

服用中药怎样忌口

服用中药是否忌口，是一些病友所关心的事。忌口是指治病服药时的饮食禁忌，俗话说：“吃药不忌口，坏了大夫手。”忌口是中医治病的一个特点，历来医家对此十分重视，其有关内容也广泛记载于《内经》、《伤寒论》、《金匱要略》等医籍中。

实践证明，忌口是有一定道理的。因为我们平时食用的鱼、肉、禽、蛋、蔬菜、瓜果及油盐酱醋茶等都有各自的性能，对疾病的发生、发展和药物的治疗作用，均产生一定影响。如清代章杏云之《调疾饮食辨》中云：“病人饮食，藉以滋养胃气，宣行药力，故饮食得宜足为药饵之助，失宜则反为药饵为仇。”所以，传统中医很讲究服用中药须注意饮食忌口。一般饮食禁忌原则如下：

■忌浓茶 一般服用中药时不要喝浓茶，因为茶叶里含有鞣酸，浓茶里含的鞣酸更多，与中药同时会影响人体对中药中有效成分的吸收，减低疗效。尤其在服用“阿胶”、“银耳”时，忌与茶水同服，同时服用会使茶叶中的鞣酸、生物碱等产生沉淀，影响人体吸收。如平时有喝茶习惯，可以少喝一些绿茶，而且最好在服药 2~3 小时后再喝。

■忌萝卜 服用中药时不宜吃生萝卜（服理气化痰药除外），因萝卜有消食、破气等功效，特别是服用人参、黄芪等滋补类中药时，吃萝卜会削弱人参等的补益作用，降低药效而达不到治疗目的。

■忌生冷 生冷食物性多寒凉，难以消化。生冷类食物还易刺激胃肠道，影响胃肠对药物的吸收。故在治疗“寒症”服中药如温经通络、祛寒逐湿药，或健脾暖胃药，不可不忌生冷食物。

■忌辛辣 热性辛辣食物性多温热，耗气动火。如服用清热败毒、养阴增液、凉血滋阴等中药或痈疡疮毒等热性病治疗期间，须忌食辛辣。如葱、蒜、胡椒、羊肉、狗肉等辛辣热性之品，如若食之，则会抵消中药效果，有的还会促发炎症，伤阴动血（出血）。

■忌油腻 油腻食物性多粘腻，助湿生痰，滑肠滞气，不易消化和吸收，而且油腻食物与药物混合更能阻碍胃肠对药物有效成分的吸收，从而降低疗效。服用中药期间，如进食荤腻食物，势必影响中药的吸收，故对痰湿较重、脾胃虚弱、消化不良、高血压、冠心病、高血脂症、高血粘度以及肥胖

病等患者更须忌食动物油脂等油腻之物。

■忌腥膻 一般中药均有芳香气，特别是芳香化湿、芳香理气药，含有大量的挥发油，赖以发挥治疗作用，这类芳香物质与腥膻气味最不相容。若服用中药时不避腥膻，往往影响药效。如鱼、虾、海鲜腥气，牛羊膻味。对那些过敏性哮喘、过敏性鼻炎、疮疖、湿疹、荨麻疹等过敏性皮炎患者，在服用中药期间必须忌食腥膻之物，还应少吃鸡、羊、猪头肉、蟹、鹅肉等腥膻辛辣刺激之发物。因为这类食物中含有异性蛋白，部分病人特别敏感容易产生过敏，从而加重病情。

古代早就认识到服用某些药物时，不可吃某些食物，如古代文献中还有大量记载：甘草、黄连、桔梗、乌梅忌猪肉；薄荷忌蟹肉；茯苓忌醋；天门冬忌鲤鱼；荆芥忌鱼、蟹、河豚、驴肉；白术忌大蒜、桃、李；蜂蜜忌生葱；鲑鱼忌苋菜；鸡肉忌黄鳝；珍珠母、酸枣仁、贝母、半夏忌茶叶等。如果吃了禁忌的食物，治疗效果就不理想甚至起相反作用。如伤风感冒或小儿出疹未透时，应忌食生冷、酸涩、油腻的食物；治疗因气滞引起的胸闷、腹胀服中药时，应忌食容易引起胀气的豆类及土豆、红薯等；如肝炎、慢性胃炎患者服用健脾、温胃和胃药时，忌食大蒜，因为大蒜中含有蒜素能刺激胃肠黏膜，使黏膜充血，所服的中药就不能有效地发挥其治疗作用；水肿患者服用利尿退肿等中药时，还应少进食盐；服用止咳祛痰药时，应忌食过咸、过甜的食物，同时应忌烟、酒、鱼、虾、蟹等发物，以免助湿生痰，加重咳嗽；服用安神药时应忌浓茶和咖啡。

