

【编者按】“铿锵中医行”学术沙龙第八十三讲以“发物致病,多种多样;趋利避害,稳定病情”为议题,于 2021 年 10 月 20 日晚 6 点在北京中医药大学东直门医院举行。中国饮食文化和中医文化之间有千丝万缕的联系。“发物”不仅仅是一个中国饮食文化的概念,从中医角度来看有其理论源流和临床实践。发物多样,常能引起过敏或感染加重、病情复发。但中医临床上对发物定义及如何灵活避免和运用发物均未能加以规范。本次北京中医药大学东直门医院中医内科教研室、赵进喜教学名师工作坊邀请中医临床专家、中药专家、中医营养学专家,针对发物概念,了解发物特性,指导患者饮食忌宜进行了广泛而深刻的讨论。

· 铿锵中医行 ·

发物致病,多种多样;趋利避害,稳定病情

赵进喜 贾海忠 段行武 翟华强 张晋 刘宁 江文盛

【摘要】 所谓发物有广义、狭义之分。广义的发物,因摄入而诱发产生某种疾病或激发新病、或妨碍既有疾病治疗、诱发病情加重,或影响机体康复的一类食物。狭义的发物主要应是指有升散、动风、助火、动血作用,能够引起过敏或感染加重、病情复发的食物。论饮食忌宜,则应以辨体质、辨病、辨证为基础。饮食忌宜同时也要根据实际情况来决定,不能一概以发物论之,过度忌口可造成患者生活中的不便与营养饮食失衡。临床灵活运用葱姜蒜桂鱼等发物,顺其性,辨证用膳,所谓发物也可能成为养生保健之食疗妙品。了解发物,针对不同体质、不同疾病与具体证候,明确饮食忌宜与调护措施,有助于提高临床疗效。

【关键词】 发物; 饮食忌宜; 护理; 临床应用; 调护措施

【中图分类号】 R249 **【文献标识码】** A doi: 10.3969/j.issn.1674-1749.2022.01.008

“发物”是中国民间常被说起的一个词汇,却很少有人探究其准确定义。中医人眼中,发物不仅仅是中医传统饮食文化的一部分,其对疾病发生、发展以及预后转归的影响是客观存在的。基于发物在临床诊疗中的特殊地位,需深入理解发物的概念,以更好地服务患者,提高临床疗效。北京中医药大学东直门医院中医内科教研室、赵进喜教学名师工作坊组织相关专家重点针对发物及其对疾病的影响进行讨论,试图进一步明确发物的内涵、外延,从而更好的应用于临床,更好的指导患者日常生活饮食。

1 发物的概念

刘宁主任医师:

“发物”一词首见于明代《普济方》。明朝之前,发物常分散出现在“忌食”“五禁”“食禁”“食忌”等概念之中。发

物有广义和狭义之分,广义的发物是指健康人正常摄入,或患病服药及病后调理过程中,因摄入而诱发产生某种疾病或激发新病、或妨碍既有疾病治疗、诱发病情加重,或影响机体康复的一类食物。而狭义的发物是指因正常食用无毒,而能诱激某些人突发疾病尤其突发性变态反应性疾病的食物。

由于发物的来源、性味不同,患者具体病种、体质不同,所在地域、气候不同,进食发物表现出的反应也有很大差别。而依其致病特点而言,广义的发物可分为动火发物、动风发物、助湿发物、积冷发物、动血发物、动气发物、动病发物。中医治疗因食用发物所引起的疾病,也需根据其诱发疾病特点,采取相应的治疗方法,辅以相应的忌口措施。

段行武教授:

临床所见,几乎所有的食物,都可能在特定人群、特定时间、地点诱发疾病或引起病情加重。确定是否是发物,需要根据患者病种、病期、发病季节、特定体质来决定。在此既要考虑符合中医的理论,又要参考西医相关观点。发物最常导致过敏,但临床上过敏并非单一因素。过敏性疾病,往往也是多种因素参杂而致。例如光敏性食物引起皮肤病,就受多方面因素影响。常见的如苋菜等,某些患者食用后照射阳光

