



媒體報導

日期: 2016年5月31日(星期二)  
資料來源: 經濟日報 – Healthy Life – C12  
標題: 如何服用 帶着矛盾的中藥?



中藥自身有矛盾?  
大眾對中藥的認識，多數是圍繞它的功能，例如花旗參有清熱生津功能，川貝可化痰止咳等。諸如此類，把中藥與其功效畫上等號這種簡單化的說法，理論上可行，但實際上非必然。

基督教家庭服務中心註冊中醫師黃展鴻說：「中藥有機會出現自身的矛盾，意思是就算同一種中藥，用量不同，功效各異，卻會產生相反功效，即是陰陽互轉。」以下兩種中藥，是非常矛盾的代表：

- 黃芪：此藥可補氣升陽、利水消腫，對血壓亦有作用，用量在 15 克以內可以升高血壓，但如果用量多達 35 克以上，反而會降血壓，可見同一種中藥，既能升血壓，又可降血壓。
- 白朮：功效為補氣健脾、燥濕利水，一般用量為 10 至 15 克，有健脾止瀉作用，但當劑量大於 30 克時，其功效會由止瀉變為通便，止瀉是減慢腸蠕動，而通便促進腸蠕動，同一種中藥卻存在兩種極端的功效，甚為少見。

補氣中藥 VS 破氣食物

除了中藥自身的矛盾外，中藥與食物之間，更可以有非常大的矛盾，這正是我們常說的「相沖」。黃展鴻醫師表示，以人參為例，人參有大補元氣、補脾益肺的作用，一般人疲勞或氣虛時，會服用人參消除疲勞或補氣，但飲完人參茶，卻在食飯時吃了白蘿蔔，那就有很大問題，因為白蘿蔔是下氣、消食類食物，與人參的補氣功能完全相反，兩者同時進食，功效全抵消。

然而有些人吃了人參後會出現腹脹，亦可以用由白蘿蔔種子製成的中藥（名為萊菔子）來幫助下氣消除腹脹，所以是很矛盾的。「人參雖與白蘿蔔相沖，但吃完人參後如果發生腹脹，卻要使用白蘿蔔的種子作治療。」他認為凡事應多方面看，不能一概而論，白蘿蔔便是最佳例子。

另外，黨參、黃芪、西洋參等中藥，應避免與破氣食物同服，除了白蘿蔔外，還應避免與寒涼食物同服，包括芹菜、冬瓜、絲瓜、大白菜等，進食該等中藥時，最好當天也不要吃任何破氣或寒涼食物，方為最安全。

**夏季清減茶**

材料：山楂 6 克  
荷葉 12 克  
薏苡仁 30 克  
萊菔子 10 克  
甘草 6 克

製法：當中藥湯處理，用 5 碗煲成 2 碗水即可飲用。

功效：清熱、改善腸胃功能。



如何服用 帶着矛盾的 中藥?

矛盾，可以發生在人際之中，亦會在中藥自身、中藥與中藥、中藥與食物之間發生。為安全起見，我們必須認識一下中藥的矛盾一面，並學會化解當中的矛盾，得到藥到病除的療效。



陰陽

菟絲子、杜仲、肉苁蓉都是補陽的中藥，避免同時進食任何生冷食物。

黃芪、白朮

黃芪（左）與白朮（右）是一些較為複雜的中藥，用藥錯誤會出現兩極化的結果。

白蘿蔔是破氣食物，不應與氣虛中藥同服。

Healthy Life

撰文：何寶華  
攝影：陳智良  
編輯：周美婷  
美術：伍嘉芬  
主圖：Thinkstock

中藥與食物之間的矛盾

事實上，吃某些中藥時，有些食物不能同時進食，否則藥效會功虧一簣。黃醫師表示，以下幾項飲食禁忌，大家必須謹記：

1. 清熱藥忌辛辣食物  
身體有熱象時，中醫會處方清熱瀉火類中藥，如黃芩、黃連、黃柏等，又或處方清熱解毒類中藥如金銀花、連翹等。在服這些藥期間，應避免吃辛辣食物如辣椒、咖喱、胡椒等食物，否則會出現助熱生陽的反應，削弱清熱中藥的療效，屆時會出現熱象症狀如喉嚨痛、黃痰、口乾等。
2. 脾胃虛弱忌滋膩食物  
當脾胃功能虛弱，如經常容易飲食積滯、消化不良，排出的糞便夾雜未消化食物，如菜、粟米粒等，再吃難消化食物、發酵類食物如豆類、芝士、甜食等，便會令腸胃不勝負荷。更不應馬上大補，否則腸胃功能未改善，補益效果大為降低，反之待脾胃功能有改善再進補，才能吸收食物，補益效果明顯。
3. 陽虛忌生冷食物  
陽虛人士本身有畏寒肢冷、精神不振、面色蒼白、大便溏薄，可服用鹿茸、菟絲子、杜仲、肉苁蓉等中藥補陽氣，但當病人同時飲用冷飲或進食生冷食物如魚生、雪糕等，補陽效果會大大降低，陽虛症狀加劇。

