

中藥可以說是中國人生活的一部份，就算你沒吃過常聽到的「四物湯」、「十全大補丸」，也一定嘗過薑、椒、紅棗、枸杞等的味道，這些都是中藥的一部分。

在中國醫藥理論中，應用天然動植礦物及其加工品，用來預防或治療疾病的物品，就稱為「中藥」。中藥就是古人所稱的「本草」，在提煉、精製以前，則稱為「中藥材」。

中藥並不像西藥一樣，只要醫師開藥之後，回家隨使用開水服用就行了。想要中藥用得
好，除了找一位可靠的中醫師，中藥如何服用，對於治療疾病或保養身體，都有很大的影響。

煎煮中藥這樣做

中藥的劑型（即「種類」）很多，在『內經』一書中就記載著：湯、丸、散、膏、酒、丹等種類。經過幾千年來不斷發展，還開發出片劑、針劑、糖漿劑、浸膏、膠囊劑、氣霧劑、橡皮膏等，近幾十年來，更有所謂「科學中藥」的出現，是運用現代科學儀器和技術，將中藥材裡的有效成分抽出，製作成粉劑，方便分裝及服用。

雖然中藥有這麼多種類型，一般人對中藥的印象，還是停留在一個小瓦罐上面。的確。即使科技已近如此進步，湯劑還是許多人信賴並使用的中藥類型。我們常聽到長輩到中藥店去「抓藥」，拿回依著中醫師藥方開的一包藥材，自己回家「煎藥」。

煎藥時，並不是把藥包丟到鍋子裡加水煮開就可以了。首先，煎煮中藥的容器就需要經過選擇。古人認為「銀為上，磁者次之」，就是說煎藥以銀器最好，磁器也可以。一般來說，我們只要選擇品質穩定，不容易起化學變化的鍋子材料就行了。例如砂罐、陶鍋、不鏽鋼鍋等都可以，而鋁鍋、鐵鍋則應避免，因為酸性的中藥如：烏梅、山渣等，會和鋁、鐵起反應，產生其他的物質，影響中藥的功效。

煎藥時該加什麼水、怎麼加水，這也是一門學問呢！古人對水的要求，就像煎茶時一樣。但是，只要水質純淨，使用自來水即可。藥材先放入鍋中，然後是中醫師提示加水數碗不等，碗以一般飯碗即可。要注意的事，使用的鍋子大小必須合宜，加入的水最好能蓋過藥材。

頭煎（第一次煎煮）加水煮沸後，還要繼續煎 10 到 20 分鐘左右；二煎、三煎（第二、三次煎煮）時，為了使藥味逸出，煎煮的時間可能就要久一點。不過，不同的藥材還是有不同的煎煮方法，在拿藥時不要怕麻煩，一並向醫師詢問清楚，如此一來，才能使藥力能夠一致。

煎藥時不宜加蓋，或是蓋子不要緊閉。但為了使某些藥物如：人蔘、鹿茸的有效成分充分煎出，或是避免一些藥材的揮發性成分逸出（如薄荷、蘇葉等），則需要加蓋。此外，含有揮發性成分的藥材，還要注意「後下」，就是在藥材煎好前 5 分鐘左右再放入，這樣可以確保藥效。

服用中藥，「藥」多注意

中藥的服用方式也會影響到療效。一般依照醫師指示，在飯前或飯後服用。宜飯前服用的種類包括：驅蟲藥、瀉下藥（瀉藥）、滋補藥，在飯後服用的種類則有：健胃藥或容易刺激腸胃的中藥。但不論飯前或飯後，都應相距一小時左右，避免吃完藥馬上吃飯、或吃完飯馬上服藥。

此外，治療經痛的藥物在行經前幾天服用，安眠藥、治療風邪（傷風感冒）的解表藥，則宜在夜間入寢前服用。

服用時，溫服比較不刺激身體，有利藥物吸收。大部分湯劑宜溫服，也就是說，湯劑煎好後放溫時服用最好。有些湯劑適合熱服，如解表藥、治寒濕痺症藥。少數情形則需冷服，如服藥時會嘔吐的患者，可以將湯劑放冷再服用，減少嘔吐的情況發生。

孩童與病人怎麼服藥

中藥的味道較濃，份量也比較多，對孩童來說不僅不易服用，還常常容易引發嘔吐狀況。碰到不易餵食的時候，您該怎麼做呢？

如果是大一點的孩子，可以用誘導的方式，對他講道理，一次兩次讓孩子慢慢適應。不要強力脅迫孩子服食，以免造成反效果。另外，為了避免服食中藥後口裡留下苦味，可以先準備一些甘草糖在旁邊，服完藥立刻給孩子含一塊。甘草糖中藥店有售，中醫院也有提供，買藥、看病時可以預先告知，就可以索取備用。

如果是幼兒或嬰兒，則須稍微費心一些。例如：把中藥份量濃縮，加入紅糖或冰糖，分次少量慢慢餵食。如果是丸劑或片劑，則可以先壓碎，加入一口開水調成藥漿，同樣以紅糖或冰糖調味後餵食。有的孩子比較敏感，容易嘔吐，這時安撫他的情緒就特別重要。選擇孩子吃完東西一個小時以後再來餵食，可以減少嘔吐的情況。餵食前不要讓他看到，準備好甘草糖，迅速餵下。如果孩子出現反抗的情緒，先暫停一下，等孩子比較安定以後再餵食。只要養成服用中藥的規律性，孩子就能慢慢接受。

如果病人服藥出現嘔吐的情形，可以預先嚼幾片陳皮，或先含一片生薑，陳皮、生薑都有很好的止吐效果，服藥前先含一片，可別吞進肚子裡。前面提過中藥最適合溫服，但有些病人無法適應藥味，這時不妨折衷一下，以冷服亦可。準備一些衛生紙、毛巾在身邊，行動不便者可圍上圍兜或毛巾，方便擦拭溢出的中藥。老人不方便餵食丸劑、片劑，不妨參考孩童餵食方式，一樣適合老人採用。

加糖會影響藥效

剛剛提到加糖的部分，這是為了使病人容易接受中藥而變通的方式。對一般人來說，由於中藥的味道也是療效的一部份，所以不應任意加入糖等調味料。就中藥的味道而言，辛味藥有發散、行氣等作用；甘味藥有補益、緩急等作用；酸味藥有收斂、固澀等作用；苦味藥有清熱、瀉下等作用；鹹味藥有通便、散結等作用。酸、苦、甘、辛、鹹，稱為中藥的「五味」，功效不同，所主身體各部位也不同。酸入肝，苦入心，甘入脾，辛入肺，鹹

入腎；如果在藥裡添加糖，破壞了中藥本身的味道，就會影響中藥療效。怎麼吃中藥，的確「藥」多注意哦！