

# 中药煎服有讲究 (四)



## 1. 服用中药汤剂时可以加糖吗?

中药材熬出的汤药,其味“苦不堪言”,难以下咽。在服用中药的时候,有的人为了冲淡苦味常会往汤药里放糖,虽然苦味减轻了,但是这样做会影响药物正常疗效的发挥。中药加糖的弊端如下:

①一些药物主要是利用苦味来刺激消化腺体分泌消化液,从而更好地发挥疗效。如黄连,就是通过味觉分析器的兴奋,进而提高食欲中枢的兴奋,反射性地引起胃液分泌增加,达到健胃的目的。如果加糖,这种作用就会大打折扣,从而影响药效的发挥。

②汤药中加糖会改变药性。中药本身的化学成分较为复杂,而糖类特别

是红糖,含有较多的铁、钙等元素,这些铁、钙离子与汤剂中的某些成分发生化学反应,会出现沉淀、浑浊等现象,从而降低药物的疗效,甚至产生危害。

③红糖性温,白糖性凉。如果把红糖放入寒凉药剂中,或把白糖放入温热药剂中,都会使药性减弱,达不到治疗的效果。俗话说,良药苦口利于病。切不可因为厌烦一时口味之苦,而影响治疗。所以,服用中药汤药时,应避免加糖。

## 2. 服用中药要忌口吗?

中医常说吃药的时候要“忌口”,所谓“忌口”是指治病服药期间的饮食禁忌。大量实践经验证明,在服用中药治病期间,在饮食方面需要进行适当忌口,这主要是由所服的药物和病情本身决定的。

服用中药之所以有饮食方面的禁忌,是因为中药和某些与其性能相反的食物同服,常常会降低药物的疗效,有时还会产生毒性。如服人参时忌食萝卜,因为萝卜具有消食、破气等功能,特别是服用人参等滋补类中药时,吃萝卜会降低药物的滋补效果,使其失去补益的作用而达不到治疗目的;服用滋阴降火或清热凉血类药时不宜吃辣椒,否则会降低疗效,甚至无效;服中药煎剂及丸药时,应忌生、冷、油腻类食物;腐乳中含有一种蛋白酶,能抵消药物的疗效,也需要特

别忌口。另外,服中药时不宜喝茶,因为茶里含有鞣酸,会与中药里的某些成分产生化学反应,使人体不易吸收中药中的有效成分,而使疗效降低。其他饮料如咖啡、可乐、雪碧都不宜饮用。一般应以喝白开水为主。

## 3. 常见中药的服药食忌你知道吗?

- ①服清热的中药时要忌食葱、姜、蒜,以及狗肉、羊肉、驴肉等热性食物。
- ②服滋补品如人参、黄芪、何首乌、鹿茸、地黄等,要忌饮茶,忌食水果、海带等碱性食物。
- ③服黄连、甘草时要忌食猪肉。
- ④服薄荷时要忌食鱼、蟹、鳖肉。
- ⑤服常山、蜂蜜时要忌食生葱、大蒜。
- ⑥服鳖甲时忌食苋菜。
- ⑦服土茯苓、威灵仙时要忌饮茶。
- ⑧服白术要忌食桃、李、杏等水果。
- ⑨服地龙时忌食豆腐。

## 4. 一些常见疾病证候在饮食宜忌方面需要注意什么?

- (1)咳嗽(热性体质)应忌食辣椒、胡椒、油炸物、荔枝、桂圆、姜母鸭、当归、羊肉、烟酒、沙茶酱、花生、蚕豆、橘子等。
- (2)湿疹、荨麻疹、哮喘、过敏性鼻炎(过敏性体质)应忌食芋头、香蕉、芒果、辛辣物、油炸物、荔枝、桂圆、带壳海鲜、烟酒、草蓴、冰、罐头等。
- (3)痛风病应忌食脑髓、动物皮(鸡皮、鱼皮)、肉汁、啤酒等。

(4)肢体酸痛(如筋络病)应忌食橘子、香蕉、糯米、酒、麻油等。

(5)肝炎类疾病应忌食烟酒(烈酒)、补品,少吃鸡肉等。

(6)痔疮应忌食鲤鱼、公鸡肉、猪头肉、花生、芋头、茄子、芒果等。

(7)皮肤病应忌食海鲜、草蓴、洋蓴、毛豆、香菜、竹笋、雪里红、羊肉、甘蔗、芒果、荔枝、凤梨、桂圆、汽水等。

(8)高血压应忌食太咸食品、蛋黄、动物内脏、乳酪、动物性油脂、脑髓等。

(9)消化性溃疡应忌食汽水、香蕉、太甜食品、糯米食品等。

(10)肾炎(尿毒症)应忌食香蕉、太咸食品等。

(11)糖尿病应忌食糖、甘薯、蜂蜜、太甜食品、金针菜等,米、面要少吃。

(12)心脏病应忌食高胆固醇及太咸食品,不应暴饮暴食。

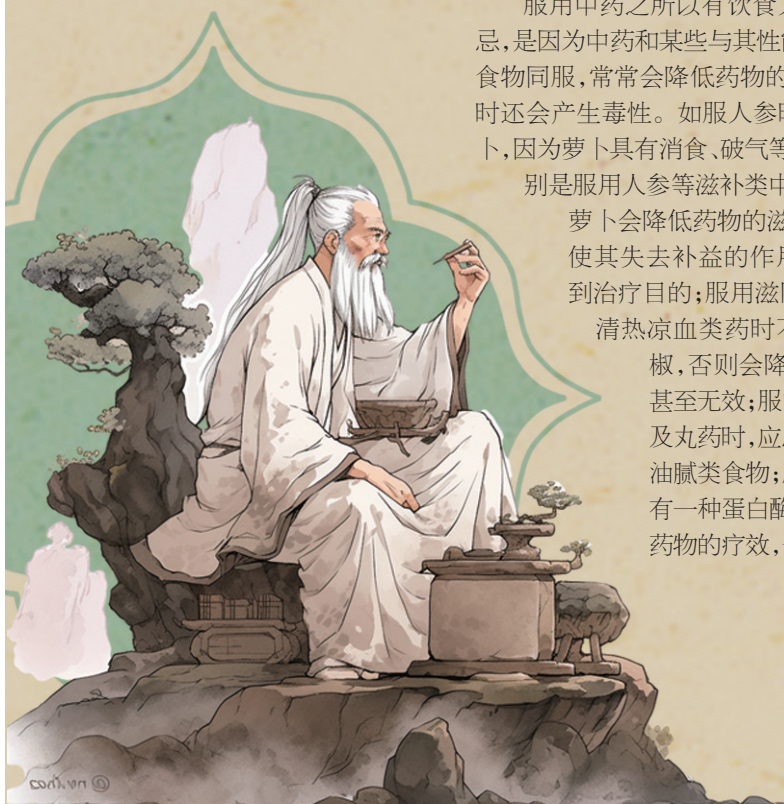
(13)湿重体质应忌食肥肉、油腻食品、糯米食品、过甜食品等。

(14)肝硬化应忌食沙丁鱼、青花鱼、秋刀鱼、金枪鱼等。

(15)荨麻疹应忌食酒、辣椒、咖啡、咖喱等刺激品。

(16)痈肿疮疖等热毒症应忌食鱼、虾、蟹等腥膻食物。

(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(第十五期)

# 崇俭尚德倡文明 移风易俗树新风

婚事新办

丧事简办

厚养薄葬

热爱生活

封建迷信

聚众赌博

铺张浪费

宗教极端