作者单位: 100700 北京中医药大学东直门医院中医内科教研室(赵进喜),皮肤科(段行武),针灸科(刘宁);慈方中医馆(贾海忠);北京中医药大学中药调剂标准化研究中心(翟华强);中国中医科学院西苑医院治未病中心(张晋);北京中医药大学第一临床医学院[江文盛(硕士研究生)]

作者简介: 赵进喜(1965-),博士,主任医师,教授,博士生导师。世界中医药学会联合会糖尿病专业委员会会长。研究方向: 中医治疗肾病、内分泌代谢病。E-mail: zhaojinximd@126.com

引起日光性皮炎。对于此类病人光敏性食物是发物,也是可以引起变态反应。

赵进喜教授:

北京中医药大学东直门医院中医内科学奠基人之一秦伯未先生,曾将发物进行了归类,认为发物不只是辛辣刺激类食品、虾蟹之类,发物的范围很广泛,无论辛热、寒凉,还是滋补的食物,都可能是发物。这实际上,应该是广义的发物的概念。某种特定食物,是不是发物,要看患者的体质,具体所患疾病以及中医证候等。中医强调辨证论治,一种食物对于某些病人属于发物,但对另一类病人可能具有辅助治疗作用。但狭义的发物,应该才是民间常被关注的食物。所以,中医在认识发物范围广泛的同时,还是要对狭义的发物也就是具有升散作用,能够动风、助火、动血的食物,可引发过敏或感染加重,或病情反复的食物,进一步加深认识。

翟华强教授:

《说文解字》注解“发”从弓部,是射发的意思。引用到中医药领域,“发”代表属阳的、容易激动的一类事物或现象,也可理解为诱发、复发“物”即食物。因此“发物”应可以为诱发疾病发生、导致疾病复发的食物。以前我曾发表《80 种中药“发物”的性味分类初步分析》(编者按《中华中医药杂志》2012 年 7 期)一文,发现发物以味甘、性温热的组合最多。因为味甘、性温,都属阳,都向上,符合所谓“发”的特点,而性寒凉者较少。此外,发物中动物来源食物比较多。但亦有豆类、花生等富含植物蛋白的食物。

贾海忠教授:

“发”有放大、催化的意思。能够促使人体偏离常态的食物都应称之为发物。包括导致疾病的发生或病情的进展以及疾病复发的食物。发物应当限定在食物,其概念不能无限放大。发物因人而异,而不同地域的食物在生长环境和生产方法不同,对于一个人来说也有不一样的影响。

发物是与特定的体质、具体病情相关联进而概括出来的。而体质也具有阶段性。同一个人在不同的状态之下,对发物反应也不一样。比如,有的人在负面情绪下吃某些食物容易过敏,而在心情愉快的情况下就不引起过敏。所以发物之所以能成为发物,也是随人具体情况而决定。

2 发物与饮食忌宜

刘宁主任医师:

发物,依食物来源可大致分为:食用菌类、海腥类、蔬菜类、果品类、禽畜类等。发物所属的性味各不相同,所诱发的疾病特点亦不相同。在食物选择搭配或者烹饪不当,饮食失节甚至选食不应时节的情况下,食物的偏性就可损伤脏腑的功能,进而成为发物而导致疾病发生或妨碍疾病

治疗。

食物与药物各具不同性味及作用。在患者服药时,当所食的食物与药物产生作用不一致的时候,食物就会减弱抵消药物的疗效,甚至产生毒副作用,从而妨碍疾病的治疗,此食物在此阶段也当属于发物的范畴,当然是广义发物的范畴。《本草纲目》指出“凡服药,不可多食生蒜、胡荽、生姜、诸果、诸滑滞之物”,应该就是这个意思。

赵进喜教授:

慢性肾炎常因呼吸道感染而诱发病情加重。食用辛辣之品后,就会造成咽喉疼痛,“内外相因”,更容易招惹风热邪毒外犯,进而导致慢性肾炎急性发作,出现水肿、血尿、蛋白尿等突然加重。IgA 肾病、过敏性紫癜性肾炎等,病程中常有这种表现。此外,虾蟹等海鲜等,属异物蛋白。当肾病患者食用海鲜后,也可能激发人体免疫系统形成抗原抗体免疫复合物,进而加重病情。这种情况下,辛辣刺激性食品和虾蟹等海鲜等,对肾病患者即属发物。

