

# 中医忌口 关注五类食物

主讲人：首都医科大学附属北京友谊医院 中医科副主任医师 白杰

在中医科门诊，经常听到患者询问忌口的要求。部分患者了解忌口事项，但没有严格执行，引起了旧病复发；有的只知其一不知其二，忌口不到位；还有些人干脆以为，吃了需要忌口的食物也没事，最终导致病情加重。那么，中医所说的忌口到底是什么？服用中药期间一般要怎么忌口？本文为您详细解答。



## 为什么要忌口

中医常说的忌口，广义上包括一切不利于疾病、治疗、养生的饮食内容和方式，狭义上是指服药期间的饮食禁忌。中医忌口思想产生背景非常复杂，有来自原始采集、渔猎、农牧业生产的经验积累，有传统中医药理论的阐发，也有临床经验的总结等。其中涉及的中医理论包括天人合一的整体观、阴阳五行理论、食物性能理论和中医辨证论治思想等。

中医学认为，饮食大多性味平和，但也有寒热阴阳的偏性。正常人膳食多样，食物之间的性能相互中和，再加上人体自我调节功能，即使进食有偏性的食物也无大碍。但如果病人的脏腑自我调节功能较差，患病期间吃了不适合体质、不利于病性的食物，就可能妨碍治疗或加重病情，因而就有忌口的要求。

## 忌口食物有哪些

对于不同的疾病，忌口程度和食物是不同的。比如，胃肠疾病患者最不宜吃生冷食物；油腻食物有损脾

### 忌口食物

生冷

油腻黏腻

腥膻

辛辣

加工食品

胃功能，胃肠疾病、黄疸、感冒等患者均应该忌食；辛辣刺激性食物易生痰动火，散气耗血，肝火旺的病人最不宜。以下五类食物是生病期间通常需要忌口的。

**生冷。**“生”指未经热处理的食品，分为两类：一是无需热处理的食品，如水果、部分蔬菜等；二是需要热处理，但未进行热处理也可以吃的食物，如生鱼片、生腌等。“冷”指温度偏低的食品，如冷饮、雪糕、凉白开等；二指食物性质属于寒性或凉性，如苦瓜、绿豆、冬瓜等。不难看出，生的东西大多是冷的，而冷的东西不一定是生的。比如冬瓜、苦瓜，煮熟后寒性略有减少，但热处理并不能使其从寒性变为热性。

**油腻、黏腻。**油腻指脂肪和胆固醇含量高的食品，如油炸食品、猪油、肥肉等。黏腻和甜腻经常“如影随形”，指高糖、高油脂、高热量、难消化、易积食的食品，如甜点、巧克力、沙拉

酱、炸糕、奶茶、芝麻酱/糊等。

**腥膻。**指气味强烈的肉食，如鱼、虾、蟹、贝类等海产品，动物内脏、血制品，以及牛肉、羊肉、鹿肉等。

**辛辣。**指味道或气味辣的食物，如辣椒、青椒、蒜、蒜黄、洋葱、韭菜、香椿、大葱、芥末等，以及啤酒、白酒等各种酒类。

**加工食品。**中医讲究天人合一的整体观念，饮食要顺应天时、因地制宜，应当少吃非时令、非本地、非天然成熟食品，以及罐头、零食、饮料等加工食品。

至可能加重病情。建议病中饮食注意食物的质和量，同时做到一日三餐有规律。

病愈之初，脾胃功能尚未完全恢复，邪气还未全部祛除，如果饮食不节，多食和过早进食不易消化的食物，可能导致疾病复发，这种情况被称为“食复”。很多人觉得病刚好，应该大吃特吃，争取把营养补回来。殊不知，病后饮食的种类和数量都应有所节制，摄入量应从少到多，食物质地宜从稀到稠，食物种类要从易消化的吃起，逐渐过渡到正常饮食。

总之，确定是否忌口及忌口内容时，要辨病性、辨病证、辨病程；要考虑到食物和药物、食物和食物之间的搭配禁忌；还要考虑患者的体质、年龄、性别、饮食习惯等因素。服用中药期间，需严格遵从医生建议，注意食物的选择，才能更有利于药品功效的发挥和疾病痊愈。

