



### 1. 怎样服用中药汤剂?

掌握正确的服药方法,能够使病情迅速好转,反之,不但起不到治疗效果,还有可能危害我们的身体。那么,该如何服用中药呢?

**①把握合理的用药时间:**一般情况下,服药的时间要根据药物具体性质和病情来定。中医学认为,病在上焦的(心、肺部),欲使药力停留较久,宜饭后服;病在下焦的(膀胱、肠),欲使药力迅速下达,宜饭前服。一些特殊的药物要特殊服用,如补益药,宜饭前空腹时服,可提高疗效;开胃药,宜饭前服;消食药,宜饭后服;通便药,宜空腹或半空腹服;安眠药,宜睡前1至2小时服;清热解毒药、润肠泻下药、滋补药,宜空腹服,此时胃中空虚容易吸收,所谓空腹服即指早饭前1小时或晚饭后1小时服药;驱虫药,应在早晨空腹服,服药前喝点糖水,这样杀虫效果会更显著。

**②掌控好服药时的温度:**通

常汤剂在治疗一般疾病时,多采用温服,即在30℃至35℃时服用。但在实际的操作过程中,特殊的治疗需要特殊的服用方法。如热性病宜冷服,寒性病则宜热服,而不应冷服的汤剂在冷服后会

### 2. 服用中药时剂量怎么注意?

中药汤剂要根据临床需要分次服用,一般来讲,每次以服用150毫升为宜,但也有例外。发热患者服清热解毒剂时,药液量可稍多些,以助药力;生津止渴药,药液量也应多些,并可代茶频服。身强者服药量多些;身弱者如儿童和重病患者,服药量应少些。一般儿童1岁以内用成人药量的1/5,1至3岁用成人药量的1/4,4至7岁用成人药量的1/3,8至10岁用成人药量的1/2,10岁以上就可以用成人药量了。

通常中药汤剂每天按早晚两

次服用。清热解毒药可每日服3至4次。发汗药可加服2至3次。含咽药汁可少量多次服用。掌握了上面介绍的这些法,就可以充分地利用药性,使药物发挥出更好的治疗效果。

### 3. 喝中药太苦涩了,有哪些好办法?

中医学认为,不同性味的中药作用也不相同,如苦味中药一般具有燥湿、泻火的作用,而甘味中药具有补益、止痛的作用等。中药味苦难以下咽,喝过中药的人都深有体会。下面是六种可以缓解服药时苦味的小窍门,不妨试试。

**①把握好服药时间:**在一天24小时内,机体有两个吸收药物的“黄金时期”,一个在上午8点至10点,另一个在下午2点至3点。苦味中药可在饭后上述时间内服用。

**②把握适当的温度:**虽然服用中药讲究“寒者热之,热者寒之”,但苦味中药的服用可不拘泥于此道。当药液温度冷却至20℃至36℃时,易快速服下,且感觉不会太苦。因为正常人口腔内的温度为36.2℃至37.2℃,当汤药温度与舌的温度相近时,味觉神经的感觉最灵敏,此时喝汤药感觉味道最苦。当汤药的温度高于38℃或低于36℃时,味觉神经不太灵敏,苦味就会减弱。不过,汤药高于38℃有可能会烫伤口腔黏膜,因此,20℃至36℃之间是最好的选择。

**③掌控含、咽部位:**研究表



# 中药煎服有讲究

(三)

明,人的苦味感受器主要集中在舌头的前半部,以舌尖最为突出。因此,药液入口后,最好迅速含于舌根部自然咽下,也可用汤匙直接将药液送至舌根顺势咽下。

**④掌握喝药的速度:**喝药的速度越快,药液在口中停留的时间越短,受苦味的影响就会越小。反之,喝药的速度越慢,药液在口中停留的时间越长,感觉味道就越苦。因此,苦味中药的服用力求干净利落,苦味转瞬即逝。

**⑤服药后喝适量温开水:**喝药后立刻用凉水漱口,然后喝适量温开水,这样既有利于胃肠道对药液的吸收,又可在一定程度上缓解药液的苦味。必要时可嚼一块口香糖,及时去除口腔中的异味。

**⑥添加调味品:**可在苦味药液中加入蜂蜜、蔗糖等,但对黄连、龙胆草之类,尽量少用或不用调味品。若有必要,可酌配甘草、大枣之类调和,这样可以在一定程度上减轻药物的苦味。

(内容选自中国健康传媒集团编印资料)



## 药物警戒

主办单位:晋中市药品不良反应监测中心(第十四期)

# 全面建设清廉晋中

## 缺一不可

大节不可失 小节不可纵

廉洁

节俭 公正 务实 律己 无私 勤政