



中藥使用之注意事項

中藥之煎法與服法

1. 煎藥容器最好使用陶瓷鍋罐或不銹鋼鍋，忌用鐵器或鋁鍋、銅鍋、錫鍋；最理想燃煤是瓦斯，因可以控制火勢大小。
2. 將藥放入鍋內加冷水浸過藥面一至二公分，如有些藥物隨水浮起則稍攪拌，藥物經水浸溼約三十分至一小時再行煎煮。
3. 一般先用大火煎沸後改用中火或小火，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。
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成。
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。
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，分二至三次飯後一小時溫服。留待下一餐喝的要放進冰箱，防止變質，飲前加溫。
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。

服用科學中藥注意事項

1. 請用溫開水送服科學中藥，若藥物太苦可配合一些蜂蜜或果糖來矯味。
2. 若有同時服用西藥需與中藥間隔一至二小時以上再服用，以免中西藥物產生交互作用影響療效。
3. 服藥次數需醫師指示服用，病情急重者最多可隔四小時服一次，夜間仍需繼續使用。
4. 用於治療胃腸道疾病的藥物及滋補藥宜飯前服用。
5. 對胃腸有刺激的藥物及消食健胃藥宜飯後服用。
6. 空腹時適合服用驅蟲及瀉下藥。
7. 安神鎮靜藥適宜於睡前三十分至一小時服用

以期能即時發揮藥效。

8. 有藥物過敏、懷孕或正服用某些中西藥時需先告知醫師，以免服用到不適當之中藥影響身體健康。
9. 不能用茶水服藥因為會使藥物失去療效。
10. 服藥期間凡屬生冷、黏膩、腥臭等，不易消化及有特殊刺激性的食物，應酌情避免否則易有消化不良、胃腸刺激或影響藥效之結果。
11. 服用藥物若含有人參者不宜吃蘿蔔。
12. 服用清熱涼血及滋陰藥物時、不宜吃油炸辛辣食物。
13. 若服藥後有不舒服之反應〈如心悸、腹瀉不止、頭暈、發汗不止、噁心等〉應立即停藥並儘速與醫師聯絡。
14. 若科學中藥有發霉、變質或發出異味，請勿服用。
15. 平時不吃之中藥最好能放置冰箱或防潮箱，以防藥物受潮或變質。

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、茶、酸菜。

特別禁忌：服食西藥或茶與服食中藥須間隔一至二小時。

肺病：忌寒性食物如：茄子、煙酒、白蘿蔔、西瓜。

心臟病：忌油膩食物、動物性脂肪及刺激性食物。

高血壓：忌煙酒、油膩重鹽食物、過於刺激食物如：大量咖啡、辣椒等

肝病：忌刺激物、醃製品及寒性食品、油炸、燒烤食物。

腎病：忌寒涼性及刺激性食品如：苦瓜、白菜、芋頭、竹筍、芒果、蠔、蟹、酒、濃茶等，並且少鹽。

失眠：忌煙、酒、刺激物、過燥食品。

中風：忌肥膩及刺激性食物如：肥肉、酒、辣椒。



病患用藥指導

佛教花蓮慈濟綜合醫院藥劑部

皮膚病：忌酒、牛乳、竹筍、香菇、花生、芒果、海產類、過燥食品、鴨蛋。

風濕病：寒性及濕的食品、動物內臟、蛋、肥肉、油炸類、香蕉、芒果、竹筍、芋頭、西瓜、啤酒。

骨折治癒後及筋骨酸痛：忌香蕉、糯米、酸性食物(如檸檬、醋)。

胃病：忌香蕉、檳榔、竹筍、油炸物、刺激物。

面皰、青春痘：油膩及高能量食品如豬腳、豬耳、過燥食品、油炸物、刺激物。

減肥：避免過鹹或濕重食物如：竹筍、芒果、西瓜、田螺、螃蟹、酒(特別是啤酒)、高糖及高脂肪食物亦須戒口。