

中藥服藥常識、服藥忌口和中藥的儲存方法

「醫師我要戒口嗎？」相信大部份曾經到訪中醫的病人都問過以上的問題。大眾對忌口的關注程度，有時候更甚於中醫中藥本身的療效。其實服用中藥除了忌口外，作為患者的更要知道正確的服藥方法，才能發揮出藥物的最佳療效。

適時服藥十分重要，具體服藥時間應按照胃腸的狀況，病情需要及藥物特性來確定。一般而言，服藥與進食應相隔 1 小時，以免影響藥物與食物的消化吸收與藥效的發揮。服藥方法主要可分為食前服、食後服及睡前服。治療胃腸疾病的藥物宜食前服，以助藥物的吸收。對胃腸道有刺激的藥宜食後服，用於治失眠的安神藥、澀精止遺藥宜在睡前 30 分鐘至 1 小時服，緩下藥宜睡前服，以助清晨排清宿便等。

服藥忌口是指服藥期間對某些食物的禁忌，根據病情不同，飲食禁忌也有不同。曾經聽過一個中藥忌口方法，除了白開水外，幾乎是可放入口的食物都要忌。如此駭人聽聞，實屬以訛傳訛之誤。簡單而言，服藥忌口應按照以下的原則，熱性病應忌食辛辣、油膩、煎炸類食物；寒性病應忌食生冷；有痰飲瘀阻等病理性產物者，應忌食肥肉、脂肪、動物內臟、煙、酒等；陰虛陽亢者，應忌食胡椒、辣椒、大蒜、白酒等辛熱助陽之品；脾胃氣虛應忌食油炸粘膩、寒冷堅硬、不易消化的食物；瘡瘍、皮膚病患者，應忌食魚、蝦、蟹等腥膻發物及辛辣刺激性食品。

此外，正確的儲存中藥材方法，亦是保證中藥材質量的重要環節。鼠害，蟲害或者微生物的破壞、溫度、濕度及日光照射等等，都會影響中藥材的品質。一般而言，經炮制的中藥材應儲存於陰涼乾燥處，如經蜜炙的藥物宜冷藏，免生黴變。芳香的藥材一般都含有揮發性的芳香油，故不宜長時間儲存。含苷類的藥，同時都含有能夠讓苷類水解的一種酶類，在一定的濕度和溫度下，酶類都會造成苷類化學成分的水解，使它的含量降低。另外，前人透過觀察，認為某些藥物宜用陳久的，如橘皮，又名「陳皮」，原因是經存放了一段時間後，當其他成份如揮發油的含量降低時，起主要藥效的「橙皮苷」含量相對增高，故療效亦更佳。但一般情況下，藥物不宜選用存放過久的，以確保其質量。

總括而言，每位病人基於病情、年齡、體質的分別，其服藥方法、服藥時間及服藥忌口亦各異，故但凡服用中藥之前，必先徵詢中醫師的意見，千萬不要道聽途說！