

2026年1月30日 星期五

责编：麦博 美编：晓阳



食药同源与健康

联合主办：省科普作家协会食药同源健康专业委员会、广东科技报社

皮肤上缠成一串的水疱，疼起来像被火烧、电击一样，这是很多带状疱疹患者的共同体验。带状疱疹在中医里被称为“蛇串疮”，两广地区俗称“生蛇”，其“元凶”是小时候长水痘后潜伏在体内的水痘带状疱疹病毒。当身体免疫力下降时，比如劳累、生病、年老体弱等，潜伏的病毒会被激活，沿着神经走向引发皮肤炎症和疼痛，表现为单侧身体出现带状分布的成簇水疱，疼痛性质多样，可能是烧灼样、刀割样或针刺样。

需要注意的是，带状疱疹虽有自限性，但早期规范治疗能有效缩短病程、减轻疼痛，更关键的是预防可怕的并发症——带状疱疹后神经痛，这种疼痛可能持续数月甚至数年，严重影响睡眠和情绪。除了规范的治疗，中医“药食同源”理念下的饮食调理，能为身体提供精准支持，辅助缓解症状、促进康复。

## （一）核心病机与调理核心原则

中医认为带状疱疹多因情志内伤、肝郁化火，或脾虚湿蕴、感受毒邪，导致“热毒蕴结、经络阻滞”。不同病程阶段的病机不同，调理需分阶段辨证施食，核心原则始终围绕“减轻炎症、修复神经、避免刺

激”，同时无需过度忌口，反而需保证充足营养支持免疫系统“作战”。

调理分三个阶段。

**急性期（1天至3天）：**以清热利湿、清淡易消化为主，减轻炎症与水疱症状。

**恢复期（4天至7天）：**以健脾益气、滋养神经为主，促进皮损愈合与神经修复。

**后遗痛期：**以活血化瘀、通络止痛为主，缓解神经痛，巩固调理效果。

## （二）分阶段药食同源药膳推荐

以下食疗方均为辅助调理，需在医生指导下选用，不可替代药物治疗。

**（一）急性期（第1天至第3天）：**皮疹鲜红、灼热刺痛——清热泻火为主。

此阶段若伴有口苦口干、心烦易怒、大便干、小便黄等“上火”症状，多属于“肝胆湿热”证，重点是清热泻火、解毒利湿。

### 1. 马齿苋米汤

食材：马齿苋30克，薏苡仁50克，冰糖适量。做法：马齿苋洗净切段，与薏苡仁同煮至软烂，加冰糖调味，每日1剂，分2次服。功效：清热利湿，适合急性期水疱红肿、疼痛明显者；脾胃虚寒者加生姜2片调和。

### 2. 金银花菊花茶

食材：金银花10克，菊花5克。做法：沸水冲泡，代茶饮，每日1剂。功效：清热解毒，缓解轻微发热、皮肤灼热；体质虚寒者慎用。

### 3. 清热泻火苦瓜汤

食材：新鲜苦瓜1根（约300克），黄豆100克，猪排骨250克，鸡骨草10克。做法：苦瓜去瓢切块，用盐水浸泡15分钟减轻苦味；黄豆提前泡发；将所有材料放入汤煲，加入约8碗清水，滴几滴食醋；大火煮开后转小火慢煲1小时，加少许盐调味即可食用。功效：清热泻火、解毒利湿，适合急性期“上火”明显的患者。

### 4. 银花紫草茶

食材：金银花10克，紫草5克。做法：将金银花和紫草洗净晾干，放入杯中，用沸水冲泡，焖泡15分钟后即可饮用，可反复续水至味道变淡。功效：清热解

毒、凉血止痛，适合肝火旺盛型带状疱疹患者，可缓解皮肤灼热感。

**（二）恢复期（第4天至第7天）：**皮疹变淡、疼痛减轻——健脾祛湿/滋养神经为主。

此阶段皮疹颜色逐渐变淡、水疱开始干涸结痂，疼痛有所缓解，若伴有胃口不好、腹胀、大便稀溏等“湿气重”表现，需健脾祛湿；若伴有口干咽燥等情况，需养阴生津、滋养神经。

### 1. 山药茯苓炖瘦肉

食材：山药50克，茯苓15克，瘦肉100克，生姜3片。做法：食材同炖1小时，加盐调味，吃肉喝汤。功效：健脾益气，促进皮损愈合，适合水疱结痂、疼痛减轻者。

### 2. 百合银耳汤

食材：百合20克，银耳15克，枸杞10克，冰糖适量。做法：银耳泡发撕朵，与百合、枸杞同煮至黏稠，加冰糖，每日1剂。功效：养阴生津，滋养神经，缓解口干、神经痛。

### 3. 健脾祛湿薏米汤

食材：薏米30克，赤小豆20克，白扁豆15克，陈皮6克，猪排骨250克。做法：薏米、赤小豆、白扁豆和陈皮简单冲洗后浸泡片刻；排骨焯水去除血沫；将所有材料一同放入汤煲，加入约6碗清水，大火煮沸后转小火煲1小时，至汤水浓稠，加盐调味即可。功效：健脾祛湿、益气和胃，帮助身体排出湿气，改善消化功能。