总之，服药忌口有其一定的科学道理，这些也是长期临床观察的经验总结。为了取得良好的疗效，在服用中药期间，凡属生冷、油腻、腥臭等不易消化，或有特殊刺激性的食物，都应忌口。另外，在服用中药时，最好不要喝饮料，因为饮料中的添加剂、防腐剂等成分也会影响中药有效成分的吸收而降低药效。当然，忌口也不能绝对化，要因人、因病而异，对一般病人，特别是慢性病人来说，若长时间忌口，禁食的种类又多，则不能保持人体正常所需营养的摄入，反而降低了人体的抵抗力，对恢复健康不利，因此在医师指导下，可适当食用增加营养的食物，以免营养缺乏。（王佩芳）



关于紫外线 你了解多少

众所周知，阳光是生命不可或缺的元素之一。适当晒太阳对人体是有好处的：比如能增强人体对钙和磷的吸收，对佝偻病、类风湿性关节炎、贫血患者恢复健康有一定的益处，对婴儿软骨病也有预防作用；此外，阳光中的紫外线有很强的杀菌能力，一般细菌和某些病毒在阳光下晒半小时或数小时，就会被杀死；紫外线还能使人体内的脱氢胆固醇变成维生素 D，促进骨的钙化和生长，所以阳光还直接影响人的身高。

当然，阳光和人体健康并非无限制地成正比例关系。过度的紫外线照射会引起光致凝集，抑制免疫系统功能，使人反应迟钝，可诱发眼睛、皮肤、肺方面的疾病。上世纪七八十年代西方盛行的“日光浴”之所以未能在全世界持续流行，就是因为日光浴的过程中，皮肤长时间遭暴晒，损害了皮肤组织，对健康有不利影响。有资料报道，皮肤癌的发生率，在澳大利亚、美国、新西兰等国家都是非常高的，这显然与这些国家海滩多、人们喜欢日光浴有关。有专家指出，紫外线致皮肤癌的潜

伏期可长达几十年之久，紫外线对人体的影响是多年蓄积起来的，现在注意预防正是为了将来的健康。

最近几十年来，由于大气平流层臭氧遭到日趋严重的破坏，地面接受的紫外线辐射量逐渐增多，紫外线对人体健康（主要是皮肤）的影响越来越受到关注。气象部门也适时做出紫外线指数预报，以供人们出行时采取防护措施，避免和减轻紫外线对皮肤的眼前及深远的伤害。

为了方便公众记忆、理解和使用，紫外线指数一般从 0 开始，一直到 10（含大于 10）为终，再根据这些数值，将紫外线指数的预报等级划分为五级。具体如下：

指数 0 到 2，一般为阴或雨天，此时紫外线强度最弱，预报等级为一级；

指数 3 到 4，一般为多云天气，此时紫外线强度较弱，预报等级为二级；

指数 5 到 6，一般为少云天气，此时紫外线强度较强，预报等级为三级；

指数 7 到 9，一般为晴天无云，此时紫外线强度很强，预报等级

为四级；

指数值达到或超过 10，多为夏季晴日，紫外线强度特别强，预报等级为五级。

需要说明的是，上述指数值和强度等级，依据中国气象局的统一规定，是以每天 10 时到 14 时这 4 个小时监测的平均紫外线指数和强度作为标准。一般来说，紫外线最大值出现在中午 12 时前后，人们在日常生活中（尤其是夏天）要尽可能地避免在这一时段进行室外活动，即使冬天晒太阳也应选择上午 10 时前、下午 3 时后的“黄金时段”。

气象台站或专业气象台站一般会通过媒体在每天上午 9 时之前会预报当天的紫外线强度等级，而在每天下午 3 时之后预报第二天的紫外线强度。公众可以在电视天气预报、气象网站、报纸上查询紫外线等级预报，根据这些预报，当紫外线等级为三级或以上时，就要采取最适宜的防晒措施了，如穿长袖衬衣、戴墨镜、打遮阳伞（可选用有防紫外线功能的伞）、涂抹防晒油等，防止强烈的紫外线危害人的健康，确保皮肤不会受到大的伤害。（新民）

