



媒體報導

日期： 2011年8月11日(星期四)
資料來源： 經濟日報 - 副刊 - 醫健營 C11
標題： 煲中藥學問多



撰文：何賢華 攝影：潘炳強 編輯：周美好 美術：王偉忠

中西藥避免相沖
究竟中西藥可否同時服用？該中心的主任醫師馮榮鼎指出，中西藥很多時候都會同期服用，但有些中西藥不建議同期服用，如正服用降血壓藥、降血糖等藥，宜相隔兩小時以上才服中藥。有服用安眠藥的習慣，更不能與杏仁、枇杷葉、白果等藥同用。此等中藥有加強對呼吸中樞的抑制作用，嚴重者甚至對性命有威脅。安眠藥亦不能與藥酒同期服用，因為酒精會抵制安眠藥的功效。

取
儲存藥材：宜盡快服用
藥材回家後，你會怎樣處理？基督教家庭服務中心——香港中文大學中醫藥研究中心（牛頭角）註冊中醫師朱基冰直言，中藥最好「快煮快服」，尤其是一些解表藥（使人發汗散寒的藥），它們多屬辛散之品，存放的時間愈久，有效成分揮發的機會愈多，藥效因而大大降低。「藥材的存放時間以兩週為限，因為醫師會根據求診者當天的身體狀況處方藥物，如兩週後服用，身體已出現變化，屆時藥物未必適合。加上存放期間，有機會受環境和天氣影響，藥材或有機會變質，可見愈快服用對身體愈好。」

若然未能在求診當天立即烹調藥物，也應把藥材放進密實箱，防止與空氣接觸，或有濕氣入侵，最後將密實箱放到雪櫃內冷藏便可。至於一般補藥，如北芪、黨參等，亦是煲湯材料，存放期可以長一點，但不建議超過1至2個月。「當發現藥材的顏色有改變，出現黑點，或較為濕潤、長出霉菌，幾乎肯定它們已變壞，不願服用。」

烹調篇：切忌超時
烹調藥材的方式，以砂煲或瓦煲來煮藥為最理想，因為這些煲的耐熱程度、質料穩定性較好。現代家庭多使用不銹鋼電煲，是不錯的選擇，不銹鋼本



煲中藥學問多

經過中醫師的辨證論治後，病人便會拿著藥方去「執藥」，之後回家煲藥再服用。但你是否知道，中藥由存放、烹調到服用，都充滿着大大小小的學問，如不加以認識，有可能得不到最理想的治療或改善體質的效果。故此，有關煲藥的正確知識，絕不能錯過。



▲製附子具驅寒的作用，服用此藥的期間，避免吃涼性食物，免得有損藥效。

▲縱使有些中藥需要煎服，但也要別煎過幾粒，因為其後的胃部已充斥了煎的食物，會妨礙對中藥的吸收，影響藥效。

▲如正在服用安眠藥，千萬不要同時服花柳藥，以免對健康不利。

朱基冰醫師表示，煲藥的方法有很多，包括先煎後下、包煎、烱化(煲化)、另煎、燉、沖服等，病人必須清楚醫師的指示。

中藥的種類，性質繁多，服藥時間有分別。朱基冰醫師指出，滋補藥要飯前服；對胃部較刺激的藥如風濕藥(以草、藤為主)，可以飯後服。本身胃部功能較弱的人，宜在飯後服，可減少對腸胃的刺激。安神藥則睡前服，有助入睡。通大便藥的功能是清理腸胃，應空腹吃。

服藥期間有些事項要留意，例如服用寒涼藥如金銀花、黃連等(適用於治療熱性病如喉嚨痛、發燒)，期間應避免吃煎炸、辛辣食物，因為患者身體已偏向燥熱，進食該等食物有機會助長病邪。患上寒性病，若果要服熱性藥如鹿茸、人參作治療，謹記不要同時服用寒涼、生冷食物，以免影響藥效。滋補藥忌與蘿蔔同食，蘿蔔有破氣作用，可抵消補氣功效。「大部分中藥要過熱不涼時飲用，對腸胃的刺激較輕。如煲好的藥物已涼，不妨用隔水坐熱的方法體熱，比起用微波爐加熱的方法更恰當。」

煲藥前，是否需要先將藥材清洗一番？答案是不必要。「有些中藥如蒲黃、川貝粉、滑石等是粉末狀或已研碎的話，清洗後便會損失了。擔心衛生問題的話，不妨用隔湯的方法煲藥。」

經常聽說煲藥的方法，一定是幾碗水煲成一碗水，其實這個準則有彈性的。「包煎入函，如主要材料為草藥類，由於草藥的體積較大，放了幾碗水也不能把所有藥材蓋滿，因此整體而言，水份以高過藥面大概1吋左右為準。」謹記用滾水煲藥，煲約45分鐘即成；感冒藥只需半小時，滋補藥如人參、黨參、北芪、鹿茸、沙參、當歸大概要1小時，以便有效成分可充分釋出。滋補藥宜先浸在滾開水20分鐘，之後才開火煮藥。





