

了解正确的煎煮方法， 让中药疗效发挥最佳

文 / 首都医科大学附属北京积水潭医院 白雪

汤剂是中医药临床常用的剂型之一，俗称汤药，系指用煎煮或浸泡去渣取汁的方法制成的用以治疗疾病的中药液体制剂——通俗来说，就是咱们老百姓口中的“苦药汤”。汤剂是中医大夫根据每个患者的具体情况辨证施治，遵循随症加减的原则，为患者“量身打造”的一种治病方式；其具有操作简单、原材料来源广泛、起效迅速、吸收较快等特点，历来都深受老百姓信赖。

煎煮汤药是汤剂制备过程中最重要的一道工序，对汤剂的疗效有很大的影响，明代李时珍在《本草纲目》中指出：“凡服汤药，虽品物专精，修治如法，而煎药者，鲁莽造次，水火不良，火候失度，则药亦无功。”清代名医徐灵胎亦有云：“煎药之法最易深究，药之效与不效全在于此，夫烹饪禽、鱼、牛、羊，失其调度，尚能损人，况药专主

治病，而可不讲乎。”由此可见，正确的中药煎煮方法直接关系到中医临床的疗效。话不多说，下面我们就从器具、用水、煎煮等方面聊聊如何煎煮中药汤剂。

一、选择器具

中药汤剂的溶出质量与煎药器具的选用有十分密切的关系，历代医家对此均有论述——梁代陶弘景说：“温汤勿用铁器。”明代李时珍说：“煎药并忌用铜铁器，宜银器瓦罐。”

为什么不能用铁锅煎煮汤药呢？因为铁锅里面含有铁离子，性质不稳定、易溶于水，如果使用铁锅煎煮中药，中药材中的某些化学成分就可能与铁离子发生化学反应，生成新的化学物质，不但会影响原有的药效，还可能对患者的身体造成伤害。

煎药宜选择陶器器皿或者砂

锅，主要原因包括：首先，器具本身的成分不会与药物所含各种成分发生化学反应，煎出的汤剂保存了原有的药效。其次，砂锅受热稳定，煎煮时锅内的水分不易被蒸发掉，可以充分释放药物作用，适合药物有效成分的溶出，且价格低廉易于购买。

二、合理用水

1. 选水

煎药用水推荐纯净水或烧开后晾凉的自来水。普通的自来水中含有杂质和漂白剂成分，会破坏药物中的有效成分，从而影响药效，所以，建议不要直接使用自来水煎煮汤药，可以把自来水烧开后晾凉再使用。有条件的尽量选用纯净水煎药。

2. 用水

加水量应根据药量的多少、药材的吸水程度以及需要煎煮时间

的长短而定。如果加水量过多,则煎煮完成时留存的汤药量也会很多,患者很难按需服用;如果加水量过少,又会导致有效成分未完全煎出,从而影响药效。而且,不同药材吸水量的差异很大,比如根及根茎类药材的吸水性较强,动物矿物类药材的吸水性较弱,而种子、叶类、花类药材的吸水性一般。所以,确定适合的加水量非常重要。

这里,我们为大家介绍一种简单的方法,能基本符合药效与溶出量“双赢”的标准。首先,将中药饮片放入煎药锅,第一次煎煮时加水至液面超过药材表面3~5 cm左右,第二次煎煮时液面超过药渣表面1~2 cm左右。需要提醒的是,中药在煎煮前应先用凉水浸泡一会儿,这样可以使药材湿润变软,水分能够进入到药材内部,溶解里面的有效成分,在后续的煎煮过程中也有利于有效成分的溶出。但是,浸泡时间也不可过长,否则可能导致有效成分酶解或者药材霉败。另外,煎煮前用水冲洗药材也是常见的错误做法:有的人认为中药表面有灰尘,应冲洗干净,但是这样做反而会导致有效成分流失。简单来说,最佳的浸泡时间应控制在30分钟左右,这样做既能节省时间,又能使药材得到充分的浸泡。

三、正确煎煮

1.煎煮次数

中药汤剂需要煎煮2~3次,通常推荐2次。相关实验表明:第一次煎煮的煎出率大约为40%,第二次煎煮约为40%~50%,两次合并大约可得80%~90%。所以,煎煮2次较

表1 汤剂的煎煮火候

汤剂类型	应用火力
解表药	武火快速煎煮
一般药	武火煮沸后,用文火武火交替煎煮
滋补药	武火煮沸后,用文火慢慢煎煮

表2 汤剂的煎煮时间

汤剂类型	一煎煎药时间(分钟)	二煎煎药时间(分钟)
解表药	10~20	10~15
一般药	20~25	15~20
滋补药	30~35	20~25

为适宜,省时省力而经济。煎煮的火候一般遵照“先武火(大火)后文火(小火)”的原则,即用大火煮沸后,再改为小火慢慢煎煮。

2.煎药时间

中药根据性味的不同,大致可以分为三类:解表药、一般药和滋补药。

(1)解表药(就是我们通常说的治疗风寒风热感冒的药物)应用武火快速煎煮,第一煎取煮沸后10~20分钟,第二煎取煮沸后10~15分钟;

(2)一般药应先用武火煮沸,再用文火武火交替煎煮,第一煎取煮沸后20~25分钟,第二煎取煮沸后15~20分钟;

(3)滋补药先用武火煮沸,再用文火慢慢煎煮,第一煎取煮沸后30~35分钟,第二煎取煮沸后20~25分钟,若需要进行第三次煎煮,取煮沸后15分钟即可。

为能更直观地说明,现将各类

药的煎煮火候和煎煮时间列举如下,详见表1、表2。

3.特殊处理

“先煎”“后下”“包煎”,你知道这些词的个中含义吗?为保证煎煮时药效能得到充分的发挥,我们简单介绍一下。

(1)“先煎”一般指矿石、贝壳、角甲类及有毒的药材。矿石、贝壳、角甲类的药材质地比较坚硬,常规煎煮时间内很难煎煮出有效成分,需要先煎(打碎的颗粒或者研磨的粗粉)至少30分钟,这样可以增加药物有效成分的溶出。有毒的药材要先煎1~2小时,这样可以降低药物的毒性,确保用药安全。需要先煎的药材处理完毕之后,我们再放入其他药材一起煎煮。

(2)“后下”一般指气味芳香含挥发性成分的药材,或者久煎易导致有效成分被破坏的中药饮片。这类药材通常在第一煎煎好前5~10分钟放入。



(3) “包煎”一般指花粉类、细小种子类、中药粉散剂等药材。这类药材有的含淀粉和黏液质较多，煎煮时易粘锅、糊化；有的不易完全溶于水，而易漂浮于水表面；

有的易沉于锅底，不易充分煎煮；还有的药材本身附着有绒毛，绒毛混入药液中易刺激咽喉引起咳嗽——因此，需要先用小布包包裹起来，再同其他药材一起煎煮。

中医中药传承几千年，是我国的历史瑰宝。希望有更多的人了解中医文化，掌握更多的中药知识，让我们的传统医学发扬光大！

家与人