂不守舍;心失所养,加之阴虚生内热,虚热内扰,故诱发虚烦失眠、心悸不安等健康问题。

酸枣仁汤能够养血以安神、清热以除烦。方中,酸枣仁入心、肝之经,养血补肝、宁心安神;茯苓宁心安神;知母苦寒质润、滋阴润燥;川芎辛散,调肝血而疏肝气,与剂量最大的酸枣仁相配伍,辛散与酸收并用,补血与行血结合,具有养血调肝收敛之妙;甘草和中缓急,调诸药。

预防失眠,日常生活中应注意以下细节:1.晚餐不可过饱,睡前2小时内不宜进食,不宜大量饮水。2.保持睡眠环境安静,卧室光线尽量暗淡,卧室温度以24℃~28℃为宜。3.睡前不看手机,不看刺激性的电视、书籍等,睡前可听一些轻柔舒缓的音乐。4.午睡时间不要过长,30分钟即可。▲

