

从《黄帝内经》“五味所禁”理论浅谈皮肤病患者饮食禁忌

尚俊良 王莒生 刘春阳

【摘要】“五味所禁”是《黄帝内经》里的重要饮食原则,皮肤作为人体的肌肤屏障,皮肤的病变是内在的反映,饮食偏嗜会对脏腑造成相应的病变;同时饮食不节也会引起内在病变,从而导致皮肤方面的病变。食物同药物一样,也具有辛、咸、苦、甘、酸五味,皮肤病患者的饮食禁忌要与食物的性味密切结合;同时,皮肤病患者饮食禁忌并不是绝对的禁止,《黄帝内经》中“无令多食”则是其具体体现,传统典籍中对饮食的禁忌也有待进一步考证,“谨和五味”,禁忌有度,才可以“长有天命”。

【关键词】 五味所禁; 皮肤病; 饮食禁忌

【中图分类号】 R221 **【文献标识码】** A doi:10.3969/j.issn.1674-1749.2017.05.018

食物同药物一样,也具有辛、咸、苦、甘、酸五味,皮肤作

为人体的肌肤屏障,皮肤的病变是内在的反映,饮食偏嗜会对脏腑造成相应的病变;同时饮食不节也会引起内在病变,从而导致皮肤方面的病变。如《素问·宣明五气篇》曰:“辛走气,气病无多食辛;咸走血,血病无多食咸;苦走骨,骨病无多食苦;甘走肉,肉病无多食甘;酸走筋,筋病无多食酸。是谓五禁,无令多食。”故皮肤病患者注意饮食,不仅能防止疾病的恶化,也有助于皮肤疾患的早日祛除。

基金项目:燕京赵氏皮科流派传承工作室(LPGZS2012-03)

作者单位:100029 北京中医药大学[尚俊良(硕士研究生)];
首都医科大学附属北京中医医院[王莒生、刘春阳(硕士研究生)]

作者简介:尚俊良(1989-),2015级在读硕士研究生。研究方向:中医外科皮肤病。E-mail:bei1956@163.com

通信作者:王莒生(1948-),女,本科,主任医师,博士生导师。
研究方向:中医外科学皮肤病。E-mail:wjs@bjzhongyi.com

1 饮食禁忌——“发物”的内涵

传统典籍中对皮肤病患者的饮食记载内容丰富,如《素问·五脏生成论》谓“……多食苦,则皮槁而毛拔;多食酸,则肉胝月兑而唇揭……”,《诸病源候论·酒齁候》“此由饮酒,热势冲面而遇风冷之气相搏所生”,《医宗金鉴·血风疮》言“食饮不节,肝、脾二经湿热,外受风邪,袭于皮肤,郁于肺经,致遍身生疮”。以上均表明皮肤病的发生与饮食关系密切。或由于过食肥甘,伤及脾胃,脾胃失于运化,湿热内生,熏蒸肌肤,发于肌表而出现红斑丘疹、水疱、风团、结节,或伴疼痛,或瘙痒等症状;或食积化热,影响脾胃升降,腑气不通,气血不畅导致皮肤病变,久则皮损肥厚角化,脱屑皲裂,苔藓样变等病变。因此,皮肤病患者更要注意“饮食禁忌”,通常包括牛羊肉、鱼虾海鲜、酒、辛辣物、香椿、韭菜及热带水果如芒果、荔枝等,即所谓“发物”。黄进^[1]将“发物”定义为广义和狭义两方面:广义的是指健康人正常摄入或患病服药及病后调理的过程中,因饮食不当而诱发某种病症产生、激发新病、妨碍治疗、加重病情或影响机体康复的一类食物;狭义的是指能导致类似于现代医学所指超敏反应性疾病的食入性食物。中医认为,该类物品如海虾、海蟹、牛羊肉等皆属于动风、助热化火的辛热腥膻发物,能诱发和加重皮肤病患者的疼痛、瘙痒、流水等症状。现代研究表明:海鲜、牛羊肉、酒、辣椒、韭菜等辛热厚味食物所含的组织胺等成分可使毛细血管扩张,血管壁通透性增加,从而使血流加速,组织液渗出引起变态反应性疾病的发生或加重,出现红斑、丘疹、水疱、风团、瘙痒、流水、糜烂等皮损表现和症状^[2]。因此,对病毒性皮肤病、细菌性皮肤病、皮炎类患者,特别是急性期皮损以瘙痒、红肿疼痛、浸淫流滋、油腻鳞屑及皮下出血斑点主要表现的患者更应避免食用此类食物。

