



# 中藥應該怎麼吃？

文·圖／藥劑部 藥師 張坤隆

**病**患在看診拿藥時，常會問醫藥專業人員「我的藥怎麼吃？」中藥的服用方法、服用時間及相關的應注意事項等，都會影響藥效，所以吃藥也要講求門道，才能產生預期的療效。

### 服用方法：藥粉直接倒入口中？或與水混合後再喝？

其實，二者皆可，隨個人習慣。如藥粉倒入口中才喝水，須避免被噎到；如與水混合後再喝，須用一些水把沾於杯上的藥粉送入口中。小朋友最好是藥粉與水混合後再喝。至於要用溫水或冷水送服，視藥物種類與患者症狀而定，一般是用溫水送服，但口渴喜冷飲的熱性疾病所用清熱藥，宜用冷水送服。

### 服用時間：飯前、飯後或睡前服用？

每種藥物都有其最適合服用的時間，若按藥效區分，可分為：

#### ● 飯前服用

##### 1. 治療肝、腎及胃腸道疾病為主的方劑：

飯前胃中比較空虛，藥劑能以較高濃度快速進入小腸被吸收，所以治療腸道與肝腎病變的方劑應在飯前服用，例如治療大便祕結的大黃等，可使藥劑不為食物所阻，完全發揮療效。

##### 2. 補益強壯及養生抗衰老方劑：補益氣血

或調理人體氣血陰陽作用的中藥，宜在飯前服用，可讓藥效充分發揮滋潤臟腑、灌溉百脈的功效。例如補中益氣湯，四物湯、當歸補血湯等。

##### 3. 止咳化痰平喘藥：如半夏、貝母、桔

梗、杏仁、桑白皮等，飯前服用，祛痰緩咳效果比較明顯。

#### ● 飯後服用

飯後服用是指進食後，間隔30分鐘至1小時再服用。飯後服用的意義：防止強烈藥性刺激胃腸道黏膜，或利用胃腸道裏的食物阻滯藥劑迅速下行，延長有效成分被吸收的時間。

1. 清食健胃劑：如保和丸、藿香正氣丸等，宜在飯後服用，使其充分接觸食物，達到清食化積，寬中消脹的目的。

2. 祛風勝濕藥物：用於治療外感風濕所致的頭痛、身痛、腰膝疼痛以及腳氣足腫所用藥物，例如羌活、防風、秦艽、威靈仙等，藥性辛散溫燥，配伍或服食不當，容易刺激或損傷胃腸道黏膜，若在飯後服用，即可防止。臨床上常用來治療腰膝疼痛、關節屈伸不利或麻木的方劑，如獨活寄生湯、羌活勝濕湯等；或臨床運用廣泛，治療巔頂、前額頭痛和偏頭痛、目眩鼻塞等症狀的疏風止痛良劑，如川芎茶調散等，均應在飯後服用。



3. **藥性峻猛藥物**：一般常用的中藥，如草烏頭、生南星、生半夏、雷公藤、馬錢子、蜈蚣、全蠍等，主要成分為多種生物鹼、皂苷及毒性蛋白等。這些藥物均經過炮製，以降低有毒成分，煎煮時也必須遵守久煎法則。為了避免服後產生噁心、舌麻等輕微中毒現象，應該在飯後服用，以減輕藥性對脾胃肝的不利影響，並發揮最大療效。

#### ● 睡前服用

1. **驅蟲藥**：能驅除寄生在人體消化道的蛔、蟯、鉤等寄生蟲的中藥，例如檳榔、使君子、理中安蛔湯、烏梅丸等，宜在臨睡前空腹服用，以利藥物迅速入腸，使消化道中保有較高濃度的藥劑成分，有助驅蟲。
2. **安神劑**：以重鎮安神（磁石等）或滋養安神（酸棗仁、柏子仁、龍眼肉等）藥物為主要組成的方劑，統稱為「安神劑」，例如天王補心丹、酸棗仁湯。其具有鎮靜安神、滋補養陰等功效，常用於治療驚恐喜怒無常、煩躁不寧、失眠多夢等症狀，
3. **澀精止遺劑**：因腎虛失常、精關不固所造成的青壯年遺精，常用沙苑蒺藜、芡實、牡蠣等藥物來補腎澀精。腎虛不攝、膀胱失約導致的小兒遺尿或老人頻尿等，常用桑螵蛸、蓮鬚、金櫻子等藥物來固腎止遺，又如方劑中的金鎖固精丸、桑螵蛸散等，均宜睡前服用。

