

(4)起居有常即调适人体的生活规律以适应昼夜的节律,白天阳盛而夜间阴盛,如果不遵循这些规律,将导致阴阳损伤。

(5)不妄劳作

不妄劳作即保持适量活动,依据年龄调节活动量,勿过劳作,勿过房劳,甚至勿过分劳逸。保持阴阳之平衡,切勿过度消耗。养生贵在肾精,因为肾精足则体格健壮。肾虚则导致早衰和虚证。中医学所有的保健方法都要求保护先天之精,同时以后天之精养先天之精,而肾精又为重中之重,因为肾精之失是

不可逆的。

最后一个要点,保持内外环境之平衡。换言之,保持阴阳五行与人体内环境之平衡。调节外环境即人体须适应四季之变化,防止六淫邪气之侵入(冬季穿厚衣服以保暖)。调节内环境包括调节情志以防七情伤五脏,保持饮食平衡。总之,保持自然界之阴阳五行与人体内环境之和谐是《内经》养生之道的根本之所在。

(收稿日期:1999-08-20)

饮食禁忌琐谈

董一谕 孙树群

(山东省郑城县第一人民医院 276100)

董娜

(山东省临沂地区人民医院 276000)

中图分类号: R459.3 文献标识码: A 文章编号: 1005-7145(2000)01-0008-02

饮食禁忌简称食忌,也就是通常所说的忌口。是指患者在生病期间或服药期间对某些食物的选用和禁忌。它是根据疾病的发病原因,病理生理,患者的器官,临床特征和药物治疗作用等方面而提出的。

中医所讲的食忌,是历代医家长期临床观察积累的经验总结。在古代文献上常有常山忌葱;地黄、何首乌禁葱、蒜、萝卜;薄荷忌蟹肉;茯苓忌醋;鳖甲忌苋菜;吃蜜反生葱等记载。即强调服用某些药物时不可同吃某些食物。另外,由于疾病的关系,在服药期间,凡属生冷、粘腻、腥臭等不易消化和有特殊性味的食物,都应根据需要予以避免,高烧患者还应忌油。诸如生冷的蔬菜瓜果的性质多寒,能清热解渴,根据“热者寒之”的原则,适用于发热咽喉痛疼,大便燥结等热证,而对一切虚寒之体及肠胃病,如胃脘疼痛,呕吐,泄泻等证均应慎忌;生姜、辣椒、大蒜、酒等,辛热,少食则有通阳健胃作用,适应于寒性胃痛(证见胃脘痛得热则舒,痛而喜按,吐清水,苔薄白,脉沉迟)等患者,如多食则生痰动火,损害目力,故对目疾、温病,皮肤生疮等证均须禁忌;动物肥肉及油

炸食物,难于消化,有损脾胃功能,故凡患者有胃肠病及牙齿不健全者均属禁忌;猪头肉、公鸡肉、南瓜、芥菜等称为“发物”,被认为是动风生痰助火之品,容易诱发旧病,增加新病,对湿阻胃肠的患者(证见胸闷、腹胀、口甜腻、不思饮食、舌苔白、滑腻),常劝其不要吃糖和甜腻的滋补之品,因食后易产生腹胀,往往加重症状,即甘能满中之义。

鉴于西医和中医对疾病及药物的认识角度尚不统一,故对忌口的认识也不完全相同。临床上强调食忌的主要目的可概括为下述几个方面:

1) 避免食物与药物发生不良作用而影响疗效。如服人参时忌食萝卜,是因为人参补气,萝卜耗气,故食用萝卜会抵销了人参的补气作用;服铁剂时忌饮浓茶,因铁能与茶叶中的鞣酸发生反应,生成不易吸收的鞣酸亚铁,因而影响铁的疗效。

2) 避免引起过敏性疾病的复发因素。如荨麻疹,支气管哮喘,过敏性结肠炎,过敏性紫癜等,均有特异的过敏原。患者进食含有相应过敏原的食物就会引起疾病复发,所以这类食物就应列为禁忌。