經過中醫師的辨證論治後，病人便會拿着藥方去「執藥」，之後回家煲藥再服用。但你是否知道，中藥由存放、烹調到服用，都充滿着大大小小的學問，如不加以認識，有可能得不到最理想的治療或改善體質的效果。故此，有關煲藥的正確知識，絕不能錯過。

存放篇：宜盡快服用

取藥回家後，你會怎樣處理？**基督教家庭服務中心**—香港中文大學中醫教研中心（牛頭角）註冊中醫師朱荔冰直言，中藥最好「快煮快服」，尤其是一些解表藥（使人發汗解散表邪的中藥），它們多屬辛散之品，存放的時間愈久，有效成分揮發的機會愈多，藥效因而大大降低。「藥材的存放時間以兩周為期限，因為醫師會根據求診者當天的身體狀況處方藥物，如兩周後服用，身體已出現變化，屆時藥物未必適合。加上存放期間，有機會受環境和天氣影響，藥材或有機會變質，可見愈快服用對身體愈好。」

若然未能在求診當天立即烹調藥物，也應把藥材放進密實箱，防止與空氣接觸，或有濕氣入侵，最後將密實箱放到雪櫃內冷藏便可。至於一般補藥，如北芪、黨參等，亦是煲湯材料，存放期可以長一點，但不建議超過 1 至 2 個月。「當發現藥材的顏色有改變、出現黑點，或較為濕潤、長出霉菌，幾乎肯定它們已變壞，不能服用。」

烹調篇：切忌超時

烹調藥材的方式，以砂煲或瓦煲來煮藥為最理想，因為這些煲的耐熱程度、質料穩定性較高。現代家庭多使用不鏽鋼電煲，是不錯的選擇，不鏽鋼本身的化學性質較穩定，很多中醫藥診也是用大型的不鏽鋼煲來煎藥。銅、鋁或鐵製的煲，絕不適合用來煮藥，它們本身的化學性質不穩定，一旦加熱後，會釋放出金屬離子，跟中藥產生化學反應，影響藥效。煲藥前，是否需要先將藥材清洗一番？答案是不必要。「有些中藥如蒲黃、川貝粉、滑石等是粉末狀或已研碎的，清洗後便會損失了。擔心衛生問題的話，不妨用隔渣的方法煲藥。」經常聽說煲藥的方法，一定是幾碗水煲成一碗水，其實這個準則有彈性的。「一包藥入面，如主要材料為草藥類，由於草藥的體積較大，放了幾碗水也不能把所有藥材蓋滿，因此整體而言，水份以高過藥面大概 1 吋左右為準。」謹記用凍水煲藥，煲約 45 分鐘即成；感冒藥只需半小時，滋補藥如人參、黨參、北芪、鹿茸、沙參、當歸大概要 1 小時，以便有效成分可充分釋出。滋補藥宜先直接在煲內浸水 20 分鐘，之後才開火烹煮。

服用篇：適時進食

中藥的種類、性質繁多，服藥時間有分別。朱荔冰醫師指出，滋補藥要飯前服；對胃部較刺激的藥如風濕藥（以草、藤為主），可以飯後服。本身胃部功能較弱的人，宜在飯後服，可減少對腸胃的刺激。安神藥則睡前服，有助入睡。通大便藥的功能是清理腸胃，應空腹吃。服藥期間有些事項要留意，例如服用寒涼藥如金銀花、黃連等（適用於治療熱性病如喉嚨痛、發燒），期間應避免吃煎炸、辛辣食物，因為患者身體已偏向燥熱，進食該等食物有機會助長病邪。患上寒邪病，若果要服熱性藥如鹿茸、人參作治療，謹記不要同時服食寒涼、生冷食物，以免影響藥效。滋補藥忌與蘿蔔同食，蘿蔔有破氣作用，可抵消補氣功效。「大部分中藥要溫熱不涼時飲用，對腸胃的刺激較輕。如煲好的藥物已涼，不妨用隔水坐熱的方法翻熱，比起用微波爐加熱的方法更恰當。」

中西藥避免相沖

究竟中西藥可否同時服食？該中心的主任醫師馮榮昌指出，中西藥很多時候都會同期服食，但有些中西藥不





基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

香港九龍觀塘翠屏道3號

3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.

電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk

傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

建議同期服食，如正服食降血壓藥、降血糖等藥，宜相隔兩小時以上才服中藥。有服食安眠藥的習慣，更不能與杏仁、枇杷葉、白果等藥同用，此等中藥有加強對呼吸中樞的抑制作用，嚴重者甚至對性命有威脅。安眠藥亦不能與藥酒同期服用，因為酒精會抵制安眠藥的功效。

- 完 -