蔬菜吃法不当也有害

夏季，人们在饮食结构上会做些许调整，增加蔬菜的摄入量，减少食用肉制品。一来天热食欲减退不喜油腻，二来将蔬菜充当主食，积极减肥瘦身。蔬菜中富含维生素、矿物质和膳食纤维，还有多种保健功能因子。常吃蔬菜不但可以为人体提供必需的营养素，还具有润肠通便、抗衰老、降血脂、预防糖尿病和肿瘤的作用。但是，有不少人并不懂得如何吃蔬菜，由于吃法不当，让有益物质大量丧失或遭到破坏，甚至让有害物质危害健康。所以，我们应该避免一些不当的做法。

●错误 1:先切后洗 蔬菜中许多营养素及有益物质都是水溶性的，切细切小后的蔬菜在洗涤过程中会使营养物质大量流失于水中。正确的方法是先洗后切再烧煮。

●错误 2:挤掉菜汁 在做菜馄饨、包子的馅心时，需把蔬菜斩细，这时会有大量的汁水流出。有的人为了成型或包馅的方便把汁水挤掉，这样就把菜中 70% 的维生素、矿物质丢弃了。正确的方法是将蔬菜与香干、香菇、肉等一起剁切、搅拌，让蔬菜的汁水渗到其他馅子中，这样做还可使包子更可口。

●错误 3:蔬菜久藏 变蔫的蔬菜不但吃口不好，维生素 C 大部分被破坏。蔬菜中的无毒的硝酸盐会

还原成亚硝酸盐，亚硝酸盐可使正常血红蛋白变成高铁血红蛋白，不再有携氧能力，严重时会使手指甲、口唇，甚至全身出现青紫、气急等征状。所以蔬菜要尽量吃新鲜的。

●错误 4:冷藏不当 大多数蔬菜的适宜保存温度是 3℃~10℃，而黄瓜不能低于 10℃，如果放在 4℃ 左右的冰箱里冷藏，黄瓜颜色会变深，瓜皮变软，切开后可见到透明状胶状液体，使黄瓜的清香味荡然全无。

●错误 5:盲目生吃 有的蔬菜本身含毒，必须经加热烧煮才能破坏其中的毒素，如刀豆、扁豆、土豆、豆芽即属此类。可生吃的蔬菜必须是本身无毒，且未受污染的萝卜、番茄、黄瓜等口感良好的品种。而现在市场上绝大多数的蔬菜都喷洒过农药，虽然大家已习惯于先将蔬菜浸泡后再清洗，但这只能除去 30% 左右的农药，生吃这种蔬菜会对人的健康造成损害。

●错误 6:烧煮时间长 蔬菜中的维生素 C 遇热易氧化分解，在急火快炒或加盖短时间加热时其损失量较少，如果烧 10 分钟，维生素 C 会减少 60% 或更多。

●错误 7:隔顿隔夜吃 经测定，炒好的青菜放 15 分钟，维生素 C 减少 20%，放 30 分钟损失 30%，放一小

时降低 50%。隔顿隔天的菜还易变质，吃了易发生食物中毒。所以最好现烧现吃，既卫生又有营养。

●错误 8:加油太多 植物油和动物油一样，每克油都产生 9 千卡热量，摄入太多都可诱发肥胖或因热量摄入过多而致高血脂、心脑血管疾病，所以炒菜加油要适当，每人每天吃油 25 克，不超过 30 克。

●错误 9:菜汤必须倒掉 烧菜时大约有 30%~70% 维生素 C 及部分水溶性营养素会溶于汤里。如果炒菜之前已经用水焯过一次，去掉了草酸、亚硝酸盐和农药，并且炒的时候油和盐放得也比较少，那么菜汤喝掉是无害的。

●错误 10:吃得太多 蔬菜不能多吃的原因首先是大多数蔬菜不易消化，特别是竹笋、芹菜、蚕豆等含很高的粗纤维，大量进食后对胃肠疾病患者会诱发病情加重，也容易使肝硬化患者胃出血或食管静脉曲张出血；大量纤维素会影响钙、锌吸收，尤其是孕妇和生长发育期的少年儿童；蔬菜中的蛋白质大多属于“不完全蛋白质”，缺少人体许多必需氨基酸，为了减肥，长期不吃适量优质动物蛋白质及其中的脂溶性维生素 A、D 等，容易得营养不良症。每天蔬菜的适宜摄入量是 300 克~500 克。（仁民）

