

## 中药服药常识、服药忌口和中药的储存方法

「医师我要戒口吗?」相信大部份曾经到访中医的病人都问过以上的问题。大众对忌口的关注程度，有时候更甚于中医中药本身的疗效。其实服用中药除了忌口外，作为患者的更要知道正确的服药方法，才能发挥出药物的最佳疗效。

适时服药十分重要，具体服药时间应按照胃肠的状况，病情需要及药物特性来确定。一般而言，服药与进食应相隔 1 小时，以免影响药物与食物的消化吸收与药效的发挥。服药方法主要可分为食前服、食后服及睡前服。治疗胃肠疾病的药物宜食前服，以助药物的吸收。对胃肠道有刺激的药宜食后服，用于治失眠的安神药、涩精止遗药宜在睡前 30 分钟至 1 小时服，缓下药宜睡前服，以助清晨排清宿便等。

服药忌口是指服药期间对某些食物的禁忌，根据病情不同，饮食禁忌也有不同。曾经听过一个中药忌口方法，除了白开水外，几乎是可放入口的食物都要忌。如此骇人听闻，实属以讹传讹之误。简单而言，服药忌口应按照以下的原则，热性病应忌食辛辣、油腻、煎炸类食物；寒性病应忌食生冷；有痰饮瘀阻等病理性产物者，应忌食肥肉、脂肪、动物内脏、烟、酒等；阴虚阳亢者，应忌食胡椒、辣椒、大蒜、白酒等辛热助阳之品；脾胃气虚应忌食油炸粘腻、寒冷坚硬、不易消化的食物；疮疡、皮肤病患者，应忌食鱼、虾、蟹等腥膻发物及辛辣刺激性食品。

此外，正确的储存中药材方法，亦是保证中药材质量的重要环节。鼠害，虫害或者微生物的破坏、温度、湿度及日光照射等等，都会影响中药材的品质。一般而言，经炮制的中药材应储存于阴凉干燥处，如经蜜炙的药物宜冷藏，免生霉变。芳香的药材一般都含有挥发性的芳香油，故不宜长时间储存。含苷类的药，同时都含有能够让苷类水解的一种酶类，在一定的湿度和温度下，酶类都会造成苷类化学成分的水解，使它的含量降低。另外，前人透过观察，认为某些药物宜用陈久的，如橘皮，又名「陈皮」，原因是经存放了一段时间后，当其他成份如挥发油的含量降低时，起主要药效的「橙皮苷」含量相对增高，故疗效亦更佳。但一般情况下，药物不宜选用存放过久的，以确保其质量。

总括而言，每位病人基于病情、年龄、体质的分别，其服药方法、服药时间及服药忌口亦各异，故但凡服用中药之前，必先征询中医师的意见，千万不要道听途说！

卫生署中医药规管办公室