

服用中藥煎法與服法忌口

[發表醫師] : 護理指導 醫師(傳統醫學科)

[發布日期] : 2007/4/12

一、中藥之煎法與服法

- 1.1. 煎藥容器最好使用彩色鍋或不銹鋼鍋，忌用鐵器或鋁鍋；最理想燃煤是瓦斯，可以控制火勢大小。
- 1.2. 將藥放入鍋內加冷水浸過藥面一至二分，如有些藥物隨水浮起則稍攪拌，藥物經水浸溼片刻再行煎煮。
- 1.3. 一般先用大火煎沸後改用中火，以免藥汁溢出及過快熬乾；煎藥時不宜頻頻打開鍋蓋，以減少揮發油成份損失。
- 1.4. 含有揮發油成份的感冒藥，消炎藥，一般不宜久煎，因久煎會使有效成份損失；滋補藥物如：當歸、熟地可慢火久煎使有效成份分解更完全。
- 1.5. 一般補益藥宜在飯前服用，對胃腸有刺激的藥物宜在飯後服用，安神藥宜在睡前服用。
- 1.6. 一帖藥可煎二回，頭煎與二煎的濃度不同，應該把兩次煎液混合均勻，分二至三次後一小時溫服。留待下一餐喝的要放進冰箱，防止變質，飲前加溫。
- 1.7. 一般人買多日份中藥材，尚未用到的藥材應包妥放進冰箱冷藏，否則容易發霉或變質。

二、服用中藥之忌口

一般禁忌：冰、西瓜、白蘿蔔、空心菜、南瓜、竹筍、糯米、辣椒、鴨肉、酸菜。

特別禁忌：

- 1.服食西藥或茶與服食中藥須間隔一小時。
- 2.肺病：忌茄子、酒、煙。
- 3.心臟病：忌油膩食物、動物性脂肪。
- 4.高血壓：忌煙酒、油膩重鹽食物、情緒激動、沐浴高溫。
- 5.肝病：忌芹菜、動物內臟、油膩食物、酒。
- 6.腎病：忌雞、鴨腳、過鹹食品、酒。
- 7.失眠：忌過食肉品、動物內臟、過燥食品。
- 8.中風：忌蝦、高膽固醇食物。
- 9.皮膚病：忌酒、牛乳、鴨蛋、竹筍、香菇、花生、芒果、海產類、過燥食品。
- 10.風濕病：豆類、動物內臟、蛋、肥肉、油炸類、香蕉、木瓜。
- 11.骨折治癒後及筋骨酸病：忌香蕉。
- 12.骨病：忌香蕉、檳榔、油炸物。
- 13.面皰、青春痘：忌豬腳、豬耳、過燥食品、油炸物。
- 14.減肥：忌米、麵類、糖份含量高的食品、蛋糕、白色蔬菜、含糖份高的水果及飲料。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼,但不可取代實際的醫療行為,所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。