

超级实用的中药汤剂用药须知

文 / 北京市海淀区西北旺镇社区卫生服务中心 傅文斌

中药汤剂主要是用水煎煮中药材制成的药剂，既便于中医辨证施治，还能结合患者症状体现加减原则，具有疗效好、制备简便等优势，深受患者及医生青睐。不过，在用药过程中，需要把握相应的注意事项。

一、中药煎煮要点

(1) 煎药之前需要适当浸泡。如果药材中的中药饮片主要是全草类、叶类、茎类、花类等，浸泡时间约30分钟；如果中药饮片为果实类、种子、根茎、根部等，浸泡时间可延长至60分钟。注意根据气温调节浸泡时间：夏季，因为温度偏高，不宜长时间浸泡，防止药材变质；冬季，在低温环境下，浸泡时间可稍长。另外，要注意浸泡中药的水不可为沸水。

(2) 合理选择煎药器具。优先选择砂锅，其次选择搪瓷、玻璃的锅或陶器，不可选择带有油垢的器具或铜器、铁器等。

(3) 把握好加水量。煎药期间，应使用无杂质的洁净水，先在煎药器具当中放入中药材，之后加水。第1次煎煮时，水需没过药材表面3~5 cm；第2次煎煮时，没过1~2 cm即可。

(4) 把握好煎药火候。煎药时，通常先调至大火，待煮开之后改用小火煎煮，从而使药液始终保持微沸状，防止快速熬干或导致药液溢出，也更有利于溶出药物有效成分。

(5) 控制好煎药时间。一般来说，在药物沸腾后，

需要根据药物类型确定继续煎煮的时长：对于一般药物，第一煎20~25分钟，第二煎15分钟左右；对于解表药，第一煎10~20分钟，第二煎10分钟左右；对于补益药，头煎30分钟，第二煎20分钟左右。

(6) 注意每剂药的总煎出量。一般来说，中药煎煮之后，成人总煎出量大约为300~400 mL，儿童150~200 mL，婴儿酌减。

二、中药汤剂服用方法

中药汤剂服用频次主要结合患者病情及医嘱确定：有的早晚各1次，有的一天3次，有的一天仅需服用1次。常见的服用方法有：

(1) 温服：将中药汤药煎好之后静置片刻，待汤药不温不热时服用。平和补益药常采取温服法。

(2) 热服：汤药煎好后趁热服用。伤风感冒药和祛寒通血脉药常采用热服法，以发挥发汗、驱寒、活血等作用。

(3) 冷服：待煎好的药液冷却到常温后再服用。清热药、止痛药以及解毒药等常采用冷服法。

(4) 顿服：药性剧烈的汤药剂量较小，通常需一次服完，如此既可集中药力，充分发挥其药效，也可避免伤害患者正气。化瘀血药、通便药等常用顿服法。

(5) 频服：如果患者存在呕吐症状或有咽喉病，建议采取频服法，通过缓慢地服用汤药，使药物和患处接触更加充分，以更好地发挥药效。



三、中药汤剂服用时间

中药汤剂的服药时间主要有以下几种情况：

- (1) 饭前服：在饭前0.5~1小时服用汤药。具有健胃消食、温补等功效的药物，常需在饭前服用。
- (2) 饭后服：在饭后0.5~1小时服用汤药。易对脾胃产生刺激或损伤肠胃的药物，常需在饭后服用。
- (3) 餐间服：在两顿饭之间服用汤药，防止受到食物影响。用于治疗脾胃病的药物，常需在餐间服用。
- (4) 空腹服：对于滋补类汤药或治疗四肢血脉病的药物，一般建议采取空腹服用法。
- (5) 睡前服：在睡前0.5小时左右服药。镇静安眠、安心神、补心脾等药物，常需在睡前服用。另外，如果患者有积滞或者患有胸膈病，需要在服药之后保持仰卧姿势；如果患者伴有耳、口、头等病，服药之后睡觉时需要撤去枕头。
- (6) 隔夜服：在睡前服用一次药物，次日晨间在空腹状态下再服药一次，以充分发挥药效。驱虫药常需隔夜服用。

四、中药汤剂保存方法

在中药汤剂保存过程中，若所用方法不当，会在一定程度上降低药效，甚至造成药物变质，影响人体健康。

首先，中药汤剂需要密封保存，使其处于真空的状态。之后，若于冰箱中冷藏，通常可保存14天左右；若在常温下保存，保存时间在3~5天。如果当地气温较高或偏低，尽量冷藏保存，但也要考虑药物种类：止咳药、发汗解表药等，最好放在冰箱当中保存；风寒感冒药，尽量不要放入冰箱冷藏；滋补类汤剂（如冬虫夏草、西洋参、黄芪、人参等），由于其中含有糖类和蛋

白质等成分，必须密封，保存温度控制在2~10℃；其他中药汤剂，可在上方加上盖子，密封保存在阴凉干燥位置，环境温度保持在10~30℃。

需要注意的是，补益类中药（如阿胶）长期存放之后疗效会降低。若汤药中有沉淀物或出现变味、变色等情况，需要警惕变质，及时更换。

五、中药汤剂的饮食禁忌

在服用中药汤药过程中，需要了解饮食方面的一些禁忌。

- (1) 忌食海鲜类、辛辣食物，这些食物辛燥性热，可能诱发疾病或造成疾病加重。
- (2) 忌食热性食物，如胡椒、鹿肉、羊肉、狗肉等。
- (3) 忌食生冷食品，如冷食、冷饮等，避免脾胃阳气受损，导致疾病加重。
- (4) 忌食油腻、辛辣食品，这些食品不仅不易消化，而且容易生内热，导致患者肠胃负担加重。

六、其他注意事项

- (1) 患者感冒时，应避免服用补益药。
- (2) 发汗解表药应该趁热喝，以喝后微微出汗为宜；不可追求大汗淋漓。
- (3) 代煎剂平时放冰箱中冷藏保存，服用前先用锅煮开，晾凉片刻后再服用。
- (4) 服用泻下药或者涌吐药后，患者可能出现腹泻、呕吐等症状；不过无须担心，停药之后，以上症状通常也会消失。
- (5) 若药物为外用药，注意严禁内服。
- (6) 儿童及婴幼儿服用中药时，药量应酌减，或者遵医嘱服用。
- (7) 患者伴有慢性肝功能或肾功能不全时，应谨慎服用含有重金属的药物以及毒性药物。
- (8) 中药和西药服药时间至少间隔30分钟。
- (9) 老年患者、孕妇以及哺乳期妇女服用中药时，必须谨遵医嘱。

中药汤剂好处多多，但在服用过程中需注意遵医嘱，把握好一系列注意事项，按照正确方法煎煮，避免随意调整服药剂量和时间，准确掌握服药期间的饮食禁忌，以利于药效充分发挥。