

## 中藥服食有禁忌 煎煮宜用砂鍋

中醫醫療相關報導

發表人:

Posted on : 2014/6/20 0:00:00

中藥服食有禁忌 煎煮宜用砂鍋 俗話說：「吃藥不忌口，壞了大夫手」。忌口即指治病服藥時的飲食禁忌。忌口是中醫治病的一個特點，歷來醫家對此十分重視，其有關內容也廣泛存在於《內經》、《傷寒論》、《金匱要略》等醫籍中。泉水煎藥更好 《傷寒論》中，關於煎藥和忌口有諸多講究，介紹如下：煎藥器具：砂鍋最好，忌用銅、鐵、鋁等金屬類器具，以免發生化學反應。煎藥用水：自來水即可，有條件者用泉水更好，加水量以浸過藥面為準。煎藥之前，先用冷水將飲片浸泡半小時，可以使有效成分容易析出。煎藥時間：煎藥時間根據藥物的種類、性質而定。一般藥物在煎煮時，先用武火煮開，然後改用文火煎煮20至25分鐘。滋補類藥物煎煮的時間要長一些，如地黃、首烏、杜仲等，可以煎30至35分鐘。但解表、清熱，或芳香類藥物，如桂枝、荊芥、防風、薄荷、藿香等，煎煮10至15分鐘即可，以防有效成分揮發。有人會問，在服用中藥時，中醫往往要求忌口，如忌食辛辣、刺激、生冷或油膩食物等，那麼忌口是在服藥期間還是吃中藥的前後多少天？其實，中醫之所以講究忌口，主要有兩方面的原因。一是中醫看病是講究辨證的，二是中藥具有四氣五味，而食物同樣也具有四氣五味。服用中藥禁喝濃茶 疾病有寒熱虛實，即使同一種病，也會因病人的體質不同而有寒熱虛實的差異。因此，中醫不但在治療上用藥物以補偏救弊，在飲食上也要結合病情而進行忌食或「偏食」，以增強藥物的治療作用，或降低其副作用。從這個意義上講，「忌口」實際上也是中醫治療的一部分。忌口包括：一是根據疾病的性質而忌口，屬於病性忌口。如各種熱症、上火的人及外感病，應忌食辛辣、肥甘、油膩、煎炸食物；而寒涼病症者，則應忌食生冷或性質寒涼的食物；哮喘發作期間，忌食蛋、奶、魚、蝦等高蛋白食物；痔瘡、皮膚病者，忌食海鮮、羊肉等食物。二是根據所服藥物的特性和禁忌而忌口，屬於藥性忌口。如服人參時，忌蘿蔔；服鱉甲時，忌莧菜、薄荷；服茯苓時，忌醋等。此外，服任何中藥時都不要喝濃茶，因濃茶中含鞣酸很多，與中藥同服會降低療效，應以喝白開水為主。至於忌口應以多少天為宜，則當視病情而定。外感病，在服藥期間至感冒痊癒後一周內，都要堅持忌口；內傷雜病、慢性疾病，在服藥期間至病癒後一個月內，要堅持忌口；有些疾病則要求終生忌口，如糖尿病終生忌甜食、肝病終生忌酒等。 本文章轉載來自：

<http://www.chinatimes.com> 中時電子報（作者為北京中醫藥大學專家）