文／周時正　德恩中醫診所中醫師

正確運用中醫藥養生

依據衛生署統計，台灣地區男性生存年齡爲 72.3 歲，女性爲 78 歲，
在如此高齡的情況下，是不是能活的長壽又健康就成爲一個很重要的問題。
然而在我們日常生活中又有多少人能達到這個目標呢？
答案恐怕滿令人失望吧。
如果我們在前面的 50 年是健康的，而後面的 20 年卻必須依靠藥物來維持，
那麼就算是活到一百歲，是喜是悲呢？
更何況現在基因工程的發達，壽命有越來越長的趨勢，
之前更有報導以後人類可能活到 1200 歲，那是個什麼樣的情況呢？
實在令人難以想像。



黃帝內經論養生

上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱而終其天年，度百歲乃去。今時之人不然也，以酒爲漿，以妄爲常，醉以入房，以慾竭其精，以耗散其眞，不知持滿，不時御神，務快其心，逆於生樂，起居無節，故半百而衰也。觀之今人與古人似乎相去不遠也，充足的睡眠，適度的運動，良好而均衡的飲食習慣，保持平靜而愉快的心情，便是健康的基本要求，現代人之所以有諸多所謂的文明病，是不是正好違背了以上的原則呢？試想睡眠不足，情緒會放鬆嗎？缺乏運動，抵抗力會好嗎？飲食不均衡卻想靠各種所謂的健康食品或維他命來彌補，是不是本末倒置呢？

在追求健康的目的下，中醫藥自有其地位及不可磨滅的貢獻，但是一般人因不了解卻也存在著許多誤解，在此就個人在門診中常見的問題，在此做一些溝通。

一、治病原則

門診時常遇到病人一開口便將全身所有的不舒服一股腦全部報告完畢，如果病人是希望讓醫師能了解他的身體狀況當然無可厚非甚至可以說很好，因爲這代表病人很信任醫師而希望醫師能幫他解決病痛。

但是如如果病人是在敘訴完他的病情之後，希望醫師能一次幫他解決所有的問題，那可教醫師頭大了，因疾病治療有其順序原則，欲速則不達，亂槍打鳥，雖不中卻差之遠矣。

1.先治新病後治痼疾

一般而言，新病較易痊，故當先予處理以免拖延之後更生變故，而痼疾一般纏綿已久，病情較爲穩定稍後處理較無大礙，例如急性腸胃炎與高血壓，當先治腸胃炎。

2.先解表病再治裡病

表病指的是例如感冒之類，裡病指的是內臟的疾病，當二者同時發生時當先治感冒。

3.先補虛後攻實

當個體有虛實夾雜的情況時，當先補虛後攻實，因身體虛弱，不堪峻猛藥物，怕身體承受不了。故須先補後攻。

其實面對種種不同的狀況，何時該做何種治療，完全需視當時的情況而定。因此當有問題時趕快處理掉比較好，還是讓身體累積了多種疾病再來個年終大清倉比較好，就看各人的觀念了。

二、飲食禁忌

日常飲食的基本原則是均衡，每種食物都有其不同的營養，不可偏廢，過與不及都不好。

因此在不同的疾病生理調件下，有不同的禁忌或加強的地方，所以服用藥物時要禁那些食物或加強那些食物，應視個別的情況與醫師討論而非人云亦云。

一般而言，通常醫師在藥物與食物的禁忌通常會主動告知，然而在很多情況下，其實禁忌有很多是因爲疾病本身的關係而非關藥物的，諸如：

虛寒性體質的人，應少吃寒性食物及冰品，燥熱性體質的人，應少吃辛辣及油炸，腸胃脹氣，應少吃豆類，種子類及含汽泡飲料，便秘應少吃糯米製品，皮膚不好，應少吃海產類，高蛋白質食物及花生、香蕉，芒果等，骨質疏鬆，應戒煙及含咖啡因飲料，膽固醇高應忌高油脂，痛風應忌高蛋白等…種種皆與服藥無關，就算是在未服藥的狀況下，也應當有所禁忌。

