



“发物”真的存在吗？ 听衡阳医生为你答疑解惑

民以食为天。食物是人类生存、繁衍的基础，同样与疾病存在着潜在的关联。

患病期间，很多患者听得最多的忠告可能就是“不能吃发物”，原因是“发物会导致伤口不易愈合，病情加重，甚至会连累病都治不好”。

“忌发物”作为患病期间的一条饮食禁忌，在我国一辈传一辈。那“发物”究竟指的是什么？疾病的发作、发展真的与它有关吗？对此，健康周刊记者采访了衡阳市中医医院治未病中心主任刘玲娥与衡阳市第一人民医院心内科副主任何勇。看看“发物”在中西医里各有何说法。

■本报记者 刘臻

采访专家

衡阳市中医医院治未病中心主任刘玲娥
衡阳市第一人民医院心内科副主任何勇

专家简介

刘玲娥，高级职称，2001年毕业于湖南中医药大学，现任衡阳市中医医院治未病中心主任。被聘为湖南中医药大学附属医院教授、湖南省健康协会中医药管理分会常务理事及省中医治未病专业委员会副主委。擅长应用中药及中医特色治疗针对各种慢性疾病、妇科及体质调理。

何勇，衡阳市第一人民医院心血管内科副主任医师。毕业于南华大学，从事心血管内科临床工作近20年，曾先后在首都医科大学附属北京安贞医院心内科及中南大学湘雅二医院心血管介入中心进修学习。擅长心血管危重症、冠心病介入、心脏电生理及心脏起搏治疗。

A “发物”到底是什么？

据刘玲娥介绍，在中医理论中，发物定义可分为广义和狭义两个方面。广义方面：在健康人正常摄入、患病服药及病后调理的饮食过程中，因不当饮食而能诱发产生某种病症、激发新病、妨碍治疗、加重病情、影响机体康复的一类食物。狭义方面：凡因正常食用某种无毒性食物，而能诱激某些人突发生产病症（如过敏性荨麻疹、湿疹、紫癜、肠胃病、休克等）的食物。

而何勇表示，在现代医学中，找不到与“发物”相对应的概念。

其他书籍文献倒是“发物”做过解释，不过互有出入。例如，《现代汉语词典》中，“发物”指富于营养或有刺激性，容易使疮疖或某些病状发生变化的食物，如羊肉、鱼虾等。《中医饮食营养学》中的“发物”是指能引起旧疾复发，新病增重的食物，包括腥膻、辛辣食物和一些特殊的食物。其中，腥膻食物有平鱼、带鱼、比目鱼等海鱼，泥鳅、黄鳝等无鳞鱼，虾、蟹、干贝、淡菜、鲍鱼干等海产品，以及羊肉、狗肉等；辛辣食物有葱、姜、蒜、辣椒、花椒、韭菜、烟、酒等；特殊食物有荞麦、豆芽、苜蓿、鹅肉、鸡头、鸭头、猪头、驴头肉等。而《中医对于病员的膳食问题》中对“发物”的解释是，凡能引起口干、目赤、牙龈肿胀、便秘等症状的芥菜、韭菜、香菇、金花菜等，都是“发物”。

B 为何屡上医生的“黑名单”？ 中西医观点各不同

既然“发物”没那么恐怖，那为什么有时医生还会禁止患者吃牛奶、蛋类、鱼类、甲壳类、坚果、花生、小麦和黄豆等食物呢？

刘玲娥表示，中医中，并非所有发物都不能食用，得根据个人体质，具体问题具体分析。

首先根据发物的分类及禁忌来说：动火发物，能助热动火、伤津劫液，如烟、酒、葱、蒜、韭菜、油炸食物等，发热口渴、大便秘结的人不宜食用，高血压患者应忌口；动风发物，多为生发、散气、火热之性，能使人邪毒走窜，如茄子、木耳、猪头肉、鸡蛋等，荨麻疹、湿疹、中风等患者不宜吃；助湿发物，多具有黏滞、肥甘滋腻之性，如糯米、醪糟、酒、大枣、肥肉等，患湿热病、黄疸、痢疾等病者不宜食用；积冷发物，多具有寒凉润利之性，能伤阳生寒，影响脏腑运化，如冬瓜、四季豆、莴笋、柿子等，脾胃虚弱的人要慎食，过食会造成胃虚冷痛、肠鸣腹泻；滞气发物，如大豆、芡实、莲子、芋头、薯类等，这些食物多具有滞涩阻气、坚硬难化之性，积食、诸痛者不宜食；动血发物，多有活血散血之性，能动血伤络，迫血外溢，如羊肉、菠菜、烧酒等，月经过多、皮下出血、尿血者忌食。