2 饮食禁忌与食物的“五味”

《素问·生气通天论》曰:“阴之所生,本在五味;阴之五宫,伤在五味。”指出五味在饮食中的重要性。《素问·脏气法时论》“辛、酸、甘、苦、咸,各有所别,或散,或收,或缓,或急,或坚,或软,四时五脏,病随五味所宜也”,可见饮食时,视病证之性,“随证选味”对身体颇有益处^[3]。若不重视“味”的使用,将损伤身体,如《素问·生气通天论》“是故味过于酸,肝气以津,脾气乃绝。味过于咸,大骨气劳,短肌,心气抑。味过于甘,心气喘满,色黑,肾气不衡。味过于苦,脾气不濡,胃气乃厚。味过于辛,筋脉沮弛,精神乃央”。因此皮肤病患者的饮食禁忌要与食物的性味密切结合。具体表现在以下三个方面。

2.1 辨病论忌

《素问·热论》言:“病热少愈,食肉则复,多食则遗,此其禁也。”临床上,饮食不节是导致皮肤疾患诱发、加重、迁延不愈的重要因素,合理的饮食禁忌在皮肤疾患中显得更为重要。如《金匱要略·禽兽鱼虫禁忌并治篇》“所食之味,有与病相宜,有与身为害。若得宜则益体,害则成疾”。

常见的皮肤疾患如粉刺、湿疹、漆疮、瘾疹、痒风、摄领疮等病,不宜食用鱼、虾、蟹等海鲜类、羊肉、狗肉等辛甘温的腥膻发物,因为味辛甘,性偏温的食物具升发、散气、助火生热的作用,食用不当会使红斑、丘疹、风团、瘙痒增多加重;常见的血管炎性皮肤病如葡萄疫、血风疮;疱疹性皮肤病如天疱疮、登豆疮;病毒性皮肤病如热疮、蛇串疮等,不宜食用辣椒、烈酒、葱姜蒜、荔枝、芒果等辛热的发物,因为味辛、性热的食物具有活血温补之功,食之不当会使皮下出血、瘙痒、疼痛加重;常见的色素性疾病如白驳风、黧黑斑;日晒疮、红蝴蝶疮等病,不宜食用酒类、蚕豆、黄豆、薯类^[4]等辛烈、甘温的发物,因为味辛甘,味偏平湿的食物具有滞涩阻气、固硬难化的特点,食用不节会壅塞气机、妨碍脏腑运化功能。同时,色素减退性疾病如白驳风不易过多食用酸味的维生素食物,可适当进行日光浴的治疗,但如黧黑斑、日晒疮、红蝴蝶疮的患者可多食性味酸的维生素水果,并应避免阳光照射。因此对皮肤病患者的饮食禁忌,应当区分病类,不要盲目忌食。

2.2 辨证论忌

中医辨证论忌依据《内经》“热者寒之,寒者热之”“阳病治阴,阴病治阳,虚则补之,实则泻之”的理论,参照病机属性与饮食的寒热补泻功能,而进行对症施用^[5]。如寒病忌生冷;热病忌辛辣;阴病忌阴柔滋腻;阳病禁温热辛燥;虚证忌克消攻伐;实证禁补益固涩等。《素问·至真要大论》中说:“辛甘发散为阳,酸苦涌泄为阴,咸味涌泄为阴,淡味渗泄为阳。”如患者皮损平塌下陷、根盘散漫、脓质稀薄、肉芽苍白晦暗等阴证皮肤病患者,则西瓜、雪梨、冬瓜、四季豆、莴笋、柿子等凉性食物当忌食;如患者皮损红斑丘疹红赤、焮热、高肿凸起、根盘收束、脓质稠厚、肉芽红火润泽、浸淫流滋等阳证皮肤病患者,则辣椒、胡椒、烧酒、葱姜蒜等热性食物忌食;湿热内蕴或湿性偏盛的皮肤病患者应禁食大豆、芡实、芋头、薯类、牛羊肉等甘肥厚腻的发物,避免聚湿生痰,导致皮肤疾患迁延不愈。