三、中藥劑型

目前市面上常用劑型有粉劑(濃縮中藥)，湯劑(傳統藥材)，及丸劑。

1.湯劑：湯者，速也。以其療效迅速，醫師可靈活調劑爲其優點，故當較嚴重難治的疾病或是來勢凶猛迅速的疾病，當以湯劑爲首選。然而其缺點則是須費時照顧且較難入口。

2.粉劑：攜帶服用方便替現代人省了很多事，是目前使用最廣的劑型。



3.丸劑：丸者，緩也。適用於慢性病或病情穩定的情況，或與湯劑或粉劑搭配服用。

四、煎藥方法

煎藥之器材，以挑選安全不溶出有毒物質爲主要考量，因此不可用鋁製品，至如其它之不鏽鋼鍋，琺瑯鍋，玻璃鍋…甚至目前市面上之自動煎藥器皆可使用。至於有些人堅持要用陶鍋，亦無不可。只是如果陶土的品質不佳，是不是適得其反呢？

煎藥的方法，一般以適量的水先浸十分鐘，然後以大火煮沸，再轉中火至小火，煎至二碗左右倒出即可，不必再煎第二次。

五、服藥方法

藥氣與食氣不欲相逢，食氣消則服藥，藥氣消則進食。說明藥物與食物不宜同時服用。一般湯劑分2-3次，於早晚或早午晚服用，與用餐時間間隔1-2小時。因藥物在人體內被完全排清，所需時間約三至六個小時左右，而當藥物在血液中的代謝完畢已無作用時，就需再補充新的藥物，使有效成份能持續作用於體內。而對於急症，亦可一天之內可連服二、三劑，用足量藥物以迅速控制病情。

所謂藥必勝病，藥力必須強過病勢才能發揮療效。但是藥性峻猛的方劑，例如辛溫發汗峻劑及瀉下重劑，通常得效即止，不必服完，否則可能會造成汗下過度，損傷元氣。因此，一帖藥到底要分幾次服用才恰當，必須根據病人的病情，及所處方劑而定。

1.需飯前服用的藥：一般以下焦疾患及補養強壯爲主，如養生抗衰老，腸道疾病，肝腎病變及攻下藥等。因飯前胃中比較空虛，藥物能以較高的濃度快速進入小腸被吸收，藥效充份發揮功效。

2.需飯後服用的藥：一般以上焦疾患爲主，如祛風勝濕藥，峻猛有毒之藥物，對胃腸有刺激的藥物等。一來防止藥物本身所含的強烈藥性刺激胃腸道黏膜，二來則是利用胃腸道裏的食物阻滯藥物迅速下行，延長有效成分被吸收的時間，以發揮最大療效。

3.特殊時間：例如安神藥宜在睡前頓服。急病不拘時。因此最安全的方法是遵守醫生的指示服用。

六、門診常見問題數則

1.藥膳好不好：好，好吃啊！如果藥膳可以代替正常飲食甚至藥物的話，那對於怕吃藥的人來說眞是太好了，只是不知各位可有專用廚師與顧問，能天天爲你準備，說穿了這不過是一種商業手法罷了，嚐嚐可以，希望就別太高了。

2.健康食品：不知從何時開始，健康食品的流行風潮似乎越來越盛，產品多的不勝枚舉，宣傳的效果則如仙丹妙藥一般，彷彿服用了之後，便可從此遠離病痛，返老還童永遠健康又美麗，但是這些東西眞能經得起時間的考驗嗎？如果我們把這些早期流行的健康食品到現在一一回想起來，至今又有多少還能被廣泛的接受使用呢？如果不明白自己的身體狀況而服用這些健康食品，是更健康了嗎？還是只是更增加身體的負擔呢？