临床以此论饮食忌宜,则应以辨体质、辨病、辨证为基础。如体质胃火盛者,可多食苦瓜,而脾虚体质者,则应多吃山药。如代谢类疾病患者,饮食总原则是低盐低脂低热量,而水肿就强调低盐。这叫辨病用膳。而辨证用膳,就是说需根据证候选择相应的膳食。这种饮食忌宜,虽然也有广义发物的内涵,但个人认为还是不应该归之为发物。因为这些不适合特定体质、特定疾病、特定证候等食物,并不一定具有升散、动风、助火、动血的“发”的特点。

段行武教授:

饮食忌宜要根据实际情况来决定,不能一概以发物论之。过度忌口实际上不仅可造成患者生活中的不便,也可能造成营养失衡。临床上,炎症性皮肤病如银屑病、毛囊炎及过敏性皮肤病等,应该禁食辛辣刺激之品。而针对可能引起过敏的异物蛋白如虾蟹及各种肉类等,临床可通过过敏源检测予以排除。应该叮嘱患者观察日常生活中的饮食,以仔细排查可能影响疾病加重的食物。

疾病在不同时期,发物的影响也不同。如急性过敏性皮肤病,对很多食物都很敏感,饮食稍有不适往往就会加重病情。另外,临床还应注意患者的体质。如湿热体质患者常须忌食肥甘厚腻、生热助湿之品。而脾胃虚寒者则应强调忌食生冷。事实上,从治病的角度考虑,医者需按照患者利益最大化的原则,时刻为患者着想,尽量避免造成患者营养失衡及生活不便,尽量减少疾病及其治疗给患者带来的负面影响。

翟华强教授:

俗语有云“病人不忌口、坏了大夫手。”患者在服药期间,忌口非常重要。古人对于忌食也非常讲究,具体原则可参考医圣张仲景在《伤寒论》桂枝汤方后注所述“禁生冷、黏

滑、肉面、五辛、酒酪、臭恶等物”。总结起来有“三忌”。一是通忌,如“酒酪、臭恶”,凡服用中药期间,腐败食物及饮酒都应该忌食。二是证候禁忌,“生冷”性寒“黏滑”助湿,桂枝汤辛温发表为主,“生冷、黏滑”油腻之物,皆非所宜。三是饮食禁忌,包括“肉面”及“五辛”,过食肉类则脾胃运化不及而易助湿,进食五辛则易耗气。

传承精华固本强基、守正创新行稳致远,基于此原则临床可制定个体化的忌食方案。

贾海忠教授:

饮食禁忌,包括避免进食发物。忌食什么则要根据具体情况来决定。发物引起发病与呼吸道、消化道的黏膜屏障完整性破坏有关。慢性炎症导致黏膜屏障的不完整,则容易出现发物致病。临床上,胃病患者出现胃痛伴有反酸烧心,需反复强调忌食韭菜、玉米、红薯、板栗等。这些食物对于此类患者皆属发物。而口咽部、食管等贲门以上部位黏膜糜烂者,则需禁食辛辣。即使患者辨证为寒证,仍不能使用干姜、高良姜、吴茱萸、姜黄等辛热药物。此外,茶、咖啡、可乐、巧克力等可造成心率增快,对于快速性心律失常的病人就属于发物,必须禁止。临床上只有把饮食管理好,药物才能有作用,辨证用药和辨证用膳需相互配合,才能取得良好疗效。饮食忌宜属治疗方案的重要组成部分。患者饮食不遵禁忌常可影响疗效。

3 发物的另一面

张晋教授:

白芷、丁香、肉桂、草果、白豆蔻、肉豆蔻等调味料,也是药物,常被称为发物。但作为香料出现在食物调配中间,常起到行气和胃、芳香化湿的作用,甚至有制性存用之妙。此外,特定食物是不是发物,与炮制也有关。如鱼属于腥膻之物,但《随息居饮食谱》指出将鱼晒成鱼鲞,就可“去其腥膻,增其补益”。