2.3 配伍论忌

配伍是遣方用药的重要组成部分,徐灵胎说“药有个性之特长,方有合群之妙用”。同样食物之间,食物与药物之间也存在“七情”关系及配伍禁忌问题。合理的食物配伍,食药同用不仅可以促使疾病向愈,也有利于患者的营养吸收。食物本身能够治病,也能对抗或抵消某些药物的作用^[6]。《本草纲目》记载:“凡服药,不可杂食肥猪犬肉,油腻羹鲋,腥臊陈臭诸物。凡服药,不可多食生蒜、胡荽、生姜、诸果、诸滑滞之物。”《饮膳正要》曰:“虽饮食百味,其要精粹,审其补益助养之宜,新陈之异,温凉寒热之性,五味偏走之病。”如“猪肉不可与牛肉同食”,猪肉酸冷,微寒,有滋腻阴寒之性,而牛肉性温,味甘,有温中补阳、滋养御寒、益筋骨、增体力之功,二者一温一寒,一补中健脾,一滋腻碍消化,其性味功效有所抵触,故不宜同食。再如猪肉反乌梅、桔梗、黄连;鲤鱼忌朱砂、狗肉等。

“药食同源”是中医的重要养生理论之一,除注意食物

之间、食药之间的配伍外,更要注重因时、因地、因人制宜,恰如其分的控制食物、药物的用量、进食服药方法等。因此为使药物更好的发挥疗效,合理的饮食,有所宜忌,在服药期间必不可少。

3 饮食禁忌中的“无令多食”

皮肤病患者饮食禁忌并不是绝对的禁止,《黄帝内经》中“无令多食”即应该指患者可以食,但不能越过病情的需要,饮食要有相对的度,并不是绝对的禁忌。临床上,过度对皮肤病患者的饮食进行限制,不仅不利于疾患的祛除,反而可能诱发患者营养不良,皮肤中的胶质因子缺乏、酪氨酸活性降低、蛋白纤维破坏等易导致皮肤粗糙、皲裂、伤口不易愈合等皮肤疾患。现代研究表明,皮肤病患者一些禁忌食物如鱼虾、海鲜等含丰富的蛋白质和各种维生素、微量元素,而这些对提高机体免疫力,促进伤口愈合是很有帮助的^[6]。其次,“发物”亦“发药”^[7],如《黄帝内经·太素》谓:“空腹食之为食物,患者食之为药物。”食物同药物一样具有四性和五味,部分食物兼有食物和药物的双重作用,部分“发物”因此亦称“发药”,因其具有催发、增加药效的作用,故常用于部分皮肤疾病的辅助治疗:如麻疹初期,疹透不畅,使用蘑菇、竹笋等发物,可起到助其透发、缩短病程的作用;又如多食海鲜发物以催发牛痘;部分中药方剂如仙方活命饮,煎药加酒,借其通瘀而行周身,可助药力直达病所,从而起到清热解毒,消肿溃坚,活血止痛之效等,以上都是利用了发物的作用。同时,传统典籍中对饮食的禁忌也有待考证,如羊肉、带鱼、青椒、香菇、竹笋等传统皮肤疾患饮食的禁忌,现代研究表明:带鱼、竹笋、香菇对变应性接触性皮炎的炎症程度无明显影响;羊肉、青椒温热性食物可促进中性粒细胞活化和向炎症部位募集,从而加重局部炎症反应^[8]。因此,炎症类皮肤病患者仍可少食带鱼、竹笋、香菇等食物。

孙思邈在《千金方·食治》中言“夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食制之”。取相比类是中医学的特点之一,利用食物四气、五味等不同特性治疗疾病,与药物疗疾的原理相同。有些食物的禁忌是没有现实依据的,是依据病情的需要进行的合理饮食控制。中医的部分饮食禁忌便是取相比类的体现,如韭菜、香椿、豆芽等食物,是依据中医基础理论,辨证施治,利用食物的偏性调整患者体质,协助疾病治疗,从而达到促进疾病自愈的目的。