#### ● 服用頻率

一般服用頻率可為1天1次（睡前、早上或固定時間），1天2次（早、晚），1天3次（早、午、晚），一天4次（早、午、晚加睡前）。明確服用時間需依照醫囑。

#### 服用中藥可以加糖嗎？

喝中藥不可以添加蔗糖！有些人為了減輕難以入口的藥味，喜歡加點糖，尤其當小孩拒絕服用時，更會這麼做，但這種作法可能降低藥效。例如白糖性涼，紅糖性溫，雖有潤肺和中、補脾緩肝的功效，但也有它的禁忌，有痰者便不宜服用；病人若兼有腹脹中滿、濕熱停滯體內、痰積聚體內等症狀，更嚴禁加糖，以避免不良反應。此外，把白糖加入溫熱藥劑中，或者把紅糖加入寒涼藥劑中，都會緩解藥性，阻礙藥效吸收，所以未經醫師許可，最好不要在中藥湯劑中加糖調味。

#### 服藥會噁心嘔吐怎麼辦？

服用中藥導致噁心嘔吐除了藥物因素以外，與病人體質差異也有關係。在正常情況下，只有服用「瓜蒂散」等催吐方劑會嘔吐，一般是不會且不應嘔吐。如果「吐而不納」，不僅用藥無效，也會增加患者的痛苦。

防止服用中藥噁心嘔吐的簡易方法：嘔吐誘因經常是中藥的濃烈苦味，有些病人沒有服藥，只是稍稍聞到煎藥時的「藥氣」就會想吐，因此在煎藥時，應盡量與病人保持距離，以免濃烈藥味刺激其嗅覺。並且，服藥時切忌大口熱飲，否則極易造成胃逆流而嘔吐，「少而頻」的服用方法才是正確的。





安神及固腎止遺藥，宜睡前服用



補益氣血藥，宜飯前服用



辛散溫燥藥，宜飯後服用



止咳化痰平喘藥，宜飯前服用



中藥和西藥不應同時服用

### 可以配茶服用嗎？

茶葉中含有鞣酸（又稱單寧酸），若與含生物鹼、蛋白質或重金屬鹽等起作用而發生化學變化，將影響療效。特別是服用安神劑時，不宜再喝濃茶，因為茶葉有提神醒腦作用，會降低安神劑的效果。此外，有的安神劑是由金礦石藥物所組成，如磁石、真珠母、牡蠣等，含有碳酸鈣、氨基酸、硒、鋅等金屬成分，因此服用此類藥物又同時飲茶，會產生沉澱作用，不利於腎臟及膀胱代謝。

### 中、西藥可否同時服用？

不論中醫、西醫都認為，中藥和西藥不應同時服用。因為中藥內某些化學成分可能與西藥產生反應，除了會影響藥效，也可能產生副作用，危及健康。服用中藥與西藥的時間，最好間隔約1小時。

### 飲食禁忌

治病服藥時的飲食禁忌又稱「忌口」，感冒發熱時忌食滋補類食物，如人參、四物湯等。使用溫中藥物治療寒性胃病時，忌食生冷食物如冰品、椰子、西瓜等。胃腸有積滯者，忌食油膩、高脂肪食物。腸胃功能差者，不宜多食豆類及富含澱粉食物，以防腹脹。

只要掌握以上幾個服用中藥的方法，遵照醫藥專業人員指示按時服藥，勿自行停藥，必能產生最好的療效。☺

