



臺北市立聯合醫院護理指導 皮膚保養中醫飲食禁忌及保健



100年04月25日制訂
108年03月21日六修

壹、皮膚保養中醫飲食禁忌及保健

一、任何冰品或冰涼飲料。

二、容易過敏的食物：蝦、蟹、白帶魚、黃魚、竹筍、芋頭、菇類。

三、含人工添加物：有顏色的飲料、糖果、夾心餅乾、魚丸、貢丸、罐頭、香腸、臘肉、紅燒肉。

四、溫熱性食物：

(一) 辛辣物：辣椒、胡椒、大蒜、咖哩、沙茶醬、茴香燥熱物：任何薰、炸、燒烤物、花生香菜、雪裏紅、羊肉、狗肉。

(二) 熱性水果：龍眼、荔枝、芒果、榴槤。

(三) 刺激性水果：酒、咖啡、醃漬品。

(四) 常見補藥：當歸、黃耆、人蔘、麻油雞、薑母鴨、羊肉爐、十全大補湯。

(五) 飲食宜清淡，多吃青菜水果。冬瓜、絲瓜、薏仁可多吃。

(六) 不要太熱的水洗澡，少用肥皂或清潔用品洗澡。

(七) 不用熱水燙皮膚。禁止用暴力搔癢。可常試用怕打皮膚來止癢。

(八) 穿著寬鬆的棉質衣服。少穿人造纖維質料或緊身的衣褲。

(九) 保持大便通暢。

貳、本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路530號

電話：02-25916681-1112

中醫中心：臺北市萬華區昆明街100號

電話：02-23887088-3121