4 饮食禁忌要谨和五味,禁忌有度

《素问·六节藏象论》云:“天食人以五气,地食人以五味。”饮食作为人体生命活动重要的组成部分,可对疾病产生不同的影响。在皮肤科疾病中不明疾病的禁忌,会降低药物疗效,加重病情,影响机体的康复^[9]。如《幼科概论·

论小儿之游风丹毒》中言:“不过丹症愈后,须谨记发物,如鱼腥鸡鹅等动风燥血之品,尤须忌之,否则再犯则难治……”《医门补要·痧痘后与病后宜戒口味》:“痧痘后与病后,气血皆虚,则肌肤薄嫩。若犯一切动风,鲜味,发物荤腥,助火生风,或转走马牙疳,或风疹,痒疮,或外痈,遗毒。每有愈后,值其痧痘所发,节气复发。凡乳孩,须乳母戒口为要。”同时,“发物”不要盲目忌食,过度禁食不利于患者基本营养的保障和疾病的康复。临床上要辨疾病之虚实缓急,处于急性期或邪气旺盛的阶段,应严格对发物忌口;疾病后期,正虚邪实,无力抗邪,则不应一味忌食发物。如血肉有情之品禽、畜、鱼虾类等食物,其具有补益扶正之效,应当根据具体病情适当食用,促进疾病康复。如《外科证治全书·卷一·饮食宜忌论》中说:“大患溃后,气血两虚,脾胃并弱,非有味之物,何以滋补亏伤。若徒待区区无情之草木,以为调理,吾知其无病者且不可,而谓其有病者为宜乎?人之维身,止此血气,血气已虚不为回护,至胃败阴虚,枯阳燥炽,七恶变乱,而成败证者,是谁之咎?此乃医家、病家之积弊,所以不可不亟讲也。”要辨病与辨证相结合,三因制宜,合理配伍食用。如《素问·生气通天论》曰:“是故谨和五味,骨正筋柔,气血以流,腠理以密,如是则骨气以精。谨道如法,长有天命。”只有做到了“谨和五味”,禁忌有度,才可以“长有天命”^[10]。

参 考 文 献

- [1] 黄进. “发物”初探[J]. 中国中药杂志, 1992, 17(9): 563-565.
- [2] 王竞. 浅谈“发物”与疾病治疗[J]. 中国民族民间医药, 2010, 19(1): 75-76.
- [3] 梁天坚. 《内经》五味理论考释[J]. 广西中医药, 2013, 36(4): 36-38.
- [4] 翟华强, 王双艳, 乌云斯琴, 等. 80 种中药“发物”的性味分类初步分析[J]. 中华中医药杂志, 2012, 27(7): 1798-1800.
- [5] 蔡丽月, 林明珠, 吴晓玲, 等. 骨折患者的中医药膳指导[J]. 实用医技杂志, 2014, 21(2): 210-212.
- [6] 刘旺, 苏晓明, 高子平, 等. 浅谈“发物”在皮肤病治疗中的应用[J]. 黑龙江中医药, 2012, 41(5): 4-5.
- [7] 朱建平, 邓文祥, 吴彬才, 等. “药食同源”源流探讨[J]. 湖南中医药大学学报, 2015, 35(12): 27-30.
- [8] 胡阳, 孙越, 李婷, 等. 5 种“发物”对小鼠变应性接触性皮炎模型的影响[J]. 中国中西医结合皮肤性病学期杂志, 2014, 13(2): 69-71.
- [9] 黄丹卉. 中医饮食禁忌中“发物”的文献研究[D]. 北京: 北京中医药大学, 2009.
- [10] 张宏, 徐瑾, 彭婷婷, 等. 从《黄帝内经》探“治未病”与“谨和五味”[J]. 中医学报, 2013, 28(8): 1125-1126.

(收稿日期: 2016-07-10)

(本文编辑: 韩虹娟)