

煎煮中药用水知多少

文 / 北京市回民医院 郭跃山 张祝莉

传统中医药在现代医学中占据着重要的地位，在慢性病管理、养生保健、疑难病症治疗等方面发挥着独特作用，越来越受到大众的认可，中药饮片的受欢迎程度也随之攀升。对于那些选择自行煎煮中药的患者而言，掌握中药煎煮的基本操作知识至关重要，这直接关系到药物疗效的发挥。

近日，在门诊中药房咨询窗口常常有患者问道：“我煎药需要加多少水？水加少了中间能不能再加？煎完的药液量应控制在多少合适？”针对这些常见问题，笔者特地对中药煎制时的用水和加水量要求做了具体介绍与简要总结，方便大家参考。

一、煎药用水的本草考证

在我国中医药的历史发展中，煎药用水的种类繁多且使用十分讲究。李时珍在《本草纲目》中记载，煎药用水根据来源不同分为天水类及地水类两大类，不同的煎药用水种类适用于不同的药物类型，彰显了古人对煎药的重视，详细分类见表1。

在现代中医药的规范化管理体系中，国家中医药管理局于2009年3月16日发布的《医疗机构中药煎药室管理规范》明确规定了煎药用水的标准。该规范指出，煎药应当使用符合国家卫生标准的饮用水。煎药用水必须无异味、无污染，含矿物质及杂质少。煎煮前应当使用冷水浸泡，绝不可使用热水浸泡，以免改变药材的性质。

表1 古代煎药用水种类及适宜煎煮的药物类型

煎药用水种类	适宜煎煮的药物类型
雨水：立春时的雨水	宜煎发散及补益类药物
露水：秋露频繁时收集的水	宜煎祛暑、润肺类药物
液雨：立冬后十日为入液，至小雪为出液	宜煎杀虫、消积类药物
冬雪水：腊雪更佳	宜煎煮治疗天行时气瘟热、癫狂等疾病的药物
潦水：降注雨水谓之潦，空中所接的水	可煎调脾胃、祛湿热类药物
东流水：江河溪流水	用以煎熬治病后虚弱、脾胃不足、劳后阴虚等疾病类药物
逆流水：江河中洄澜之水	煎煮中风、卒厥、头风、疟疾等病的药
井水：清晨时第一次打的水，称为井花水	多用以煎熬治热痢、反胃、消渴等药物及补阴、退虚火的药物
温汤：指温泉水	多配合中药，外洗疥癣、皮炎、风湿关节疼痛、半身不遂等疾病
阴阳水：生水、开水各半和匀	用以煎煮调中、消食、涌吐之类药物
急流水：湍上峻急之水	治二便不通，及足胫以下风湿
甘澜水：盖盛之于缸，扬过千遍，水珠沫液盈溢于面	煎煮治疗伤寒阴证的药物
池潦水：盖停蓄既久，不流不动	多用以煎治脾胃虚弱泄泻不食等证

二、煎药加水量的具体要求

煎药加水量的多少直接影响煎煮中药的临床疗效。根据《医疗机构中药煎药室管理规范》，煎煮开始

时的用水量一般以浸过药面2~5厘米为宜；花、草类药物或煎煮时间较长的应当酌量加水。

通常情况下，煎煮常规类中药的加水量可以通过以下公式计算：加水量(mL)= 680+1.8×药材重量(g)+需要得到的汤液量(mL)。这个公式提供了一个基本的指导，但实际操作中还需根据药物的具体类型和煎煮要求进行适当调整。

药材的总量直接影响所需的水量，一般来说，药材越多，需要的水也越多。药材的吸水性差异显著，不同药材对水的吸收能力不同，这直接影响加水量的多少。例如，质地松软、吸水性强的药材通常比质地坚硬、吸水性差的药材需要更多的加水量。

此外，煎煮的具体要求也对加水量有重要影响。煎煮时间较长的药物，为了保证药液不会因过度蒸发而浓缩或煎干，需要适当增加水量。同时，还需考虑到药液的最终浓度和患者的服用便利性。过多的水会导致药液浓度过低，影响药效且不宜服用；而水过少则可能阻碍药物有效成分的充分释放，甚至可能导致药材煎焦，破坏药效成分。

总之，加水量的多少应根据药材的量、性质、吸水量、煎煮时间、蒸发量及患者所需量而定。

在煎煮中药时能否中途加水呢？有些患者在煎药时担心煎焦或药液量不够，便中途再次加水——这样的做法是不可取的。在煎药时应一次性加足所需的水量，避免在煎煮过程中加水。每剂药一般煎煮两次，在第一煎结束倾出药液后，再加水进行第二次煎煮，然后将两煎药汁混合后再分装。若中途加水，一方面会导致中药饮片不能完全煎透，影响有效成分的充分释放；另一方面可能会改变药物的性质，不利于药物发挥临床疗效，甚至产生副作用。

三、归纳小结

1.选择适宜的水

古代煎药用水的种类繁多，而且在使用时要依据煎煮不同的药材而定。然而，进入现代社会，由于不同种类水的收集难度较大，且收集量难以满足大规模煎药的需求，现代煎药实践中已不再过分强调使用特定来源的水。因此，选择符合国家卫生标准的饮用水作为煎药用水是既实用又科学的选择。



2.适宜的加水量

通常情况下，加水量应以浸过药面2~5厘米为宜。这一标准适用于大多数药材，但需要根据药材的类型和煎煮要求进行适当调整。切记要一次性加足水量，避免中途加水，并按照规定次数进行煎煮。如果有任何疑问或不确定如何操作，最好咨询专业的中医师或中医师。

3.控制好药液量

煎药量应当根据儿童和成人分别确定。儿童每剂一般煎至100~300毫升，成人每剂一般煎至400~600毫升，一般每剂按两份等量分装，或遵医嘱。药液不宜过多，也不宜过少。药液过多可能会导致患者服用困难；药液过少则可能意味着药物浓度不够，从而影响治疗效果。浓煎时，必须根据患者的具体服用需求进行调整。

煎药用水与中药汤剂质量息息相关。煎药用水、加水量以及最终的药液量都有相关规定，并且每个环节都有其特定的操作标准和要求。因此，在煎药之前必须充分了解和掌握相关知识，方能把药煎好，达到“药到病除”的最佳疗效。对于患者来说，如果对煎药过程有任何疑问，应及时咨询专业的中医师或中医师，确保用药的安全和有效。