

中藥配伍仍有禁忌 才可治半功效

主講者：廖桂聲

中西醫師 廖桂聲中醫診所 www.lkscmc.com.tw

中藥性質溫和，但服藥時仍然有禁忌。不管是西藥或中藥，原則上都有服藥的禁忌，所以當醫師開立藥方時，告訴患者要忌口是為了防止病情惡化，或是避免某些食物發生不良作用，這就是「飲食宜忌」，中藥配伍有禁忌，同樣地服用中藥後，食物也有這種特性，所以當患者服用中藥時，應該主動詢問醫師哪些食物不能吃、哪些食物對病情有幫助。

講求飲食宜忌是為了讓患者的疾病能夠早日痊癒，避免病情變得更惡化，以避免減低或抵消藥效，或是產生一些副作用。例如服用發汗解表藥時，忌食生冷及酸性食物；服用滋補藥時，禁食蘿蔔，因為蘿蔔易破氣、傷氣，可促使參類藥物失效。

忌口並非絕對，如果一概禁忌飲食，不但對疾病的恢復沒有益處，時間久了勢必因身體缺乏某些營養物質而有損健康。總之，既不能生病就樣樣食物都不能吃，也不能毫無禁忌樣樣食物都吃下肚，**最好根據病情，適度「因病制宜」，這樣才能達到「治半功效」的好處。**

當人生病的時候，飲食也要跟著講究。當人生病時，忌口是很重要的一件事，一般通常會要求患者避免吃下辛辣類、肥甘滯膩類、腥躁異

味類等刺激性的食物，同時傳統中醫也有「寒者熱之，熱者寒之」的說法，忌口的目的就是為了「避害就利」，以便充分發揮出藥物治療的效果。從中醫的角度來看，食物必須與疾病的屬性相適應，這樣才能確定飲食上的宜忌，也就是所謂的「寒者熱之，熱者寒之」，譬如熱證患者常有口燥咽乾、內熱便秘、尿黃短少等症狀，這類患者最好多吃寒涼、平性食物，像是冬天的蘿蔔、夏天的綠豆等，有助於瀉火，寒證患者常有形寒肢冷、便溏腹瀉等症狀，這類患者可多吃辛辣的食物，例如生薑即是。

其實患者只要根據疾病的臨床特點，就可以確定不同的飲食禁忌，例如痛風患者有尿酸偏高的問題，所以雞皮、魚皮等動物皮、肉汁、內臟類、豆類、火鍋湯底、啤酒等食物最好少碰為妙，最好不要吃，飲食習慣更忌暴飲暴食。

如果是過敏體質患者，比較需要少碰海鮮、竹筍、芒果、荔枝、龍眼肉、榴槤等食物，以及燒烤類、油炸類、辛辣類、冰冷類、燥熱類等食物。胃腸不好的人最好遠離糯米類食品、過甜食物、香蕉、冰品，以免造成消化不良，甚至於傷到胃腸。

他強調，對於一個正常人來說，其實什麼食物都應該吃，這才是真正的健康。不過，如果是生病的人，在疾病發展過程中，身體的各種生理活動將受到干擾，尤其是老人和小朋友，在生病時脾胃的運化功能

相對地變得比較差，所以患者的胃口容易受到影響，消化吸收能力也會跟著減弱。

肝主藏血

- 指肝臟具有貯藏血液、調節血量和防止出血的功能。
- 涵養肝氣
 - 肝貯藏充足的血液，化生和涵養肝氣，使之沖和暢達，發揮其正常的疏泄功能，防止疏泄太過而亢逆。
- 調節血量
 - 肝貯藏充足的血液，可根據生理需要調節人體各部分血量的分配。



自我調節能力