黃醫師又表示，中醫治病之貴乎平衡，包括陰陽平衡、五臟六腑平衡。如果只將事情追求兩極化，而忽略平衡，往往服用中藥時會產生其它問題。故此，服用中藥前應當先諮詢中醫師，在明辨病因及個人體質情況下，合理使用中藥。





矛盾，可以發生在人際之中，亦會在中藥自身、中藥與中藥、中藥與食物之間發生。為安全起見，我們必須認識一下中藥的矛盾一面，並學會化解當中的矛盾，得到藥到病除的療效。

### 中藥自身有矛盾？

大眾對中藥的認識，多數是圍繞它的功能，例如花旗參有清熱生津功能、川貝可化痰止咳等，諸如此類，把中藥與其功效畫上等號這種簡單化的說法，理論上可行，但實際上非必然。

基督教家庭服務中心註冊中醫師黃展鴻說：「中藥有機會出現自身的矛盾，意思是就算同一種中藥，用量不同，功效各異，卻會產生相反功效，即是陰陽互轉。」以下兩種中藥，是非常矛盾的代表：

- 黃芪：此藥可補氣升陽、利水消腫，對血壓亦有作用，用量在 15 克以內可以升高血壓，但如果用量多達 35 克以上，反而會降血壓，可見同一種中藥，既能升血壓，又可降血壓。
- 白朮：功效為補氣健脾、燥濕利水，一般用量為 10 至 15 克，有健脾止瀉作用，但當劑量大於 30 克時，其功效會由止瀉變為通便，止瀉是減慢腸臟蠕動，而通便是促進腸臟蠕動，同一樣中藥卻存在兩種極端的功效，甚為少見。

### 補氣中藥 VS 破氣食物

除了中藥自身的矛盾外，中藥與食物之間，更可以有非常大的矛盾，這正是我們常說的「相沖」。黃展鴻醫師表示，以人參為例，人參有大補元氣、補脾益肺的作用，一般人疲勞或氣虛時，會服用人參消除疲勞或補氣，但飲完人參茶，卻在食飯時吃了白蘿蔔，那就有很大問題，因為白蘿蔔是下氣、消食類食物，與人參的補氣功能完全相反，兩者同時進食，功效全抵消。

然而有些人吃了人參後會出現腹脹，亦可以用由白蘿蔔種子製成的中藥（名為萊菔子）來幫助下氣消除腹脹，所以是很矛盾的。「人參雖與白蘿蔔相沖，但吃完人參後如果發生腹脹，卻要使用白蘿蔔的種子作治療。」他認為凡事應多方面看，不能一概而論，白蘿蔔便是最佳例子。

另外，黨參、黃芪、西洋參等中藥，應避免與破氣食物同服，除了白蘿蔔外，還應避免與寒涼食物同服，包括芹菜、冬瓜、絲瓜、大白菜等，進食該等中藥時，最好當天也不要吃任何破氣或寒涼食物，方為最安全。

### 中藥與食物之間的矛盾

事實上，吃某些中藥時，有些食物不能同時進食，否則藥效會功虧一簣。黃醫師表示，以下幾項飲食禁忌，大家必須謹記：

#### 1. 清熱藥忌辛辣食物

身體有熱象時，中醫會處方清熱瀉火類中藥，如黃芩、黃蓮、黃柏等，又或處方清熱解毒類中藥如金銀花、連翹等。在服這些藥期間，應避免吃辛辣食物如辣椒、咖喱、胡椒等食物，否則會出現助熱生陽的反應，削弱清熱中藥的療效，屆時會出現熱象症狀如喉嚨痛、黃痰、口乾等。





## 2. 脾胃虛弱忌滋膩食物

當脾胃功能虛弱，如經常容易飲食積滯，消化不良，排出的糞便夾雜未消化食物，如菜、粟米粒等，再吃難消化食物、發酵類食物如豆類、芝士、甜食等，便會令腸胃不勝負荷。更不應馬上大補，否則腸胃功能未改善，補益效果大為降低，反之待脾胃功能有改善再進補，才能吸收食物，補益效果明顯。

## 3. 陽虛忌生冷食物

陽虛人士本身有畏寒肢冷、精神不振、面色蒼白、大便溏薄，可服用鹿茸、菟絲子、杜仲、肉蓯蓉等中藥補陽氣，但當病人同時飲用冷飲或進食生冷食物如魚生、雪糕等，補陽效果會大大降低，陽虛症狀加劇。

黃醫師又表示，中醫治病之道貴乎平衡，包括陰陽平衡、五臟六腑平衡。如果只將事情追求兩極化，而忽略平衡，往往服用中藥時會產生其它問題。故此，服中藥前應當先諮詢中醫師，在明辨病因及個人體質情況下，合理使用中藥。

- 完 -