

# 服用中药为何要忌口

■ 刘弘毅（云南省中医医院内分泌科）

人们常说：“患者不忌嘴，医生跑断腿。”说的就是生病期间必须注意饮食。当生病看中医时，很多医生会嘱咐病人要忌口，所谓忌口即服用中药时饮食方面的禁忌。

## ◆ 为什么要忌口

中医讲究药食同源，中药多属天然产物，包括植物、动物和矿物质，而人类食物同样来源于自然界的动物、植物及部分矿物质，因此，中药和食物的来源是相同的。古有“神农尝百草”之说，药物和食物都有偏性，祖先在生活实践中总结发现，偏性相对较大的归为药物，偏性相对较小、适合长期服用的归为食物，因此药物和食物之间没有明确界限，也可以说药是偏性大的食物，食物是偏性小的药物，尤其是调料，如肉桂、豆蔻本身就是常用的中药。

中医理论认为，人体健康状态就是身体气血阴阳平衡，生病就是身体气血阴阳失衡，产生了偏性。服用中药能治疗疾病，依靠的就是药物的偏性来纠正身体的偏性，恢复身体平衡。

中医开处方讲究配伍原则，在熟悉每味中药药性的前提下，通过中药配伍，达到纠正身体偏性的作用，并且通过药物之间的组合，实现治疗目的。在服中药时，如果饮食恰当，有助于协助药物纠正身体的偏性，尽快恢复健康，对治疗来说是锦上添花；而一旦饮食不当，会让身体偏性更大，不利于疾病康复，反而是画蛇添足、弄巧成拙。所以，在临床上医生会时刻提醒患者，注意饮食忌口。



## ◆ 忌口主要有哪些内容

一般来说，服用中药期间，常规的忌口包括忌吃生冷、辛辣、油腻食物和饮浓茶，同时饮食忌过量。因为生冷、辛辣类食物不但刺激胃肠，还影响胃肠对药物的吸收，从而降低疗效。

中医治病讲究辨证论治，根据疾病的性质、身体状况、时令节气的不同，治疗方法也不相同。因此，忌口也不能忽视“辨证论忌”。要因病而异，因人而异，随病情变化而动态调整。对于不同的疾病，忌口内容也不是千篇一律的，大致有以下几方面：

1. 寒性疾病忌生冷；
2. 热性疾病忌辛辣、油腻；
3. 痰湿类疾病忌生冷、油腻；
4. 脾胃虚弱者忌生冷、坚硬、黏腻等不易消化的食物；