3) 避免增加体内过剩物质。如心力衰竭, 肾小球肾炎等患者就要忌盐或少食盐, 以免加重水肿。又如动脉粥样硬化, 高脂血症患者, 由于体内脂质代谢失常, 血中胆固醇常处于高水平, 因此要禁食含有高胆固醇的食物, 如肥肉, 鱼子, 奶油, 动物内脏和鳗鱼等。

4) 避免增加体内有毒物质。如慢性肾炎肾功能减退者, 许多体内代谢产物不能通过肾脏排泄而积蓄在体内, 如再食用含有丰富动物蛋白质的食物, 如鱼、肉、蛋等, 则这些蛋白质经过胃肠的吸收和肝脏的代谢转化为氨基酸最后变成肌酸、肌酐、尿素等代谢产物, 而容易引起高氮质血症(尿毒症)。因此, 肾炎患者应以吃素食为宜, 以减少有害代谢产物的产生, 从而减轻肾脏的负担和患者的症状; 肝昏迷病人患者进食过多的蛋白质, 会使血氨增高, 加重肝昏迷, 故要限制蛋白质的摄入。

5) 使患者患病器官免受刺激, 减轻负担, 以利恢复。如婴幼儿患消化不良症, 在治疗期间应嘱患者减少哺乳量或停乳, 以减轻患儿的胃肠负担, 促使消化道功能的恢复。如急性胃炎应选用易消化的食物和少食多餐的原则, 使胃肠得到休息。如病人有肠胀气, 应少食糖、牛奶、豆浆类产气食品, 禁食凉拌菜、水果及刺激性强的食物, 对慢性胃炎病人, 应进易消化的食物, 并养成细嚼慢咽的进食习惯, 注意饮食卫生, 戒烟酒, 按时就餐, 不要暴饮暴食。对溃疡病人治疗期间不宜食用葱、蒜、辣椒、生萝卜等辛辣或产生大量气体的刺激性食物, 以免刺激溃疡部位引起疼痛或使胃过度扩张而诱发胃穿孔; 对胃切除的病人,

胃的储存能力大大降低, 故应给予少食多餐。术后应禁食 3 至 4 天, 然后逐渐进流汁饮食, 每日 6 餐, 每日至 60ml 逐渐增加到 200ml, 以后随术后恢复情况, 再逐渐过渡到半流汁饮食, 食忌得当, 既可使切除术后病人避免感染, 促进切口愈合, 又可减少并发症; 对痔和肛裂患者应忌辛辣食物, 以防大便干燥引起病情急性发作。又如患肝炎时, 肝细胞分泌胆汁和胆总管排出胆汁都发生障碍, 进食脂肪性食物就会加重肝脏负担, 胆囊炎、胆石症患者若进食脂肪性食物, 可促进胆囊素的产生而增强胆囊的收缩, 患者感到右上腹有阵发性疼痛。所以, 上述患者应禁食脂肪性和油腻类食物。胰腺炎患者若暴饮暴食和酗酒, 则胰蛋白酶元被激活, 会引起胰腺自身消化, 所以胰腺炎患者在急性发作期应禁食, 以免因食物和胃液的刺激引起胰腺的分泌而加重病情; 缓解期则必须避免暴饮暴食和酗酒。闭塞性脉管炎患者, 应严禁吸烟, 因烟内含有烟碱和尼古丁, 能使血管痉挛而加重闭塞程度。

6) 避免有害刺激。如妇女在月经期忌食冰淇淋等寒性食物, 以防引起月经减少, 停经腹痛和以后痛经。月经过多或各种出血患者, 应禁热性食物, 以防止加重出血。

此外, 还有从实践中总结的经验, 如生疔疮后忌牛肉、雄鸡等“发物”; 口腔糜烂时要少吃烘烤、炒豆等食物; 腹泻、痢疾时要忌吃油腻和不易消化的食物等等, 在临床上亦不应忽视。

(收稿日期: 1999—)