其次按食物来源分类：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，此外，还易诱发或加重皮肤疮疡肿毒；海腥类，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，对于过敏体质者，易诱发过敏性疾病发

作如哮喘、荨麻疹症，同时易催发疮疡肿毒等；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；果品类，主要有桃子、杏、银杏、花生、芒果、杨梅、樱桃、荔枝、甜瓜等，前人曾指出多食桃易生热，发病、疮、疽、疖、虫疳诸患，多食杏生痼疖，伤筋骨；禽畜类，主要有公鸡、鸡头、猪头肉、鹅肉、鸡翅、鸡爪、驴肉、獐肉、牛肉、羊肉、狗肉、鹅蛋、鸭蛋等，这类食物主动而性升浮，食之易动风升阳，触发肝阳头痛、肝风眩晕等宿疾，此外，还易诱发或加重皮肤疮疡肿毒。

而何勇指出，在现代医学中，虽然没有发物一说，但是特殊人群在饮食上也应该有所禁忌。“三高”人群，饮食上应注意清淡饮食（低盐低脂低嘌呤饮食），也就是说动物内脏、海鲜、油腻食物尽量少吃。针对高尿酸血症的，豆制品、啤酒、腊制品少吃。患胃肠疾病的，辛辣刺激食物、生冷硬的食物少吃。

综合两位医生的意见，疾病的发生发展与传说中的“发物”没有必然联系，大家不要对“发物”莫名恐惧。仍需强调的是，不良的生活饮食习惯、不合理的膳食结构、胡乱进补、盲目忌口才是导致疾病发生、促进病程恶化的罪魁祸首。所以，无论是健康人群还是患病人群，都可接受中国营养学会制定的《中国居民膳食指南》中的核心营养建议，如食物多样，谷类为主；吃动平衡，健康体重；多吃蔬果、奶类、大豆；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；少盐少油，控糖限酒等，平衡合理地安排日常饮食，这才是科学的保健之道。

失眠，服用褪黑素就行了？

虽能改善失眠，但并不适用于所有失眠患者，过量或长期使用影响健康

杨女士步入更年期后经常失眠，有时翻来覆去一整夜，天亮时才能睡上两三个小时。长期失眠令她痛苦不堪，不仅气色变差，连脱发也越来越严重。杨女士听朋友说褪黑素能治疗失眠，便赶紧买来，服用后确实比以前睡得安稳了一些。

不单单是普通人，一些明星也十分青睐褪黑素，知名歌手、主持人大张伟就自爆经常失眠。为了白天能给观众展示自己充满活力的一面，不得不借助褪黑素来改善睡眠状况。褪黑素真的这么神奇吗？记者采访了有关专家。

褪黑素可调节睡眠

专家介绍，褪黑素是一种胺类激素，由人体的松果体产生，是人体重要的激素之一。褪黑素的分泌量在白天和黑夜差别很大，通常在白天光线明亮时分泌较少，使人保持清醒，在夜间黑暗时期分泌较多，是白天的5—10倍，可以诱导人体自然睡眠。因此褪黑素有掌管睡眠规律、控制生物钟的作用。

除昼夜外，褪黑素的分泌还受饮食、激烈运动、电磁场的影响。随着年龄的增长，人体褪黑素的分泌量会逐渐减少，因此中老年人更容易出现失眠、多梦、健忘等衰老症状。中老年人适量服用褪黑素，可以加深睡眠，改善机能状态，提高生活质量。

“服用褪黑素虽然有助睡眠，但它只能起到缓解病情作用，并不能根治失眠。如果失眠是体内褪黑素分泌较少引起的，服用褪黑素治疗失眠效果十分明显。如果失眠是环境、饮食、情绪等造成的，应先调整饮食起居，养成良好的生活习惯。如果患者是由抑郁等疾病造成的失眠，应先治疗疾病。因此，褪黑素并不适用于所有失眠患者。”专家说。

过量使用褪黑素影响健康

近几年来，褪黑素被商家宣传成治疗失眠的“神药”，受到很多人的追捧。但专家提醒，褪黑素应在医生的指导下服用，若长期过量服用，可对人体造成以下伤害：

影响生育。褪黑素具有一定的抑制排卵作用，长期服用可能影响生育能力。

产生依赖性。褪黑素不宜长期补充，特别是自身褪黑素分泌正常的人，过量的褪黑素会抑制腺体的正常分泌，导致分泌功能紊乱，经常出现头晕等不良反应。

影响精神。过量服用褪黑素会导致患者产生嗜睡、头痛等不良反应。

加重抑郁。过量补充褪黑素会使患者在夜间出现多梦、易惊醒等症状，并长期伴随失落情绪，反而使抑郁症患者病情更加严重。

据新华网