



日常生活中,慢病患者常常担心食用某些食物会引发疾病的复发,常常为此忐忑不安。这些疑似会引起疾病复发的食物就是人们俗称的“发物”。

厦门市中医院医疗美容科主任、主任医师赵文杰说,“发物”的“发”有诱发、加重疾病之义,常与中医的饮食禁忌联系在一起。慢病患者其实不必过于担心,并非食用某种“发物”就会诱发、加重疾病,中医学的饮食禁忌讲究因人、因地、因时制宜。



# “发物”真的不能碰? 没那么夸张

医生:适量食用对大多数人不会产生副作用或引起不适

## 1 医书早有记载 无固定种类范围

人们对“发物”一词并不陌生,一些医书对此也早有记载。据了解,“发物”最早出现在《普济方》:“口疮、历节风等忌发物”。清代的《外科心法要诀》也提到:“生疮者当戒劳动,发物,其证可愈,否则难痊。”

赵文杰说,“发物”包含的食物

其实并没有固定的种类与范围,更多是民间流传的概念,通常包括牛肉、羊肉、鸡肉、鹅肉、狗肉、韭菜、香菇、葱、姜、蒜、酒、奶酪、芒果、荔枝、龙眼等辛温发散或甘温助热之品,也有西瓜、冬瓜、苦瓜等寒凉之品及海鲜类腥味之品。

厦门市中医院医疗美容科医

师陈慧玲说,从中医学角度看,“发物”是指特别容易诱发某些疾病(尤其是旧病)或加重已经患有疾病的食物。“发物”中蕴含着部分中医学“辨证论食”的思想。药有药性,食亦有食性,传统中医使用四气、五味将其归类,用以指导人们的日常饮食禁忌。

## 2 不同病不同人 对应“发物”也不同

陈慧玲说,“发物”会导致慢性疾病加重的原因通常包含两方面:一方面与疾病性质有关,温热和生冷的食物各有对照。古代外科医生认为,疮疡多为火热之毒所生,因此罹患体表外科疾病之人,食用

温热“发物”易使毒邪内陷,不利于病情好转。百病多为痰作祟,慢性疾病的发生发展通常与痰湿相关,过食寒凉生冷“发物”,易助湿、生痰,影响脏腑正常运行,从而诱发旧疾。

另一方面与患者的体质相关,血热、湿热、阴虚体质患者不宜过食辛散温热之品,脾胃虚弱、寒湿体质患者不宜过食生冷寒凉海腥的食物,禀赋不耐、过敏体质患者应注意避免容易导致过敏的食物。

## 3 无需过于担心 适量食用没问题

赵文杰说,“发物”与现代免疫学概念中的“过敏原”有相互重叠的地方,但又有所区别,“发物”诱发或加重疾病不单局限于使患者发生过敏反应,例如“发物”中的牛奶是常见的过敏原,能够通过致敏作用诱发或加重湿疹、荨麻疹等变态反应性皮肤病,也因为有促炎作用从而加重痤疮患者的病情。

赵文杰说,所谓“发无定发”,并非食用某种“发物”就会诱发、加重疾病,中医学的饮食禁忌讲究因人、因地、因时制宜,“发物”来源于人们的生活观察经验,可以说每个人的“发物”是不同的,因此建议大家养成饮食、生活记录习惯,通过写日记的形式记录自己食用的物质及病情的变化,寻找适合

自己的食物,如果在饮食生活禁忌方面有疑问,可以咨询专业的中医师。

厦门瑞来春中医门诊部主任周继政也说,其实也不必对“发物”过于忌惮,“发物”也是食物,适量食用对大多数人不会产生副作用或引起不适。鸡蛋和鱼类等优质蛋白类食物,还能促进伤口愈合。



“发物”是指特别容易诱发某些疾病(尤其是旧病)或加重已经患有疾病的食物。



### 【小知识】

#### “发物”的分类

##### 按来源分

- 1. 食用菌类。**主要有蘑菇、香菇等,过食这类食物易致动风升阳,触发肝阳头痛、肝风眩晕等宿疾,还易诱发或加重皮肤疮疡肿毒。
- 2. 海鲜类。**主要有带鱼、黄鱼、鲳鱼、蚌肉、虾、螃蟹等水产品,这类食品大多咸寒而腥,对

- 于体质过敏者,易诱发过敏性疾病发作如哮喘、荨麻疹,也易诱发疮疡肿毒等皮肤疾病。
- 3. 蔬菜类。**主要有竹笋、芥菜、南瓜、菠菜等,这类食物易诱发皮肤疮疡肿毒。
- 4. 果品类。**主要有桃子、杏、银杏、花生、芒果、杨梅、樱

- 桃、荔枝、甜瓜等,前人曾说,多食桃易生热,发痈、疮、疽、疖、虫疔诸患,多食杏生痈疔,伤筋骨。
- 5. 禽畜类。**主要有鸡肉、猪肉、牛肉、羊肉、狗肉、鹅蛋、鸭蛋等,食之易动风升阳,触发肝阳头痛、肝风眩晕等宿疾,还易诱发或加重皮肤疮疡肿毒。

##### 按性能分

- 1. 发热之物。**如姜、花椒、胡椒、牛肉、羊肉、狗肉等;
- 2. 发风之物。**如虾、蟹、鹅、鸡蛋、椿芽等;
- 3. 发湿热之物。**如饴糖、糯

- 米、猪肉等;
- 4. 发冷积之物。**如西瓜、梨、柿等;
- 5. 发动血之物。**如海椒、胡椒等;

- 6. 发滞气之物。**如羊肉、莲子、芡实等;
- 7. 民间长期实用结论性发物。**如魔芋、芋头、泡菜、香菜、韭菜等。(据《厦门晚报》消息)