### 4. 马齿苋薏米粥

食材：薏苡仁30克，马齿苋20克，粳米50克，红糖适量。做

法：马齿苋洗净，加水煎煮取汁；将粳米和薏苡仁淘洗干净，加入马齿苋汁，按常法煮至粥熟烂；出锅前加入红糖调味即可，早晚各服用一次。功效：解毒祛湿、健脾和胃，适合脾湿内蕴型患者，口感清淡易吸收。

**（三）后遗痛期：**皮疹消退、仍有隐痛——活血化瘀/益气养血为主。

皮疹干涸结痂脱落后，若仍有持续性隐痛，或伴有神疲乏力、心慌失眠、面色苍白等症状，食疗重点是活血化瘀、通络止痛，或益气养血、滋养神经，帮助身体恢复元气。

### 1. 丹参三七乌鸡汤

食材：丹参10克，三七5克，乌鸡半只，红枣3枚。做法：丹参、三七研粉，乌鸡切块，与药粉、红枣同炖1.5小时，加盐调味。功效：活血化瘀、通络止痛，适合结痂脱落但神经痛明显者。

### 2. 枸杞核桃糊

食材：枸杞10克，核桃20克，大米50克。做法：核桃、大米打成粉，与枸杞同煮成糊，每日1次。功效：滋补肝肾、营养神经，辅助缓解后遗神经痛。

### 3. 益气养血乌鸡汤

食材：乌鸡半只，黄芪15克，桂圆肉10克，红枣6颗，枸杞10克，生姜数片。做法：乌鸡切块焯水；红枣去核；将乌鸡、黄芪、桂圆、红枣和生姜一同放入砂锅，加足量清水，滴少许料酒；大火煮开后转小火慢炖2小时，关火前5分钟加入枸杞，加盐调味即可。功效：益气养血、滋补肝肾，适合恢复期气血不足的患者，尤其适合老年人。

## （三）通用饮食原则与禁忌清单

### （一）推荐多吃的食品

修复受损神经的食物：B族维生素（维生素B1、B6、B12）对神经修复至关重要，可选择全麦、豆类、瘦肉、蛋类、糙米、燕麦、绿叶菜等。

优质蛋白质食物：蛋白质是构成细胞和抗体的基础，能帮助修复受损皮肤和神经，选择鱼、禽、蛋、瘦肉、奶制品、豆制品等。

抗炎与抗氧化食物：维生素C能抗氧化、促进愈合，多吃新鲜蔬果（如橙、猕猴桃、青椒、西红柿）；维生素E、锌有助于修复，多吃坚果、种子、海产品；Omega-3脂肪酸可抗炎，选择深海鱼（三文鱼）、亚麻籽油等。

缓解疼痛与不适的食物：多次食用富含水分与柔软的食物，若头面部疱疹影响进食，可

选择粥、烂面条、酸奶等。

（二）需要严格避免的食物  
在急性期和恢复期，应尽量避免以下可能加重症状的食物。

酒精：可能加重神经损伤，还可能与药物相互作用。

辛辣刺激食物：辣椒、花椒、生姜、大蒜等，可能加重疼痛感。

油腻及煎炸食品：不利于消化，可能加重身体炎症反应。

燥热食物：烧烤等，易加重“上火”症状，延缓康复。

特别提醒：对于海鲜、牛肉等民间所谓的“发物”，若无明确过敏史，不必完全禁止。它们是优质蛋白来源，盲目忌口可能导致营养不良，反而不利于恢复。

## （四）关键提醒：避开误区，把握核心

### （一）警惕“食疗”误区

不能替代药物：食疗无法替代抗病毒药和止痛药，规范治疗是康复的核心。

勿信偏方：切勿用生姜、醋、不明草药外敷或内服，可能刺激皮肤、加重感染。

### （二）两个重要认知

营养比“特效食物”更重要：整体上保持均衡、清淡、易消化且营养丰富的饮食，比追求单一“特效”食物更有帮助，同时保证充足饮水，促进药物代谢和毒素排出。

食疗需辨证选用：每个人的体质和病情不同，比如脾胃虚寒者应减少马齿苋、金银花等寒凉食材，可加生姜、红枣调和，建议咨询专业中医师或营养师，根据自身情况调整方案。

（三）何时应暂停“食补”立即就医？

如果出现以下情况，说明

病情可能较重或出现并发症，饮食调整已不是重点，必须优先寻求医疗帮助。例如，疼痛剧烈，影响睡眠和日常活动；皮疹出现在眼睛、耳朵或面部；出现高热、头痛、恶心呕吐或皮疹化脓感染；高龄患者，或患有糖尿病、免疫系统疾病等基础病。

（四）核心就医提示  
药食同源调理不能替代规范治疗，发病72小时内及时就医是关键，需遵医嘱使用抗病毒药、止痛药、营养神经药（如甲钴胺）。若调理过程中出现高热不退、水疱化脓、剧烈头痛等情况，应立即就医，避免延误病情。

带状疱疹的调理核心是“规范治疗+营养支持+避免添乱”。遵循分阶段辨证施治的原则，搭配均衡饮食和良好作息，才能更快摆脱病痛困扰，减少后遗症的发生。

罗家胜 广州市番禺区中医院副主任医师