

# 汤药煎存得法，物尽其效护安康

文 / 山西省长治市人民医院 王皎  
山西省临汾市人民医院 段红珍



**关键词：**中药汤剂；煎煮方法；汤剂保存方式

中药汤剂，作为中医千年传承的智慧结晶，以其配伍灵活、疗效确切、适应证广泛的特点，至今仍是中医临床治疗与对患者体质问题进行调理的重要手段。中医诊疗讲究辨证施治，强调一人一方，而汤剂能最大程度契合这一核心原则。然而，再好的方药，若煎煮失法、保存不当，也难以发挥应有疗效，甚至可能适得其反。正如古人所言：“煎药不得法，虽良药无益。”因此，掌握科学的煎煮与保存方法，是确保中药疗效的“最后一

公里”。

接下来，本文将从中药煎煮的器具选择、药材的浸泡、加水量的把控、火候的控制、煎煮的时间以及特殊药材的处理技巧等方面，系统梳理煎药的核心要点，并说明汤剂的保存方法及相关注意事项，旨在帮助读者了解科学的中药煎煮与保存方法，避免因操作不当而影响药效，从而充分发挥中药汤剂在调理体质、治疗疾病中的作用。

一、选对器具：确保药效的基础

煎药器具的选择，是确保汤药疗效的第一步，也是至关重要的一环。传统中医推崇使用砂锅或瓦罐。这类器具由天然陶土烧制而成，性质稳定，导热均匀，散热缓慢，能为药材提供一个温和而持久的煎煮环境，有利于有效成分充分溶出，且不易与药材中的鞣质、生物碱、黄酮类等成分发生化学反应，从而从根源上保障药效不受影响。

煎药时严禁使用铁锅、铜锅、铝锅等金属器具。铁、铜等金属离子易与中药成分发生螯合或氧化反应，不仅破坏有效成分、降低药效，还可能生成有害物质，增加肝肾负担。例如，铁离子与黄连中的小檗碱结合会生成难溶性沉淀，影响药液吸收。

若家中没有砂锅，不锈钢锅可作为临时替代品。其化学性质相对稳定，对药效影响较小；不足是导热较快，易造成局部过热，煎煮时需勤加搅拌并控制火候。

二、浸泡与加水：为药效释放创造条件

煎药前的浸泡环节常被许多人忽视，却是决定药效的关键步骤。干燥中药材的植物细胞处于收缩状态，有效成分被“锁”在内部。若直接加水煎煮，水分难以快速渗透到细胞中，有效成分的溶出度会大打折扣。因此，建议在煎煮前先用冷水浸泡30~60分钟，使药材充分吸水膨胀，为后续煎煮时有效成分的充分溶出创造条件。需要注意的是，夏季气温较高，药材浸泡过久容易滋生细菌，可将浸泡时间适当缩短至20~30分钟。

加水量也需科学把握。水量过少，容易导致煎干；水量过多，则会延长煎煮时间，可能导致有效成分氧化或挥发，使药液浓度不足。一般建议水面高出药材2~3厘米为宜。花草类、质地疏松的药材（如薄荷、菊花）吸水性较强，可适量多加水；根茎类、矿物类、质地坚实的药材（如黄芪、石膏）应该长时间煎煮，过程中水分蒸发多，加水量也应适当增加；解表类药物（如麻黄、桂枝）适合短时间煎煮，加水量不宜过多，以免药液过稀影响药效。

三、火候与时间：决定药效的核心因素

煎药讲究“先武后文”，未沸前用武火（大火）迅速煮沸，沸腾后转用文火（小火）慢煎，保持微沸状态，使有效成分持续、温和地溶出。

值得注意的是，不同类别药材的煎煮时间和火候要求各有不同，具体差异可参考表1：

表1 不同类别药材的煎煮时间与火候要求

| 药材类型  | 代表药材      | 煎煮方法                               | 煎煮时间（煮沸后）   |
|-------|-----------|------------------------------------|-------------|
| 解表药   | 薄荷、金银花、荆芥 | 武火急煎，不宜久煮，以防挥发成分散失                 | 10~15分钟（一煎） |
| 清热药   | 黄芩、栀子、连翘  | 武火煮沸后，转文火稍煎                        | 15~20分钟     |
| 滋补药   | 人参、熟地、黄芪  | 文火慢煎，质地坚硬者可酌情先煎                    | 30~40分钟（一煎） |
| 矿物贝壳类 | 牡蛎、龙骨、石膏  | 宜先煎：打碎后单独煎煮15~30分钟，再与其他药材同煎        | 依具体方法而定     |
| 芳香类药  | 砂仁、藿香、佩兰  | 宜后下：在其他药材煎煮将毕时加入，同煎5~10分钟，以避免挥发油损失 | 加入后共煎5~10分钟 |