因此在使用這些產品時還是小心一些好吧！

3.運動：常聽病人埋怨，我時常在運動爲何依然會生病，或許我們該這麼想，如果不運動的話，也許病痛會更多，不是嗎？如此也許稍可釋懷。醫師大都會鼓勵病人運動，但是凡事過與不及都不好，運動也是一樣，運動過度可能造成種種筋骨的損傷，運動的方法不對甚至可能更造成反效果，因此選擇適合自己的項目與適度是要強調的重點。

4.咖啡：曾經有研究指出，喝咖啡會增加膀胱癌、胰臟癌的發生率；或是造成血脂肪不良變化：如提高壞的膽固醇或降低好的膽固醇

的含量，而引發心臟病，甚至還會使血壓升高及導致骨質疏鬆症等。也許不一定如此,但是對於胃痛，失眠，心悸等症狀的病人，還是不喝爲妙。

5. 吃中藥可不可以喝茶：茶葉裏含有鞣酸，濃茶葉裏含鞣酸更多，如果用茶葉茶水服藥，就會和藥物中的一些成份起化學作用而影響藥物療效，甚至失效。尤其會阻止人體對蛋白質等營養物質的吸收，因此在服滋補藥時，更不能同時服用濃茶。

茶葉具有強心，利尿，刺激胃酸分泌及興奮高級神經中樞等作用，所以吃鎮靜，催眠藥物的前後都不宜喝茶，更不能用茶葉茶水送服這些藥物。因此如果有喝茶的習慣又難以割捨，可以在泡茶時適度降低茶葉濃度與減少飲量，並把服藥與喝茶時間錯開二至三個小時比較好。

但是，濃茶雖有不利于人體對藥物吸收的一面，但它本身也是一味很好的中藥，能發汗解表，所以在一些處方中也含有茶葉。如川芎茶調散，菊花茶調散，蒼耳子散這些處方可配茶飲服，以達到上清頭目，疏風止痛等效果。因此〔喝中藥不能再喝茶〕的觀念，是要看用什麼處方而定。

6.人參：廣義的說，凡是藥皆是補藥，也是毒藥，用之得當是補藥，用之不當就變成毒藥。用之得當，可產生療效，治療許多危難重症，用之不當，則可導致毒副作用產生後遺症。例如饑餓時，米飯便是補藥，然而超過食量卻又變成毒藥了，人參亦然。人參大補元氣可以增進食慾，強心，提高人的免疫力和體力，抗衰老，並治療貧血，性功能低下，神經衰弱等疾病。然而多服久服也可能引起失眠，心悸，腹瀉，血壓升高等副作用之中毒現象。因此人參是補藥還是毒藥呢？所以唯有正確地使用中藥，方能確保療效及安全。

7.秘方：人有高矮胖瘦，男女老幼各有不同，虛實寒熱體質也各有異。不同的飲食習慣，生活環境，造成各人不同的體質。因此當疾病發生時，斷不可能一個處方適合所有的人，就算是針對同一個人，在不同的生理條件疾病發展變化的情況下，同一處方也不一定有相同效果，所以所謂的秘方，往往是聽別人用了有效，但用在自己身上往往無效，那也就不足爲奇了。

鄉間小路 廣告服務 (02) 23628148 豐年社業務部

專業印刷廠
專印 ★海報．型錄 ★彩色紙盒
★書籍．吊牌 ★傳單．說明書
★各種自黏性貼紙．廣告貼紙
～自設工廠／不分遠近，皆可派人服務～
(02)2722-3087
• 張晉詮洽 •

專業量產 塑膠 黑軟盆、穴植管
適合山地造林及苗木之育苗和大量栽培使用。從4cm口徑尺寸20餘種現貨大量供應。
慶隆塑膠廠
新營市開元路185號
郵政劃撥：31384802
TEL：(06) 6362530．6328329
FAX：(06) 6362139 行動：0932835646

48年老店 值得您信賴
助聽器
留美專家 主持驗配 保障服務
完善專門店 集世界名品
助聽器傳家 台企行 原台灣電氣企業行
25413525
25512525
25627392
台北市中山北路2段25號2樓（中山分局附近）