

# 大家關心的中藥



文／藥劑部 藥師 張坤隆

## Q & A

中藥可用於治病，也可用於養生，已融入很多人的日常生活中。身為藥師的我的不斷被病患或民眾問到有關中藥使用的問題，整理常見的中藥Q&A如下，或許正好能解開你心中的困惑：

Q：如何選購「好的中藥」？

A：

1. 慎選來源：中藥傳統劑型有藥

膏、丸、散等，應挑選GMP（藥品優良製造規範）藥廠製造的藥品，藥效與品質較有保障。至於飲片，可以請你信任的中醫師推薦適合的中藥房，或是到有信譽且具有合格販售證明的中藥房選購。

2. 包裝標示：選擇GMP藥廠的製劑，已有完整的包裝標示。



3. 外觀判別：看色澤，藥材色澤要自然鮮明，太純白的中藥可能燻過硫磺或加了漂白劑，應避免選購。聞味道，藥材會散發出本身特有的氣味，應無濕氣及受潮味，如果有酸味可能燻過硫磺，有霉腐味可能發霉了，均應避免選購。檢查新鮮度，須檢查藥材的乾燥度及脆度，如果藥材質地偏軟、微濕鬆軟，可能儲放過久；藥材外觀須完整且乾淨，沒有蟲蛀的痕跡。

4. 多比較、比價：不必迷信貴的一定好，但也不要貪小便宜，需多方詢問，才可選到好品質的藥材。

5. 街頭牆上張貼的廣告，吹噓「祖傳祕方」、「包治」的藥，都應避免選購。

6. 名貴藥材更需慎選：例如冬蟲夏草，有的不良商家為了牟利，用澱粉做成蟲草，這種假

蟲草掰開，可看見裡面的澱粉粒，有的還會在蟲草裡穿鐵絲以增加重量。所以最好到有信譽的藥房購買，以防受騙。

### Q：吃中藥可以配茶嗎？

A：茶、咖啡、可樂等飲料含有茶鹼、咖啡因、可可鹼等成分，可興奮中樞神經，具有提神、利尿及血管收縮作用。所以，有安神、收斂固澀（可治療氣血津液耗散滑脫）與血管舒張功效的中藥不適合與飲料一起服用。

此外，茶葉中含有鞣酸，若與含生物鹼的中藥併用易引起沈澱反應；若與含鐵的藥物混用，鞣酸會與鐵劑結合；如此一來，將使得藥物不易被人體吸收，進而降低藥效。因此，在服用中藥或含有鐵劑的補血藥、綜合性維他命礦物質製劑時，不宜喝茶。

### Q：可同時服用中藥、西藥嗎？

A：中西藥物無論有沒有配伍禁忌，均應間隔1小時再服用，以防藥物間出現化學反應，可確保用藥安全。

### Q：吃中藥需要忌口嗎？

A：「忌口」與否須結合病情、體質、所用藥物綜合考慮，這方面可多請教開處方給你的中醫師或藥師。通常在胃腸有積滯時，飲食應清淡，不能吃油膩、高脂肪的食物（如：肉、蛋等），否則容易加重胃腸負擔；並應忌服易導致腹脹

的食物（如：豆類及富含澱粉者）。

在服用中藥期間，凡屬生冷寒涼、油膩、辛辣刺激、燒烤、燥熱、油炸等不易消化的食物，都應忌口，宜吃較清淡平和且易消化吸收的食物。若感冒發熱，應忌食滋補類食物。過敏性哮喘、皮膚炎患者，不能吃蝦、蟹等易引起過敏的食物。

### Q：人參可與蘿蔔同時服用嗎？

A：人參大補元氣，不宜與蘿蔔同服，因蘿蔔可通氣消食，一補一消，作用就抵消了。服用溫中藥物治療寒證，應忌食生冷食物；服用清熱藥物，不宜食用羊肉、蒜、辣椒等熱性食物。

### Q：煎煮中藥的方法？

A：

- 1.先將藥物放入鍋內，加入藥鍋內的冷水（常溫水）以超過藥面1-2公分為宜，如有藥材浮在水面上，需稍加攪拌。浸泡約30分鐘再行煎煮。
- 2.1帖藥可煎兩次，第1煎的藥汁較濃稠，第2煎則較淡，把兩次的藥汁混合均勻後再服用。
- 3.煎藥用水量若過少，藥物的有效成分不易煎出；若加水過多，煎煮時間勢必過長，有些藥物成分易被破壞，所以加水量要根據飲片質地的疏密、輕重和劑量大小來適當增減。
- 4.藥渣在丟棄之前應適當擠壓，使有效成分充分釋放。這樣所得的藥液，藥性更完全，也更能確保療效。

### Q: 中藥煎煮前要先浸泡嗎?



A: 中藥是經過加工炮製的飲片，其細胞壁與導管皺縮，組織外表緊密，水分不易滲入和溶出。煎煮前先用冷水浸泡，藥材變軟，細胞膨脹，在加熱時，藥物中的有效成分便能迅速溶出。

有些藥材含澱粉、蛋白質較多（如：山藥、芡實、葛根等），如不經浸泡而立即煎煮，會因加熱而使藥材表面的澱粉糊化，蛋白質凝固，水分不易進入藥材，有效成分溶不出來，藥物療效就不能充分發揮。

### Q: 中藥煎煮前要不要洗?



A: 其實，中藥從產地到藥房，已經過淨選過程，如果沒有雜質污染，是不需水洗的。當然，每家藥房的藥材品質不一，有的藥材會雜泥土等雜質，可透過水洗淨選去除污染物。

### 水洗時注意事項：

1. 草類中藥，易沾有泥土、砂石、禽糞等雜質污染，需迅速水洗（如：蒲公英、紫花地丁等）。有的藥材含有糖和甙類等水溶性成分（如：甘草、大黃、決明子等），浸泡後洗，會導致藥效降低。
2. 藥材中如果有粉末包（如：桃仁、杏仁、龍骨、滑石粉等），請先取出，因為水洗易使其藥物流失，影響藥效。

### Q: 如果正在服用中藥及西藥，可否停掉西藥，只吃中藥?



A: 對於疾病的治療，中藥與西藥是可以相輔相成的。如果症狀已經減輕，能否停掉西藥，應由為你診治的西醫師決定，可別自行停藥。除了中西藥治療外，也應注意飲食、生活習慣與運動的配合。🕒