## 病愈警惕“食复”

患病时，脾胃功能往往较差，食欲减退，因此不可强迫患者多吃。如果勉强进食，或进食不易消化吸收的食物，反而不利于疾病恢复。例如，感冒期间过食会造成腹部饱胀、消化不良，加重胃肠负担，妨碍机体抵御外邪，甚

生命时报官方网站

# 这些都是药品变质的信号

在保质期内的药品就一定安全吗？别大意，由于温度、湿度等环境变化，没过期的药品也可能因为储存方式不当，出现变质、潮解、霉变等问题。今天药师就根据药品的不同剂型，为您盘点一下它们各自释放出的变质信号！

## 别小看湿度、空气的破坏力

“大夫，我吃的美卡素打开没多久都粘在药盒上了，你们的药品质量是不是有问题啊？”药师一大早就遇到了患者的“投诉”。

原来，近期患者血压不稳定，医生让其口服美卡素。鉴于患者血压情况，医生让其每日一次，每次半片。患者为了服用方便，就提前将一周的药量拆出，将药片掰成半片，装在药盒里。但不久他就发现药品粘在药盒上了，便赶紧一早赶到医院咨询。

药师安抚患者的同时，经过内部查证后，确定原厂药品的质量没有问题。为了打消患者的顾虑，药师还要找到药品变化的原因。季节变换，雨水增加，空气湿度变大，药品储存就会遇到些问题。虽然美卡素（替米沙坦）的药品说明书中要求的贮存条件为

“在30℃以下保存”，但其还会受温度、光线、空气、湿度等影响容易发生潮解改变。

虽然温度不高，但是高湿度的条件下，美卡素药片最快4小时就可发生变化。患者只把药存放在纸盒里，密封不严且没有任何防潮措施，气温升高，空气中的湿度增大，药片吸潮因此导致变性。

## 药品“拆零”易破坏稳定性

有不少人都喜欢把药品拆零存放。有些人喜欢拆出来一周剂量，而更“有经验”的人甚至喜欢把所有的药品都拆到小药盒里存放，大家都觉得这样方便服用。但是市场上小药盒品种繁多，对于小药盒的密封性和避光性究竟能否达到原包装的水平我们却不容易判断。

药品对其储藏条件有严格要求，其在储存时若与外界水分、氧气等发生作用则会影响到稳定性和质量，轻则不能达到预期疗效，重则变质致病。更重要的是，有些药品的理化性质改变并不是肉眼可观察到的变化。药师在此建议大家药品拆零有风险，储存需谨慎。特别是夏季气温高、湿度大，强光

## 不同药品剂型 变质有迹可循

- 胶囊剂** 出现软化、粘连、变形、破裂、漏粉、漏油等现象
- 片剂** 出现裂片、花斑、暗影、异物斑点、变黄、发霉、松散、粘连、有异味等现象
- 散剂 冲剂** 粉末气味异常，有吸潮、结块、发霉、变硬等现象
- 丸剂** 有变形、变色、裂缝、霉变、虫蛀等现象
- 合剂 糖浆剂** 出现酸败、异臭、浑浊、产生气体
- 滴眼剂 滴鼻剂 滴耳剂** 有混浊、沉淀、变色、颗粒等现象
- 生物制品** 液体的有变色、异臭、摇不散的凝块或异物，冻干生物制品有融化现象
- 软膏剂** 变得不均匀、不细腻，有霉变、酸败、分离等现象
- 注射剂** 出现变色、生霉、沉淀、白点或结晶析出等现象

最后提醒大家，要经常查看药品是否过期或变质。每隔3个月左右，最好将家庭药箱检查一遍，一旦发现药品变质、潮解、霉变或过期，需及时清理。

本版制图 马超

及高温易导致药品变质。夏季家庭储存药品一定要注意药物的贮存方法，居民可根据药品说明书中注明的存放条件进行保管。

比如，说明书中明确标注：“密封、在25℃以下保存。取出后应立即服

用。”那么这个药就不建议大家拆零存放。北京在6-9月份的湿度很大（>60%），此时建议换为密封性能良好的储药盒同时增加干燥剂。

杜丰（北京友谊医院）  
人民网（来源：北京青年报）