如针对少阴咽痛的患者,嘱其将猪皮冻含化,猪皮性凉,虽滞气留湿,但利用其养阴的作用能起到治疗效果。姜黄粉、肉桂粉现代药理研究发现可提高免疫力,国外研究发现具有减肥的效果。辣椒贴现已作为外用药,临床用于治疗关节痛。所谓发物用之得宜,也可作为治疗手段取得疗效。广义的发物,可以理解成不顺其性为发物,而顺其性为补品,可以“以发为补”。

赵进喜教授:

中医临床用药重视配伍,配伍可以改变其单用原有功效。而所谓的发物在和其他食物、药物搭配应用时,药性也可发生变化,一定程度上可限制其发散之性、动火之性、动血之性,甚至可起到以发为补的效果。临床常被认为是发物的大葱、大蒜、生姜等,就具有很强的药用价值,使用得宜即可成为药引。所以,对于发物,包括狭义的发物,也应

该活看,不能一棍子打落一船人。结合营养学知识,合理采用烹调方法,辨证用膳,所谓发物也可能成为养生保健之食疗妙品。

贾海忠教授:

辨证论治是中医的精华,临床辨证选方包括用膳都具有一定的灵活性。因此对发物的概念也不能滥用。应该根据具体情况来规劝病人。过度忌食则往往适得其反。总的来说,发物因人而异,是一个相对的概念。针对不同的疾病,特定疾病的不同阶段以及病人体质都应有所考量。

4 结语

发物可能诱发疾病发生,或使慢性病病情加重,还可能导致疾病复发。但并非对所有的人,所有的疾病,都是禁忌。发物有广义和狭义之分,狭义的发物,有升散作用,可动风,助火,动血,但也是对于特定体质、特定疾病、特定证候有负面影响。所谓发物,经过合理烹调,或配合其他事物,就可能避免负面效果,有时甚至还可起到治疗作用。饮食禁忌,既应该重视,又不能过分。一切当着眼于患者利益最大化,趋利避害,必有利于病情稳定,疗效提高。

赵进喜教授简介:

北京中医药大学东直门医院中医内科教研室主任。主任医师,博士生导师,博士后工作站指导老师。国医大师吕仁和教授学术继承人。师从王永炎院士、吕仁和教授等。国家中医药管理局中医内科内分泌重点学科带头人。首都名中医。北京市高等学校教学名师。

贾海忠教授简介:

北京慈方医院管理公司董事长。主任医师、教授,硕士生导师,全国第二批优秀中医临床人才,全国第三批名老中医史载祥教授学术继承人。

段行武教授简介:

北京中医药大学东直门医院皮肤科主任,学科带头人。博士、主任医师、教授、博士生导师。世界中医药学会联合会经皮给药专业委员会副会长;北京中医药学会皮肤性病专业委员会副主任委员;中国整形美容协会中医美容分会顾问;北京中西医结合学会皮肤性病专业委员会副主任委员;国家食品药品监督管理局新药评审专家;国家科学技术奖励评审专家等。

翟华强教授简介:

北京中医药大学中药调剂标准化研究中心教授、博士生导师。主要从事中医药标准化、中药调剂技术等研究,现为国际标准化组织(ISO/TC 249)中方专家;世界中医药学会联合会中药调剂专业委员会会长;中国中医药信息学会中药调

配与监测分会会长;北京中医药养生保健协会副会长兼法人代表。国医大师金世元名老中医工作室负责人,兼任国家发展与改革委员会药品价格评审专家、国家自然科学基金评议专家等。

张晋教授简介:

中国中医科学院西苑医院治未病中心主任。主任医师、教授、博士生导师。首都中青年名中医;全国第四批优秀中医临床人才;中华中医药学会健康管理分会副主任委员;中华中医药学会膏方分会副主任委员;中华医学会健康管理分会委员。卫生部国家中医药管理局科普巡讲专家;2015 年

中国中医科学院中青年名中医;2015 年健康中国“十大健康风尚人物”;2017 年荣耀医者科普影响力奖;2018 年北京市优秀医师。

刘宁主任医师简介:

北京中医药大学东直门医院针灸科主任医师。医学博士,第五批国家级名老中医刘景源教授学术传承人,刘景源名医工作室负责人,世界中医药学会联合会经方专业委员会理事,北京中医药学会养生学会理事。

(收稿日期: 2021-11-23)

(本文编辑: 邱灵慧)