此外，部分药材需特殊处理：

- 包煎：蒲黄、车前子、旋覆花等药材需用纱布包裹后再煎，以防药材漂浮或刺激咽喉。
- 烊化：阿胶、鹿角胶等胶类药材，应单独用热药汁或隔水加热溶化后兑入药液中，避免粘锅。
- 另煎：人参、西洋参等贵重药材，可单独煎煮2~3小时，再将其药液与其他药液混合。
- 冲服：三七粉、白及粉等贵重细粉，可直接用温水或药液冲服，避免浪费。

四、汤剂保存：守住药效的最后一道防线

煎好的汤剂若保存不当，极易滋生微生物或被污染导致变质，轻则药效丧失，重则可能引发腹泻、腹痛等不良反应。

1.短期保存：冷藏为佳

将煎好的药液过滤、去除药渣，放凉至室温后，装入洁净且密封的玻璃瓶或食品级容器中，置于冰箱冷藏（2~8℃）。保存时间一般建议不超过7天，最长不宜超过14天。含有动物类成分（如阿胶、龟板）或高糖成分

的汤剂更易变质,建议冷藏不超过7天。

## 2.长期保存:慎用冷冻

长期服药者,可一次性煎煮3剂汤药,再将药液分装后冷冻保存,每日取用一剂加热服用,但不推荐常规使用此法。因为冷冻可能导致药液成分发生物理变化,如沉淀、絮凝,解冻后可能影响药效;尤其是含毒性成分的方剂(如附子类),药液结构改变还可能带来额外风险。若必须冷冻,建议使用真空包装,解冻时采用隔水缓慢解冻的方式,并避免反复冻融。此外,操作时需确保每次煎煮、分装过程卫生,以防细菌污染。

## 3.变质判断:警惕以下信号

一旦出现下述任一情况,应立即停止服用:

- 药液颜色明显变深或浑浊;
- 出现大量絮状沉淀或气泡;
- 散发出酸臭、霉味等异常气味;
- 包装发生鼓胀(提示微生物产气发酵)。

需注意,部分沉淀为正常现象(如小檗碱析出),加热或搅拌后可重新溶解,应结合气味与口感综合判断。

## 五、注意事项

### 1.频率与温度

服用汤剂时,频率与温度也需特别注意。通常每日一剂,分为早晚两次温服,两次服药间隔需在6小时以上。药液温度以温热为宜,避免冷服刺激脾胃,脾胃虚

弱者更应注意,否则可能引起腹胀、腹泻等不适。

## 2.饮食禁忌

服药期间的饮食禁忌同样不容忽视。应忌食生冷、辛辣、油腻食物,避免饮用浓茶、咖啡。此外,还需严格戒烟戒酒,以防烟酒中的成分与药材产生相互作用,降低治疗效果。

## 3.操作细节

● 避免手直接接触药材:手上可能残留护手霜、香皂等物质,直接触碰药材易造成污染。

● 不宜随意加糖调味:糖可能与某些中药成分发生反应,影响吸收甚至降低有效成分的作用。如确需调味,应在医生或药师指导下进行。

● 服药后适当漱口:建议服药后用水漱口,再饮用少量温水,既有助于药物吸收,也可缓解口中苦味。

## 六、结语

一剂良方,从选材、煎煮到保存、服用,环环相扣,每一步都关乎疗效。煎煮不是简单的“煮水”,而是一门融合科学与经验的技艺;保存也不只是“放进冰箱”,而是对药效的悉心守护。唯有做到科学煎煮、规范保存,才能让每一碗汤药都真正承载草木之灵,充分发挥中医扶正祛邪、调和阴阳的力量。**本草与TA**

本文编辑:王佳昕

