

中草藥品，你用對了嗎？

童聖鈞

臺灣的醫療環境多元，除了西醫之外，中醫也是民眾就醫的另一選擇。民眾常接觸到的傳統生藥飲片須先經過熬煮後才可服用，由於熬煮的過程繁複，依照不同藥材的特性，會有不同的方法與步驟，並不是將所有的藥材共煮即可，例如成份含有揮發油的藥品（如薄荷、藿香）在煎煮時為了避免時間過久造成有效成分揮發，應在藥品煎煮結束前 10 分鐘，再放入鍋內煎煮。而科學中藥則是將藥材煎煮後，再加入澱粉製成粉末或顆粒，使用與攜帶上較便利。一般情形下，服用科學中藥時應以適量溫水溶解後飲用，可達到預期作用並減少藥粉吸入性傷害。因中草藥的成份較為複雜，為避免可能的藥物交互作用，若同時併用西藥時，需間隔一小時以上為佳。此外，服用中草藥時，民眾常會問「是否需忌口？」，以中醫觀點，忌口原因主要是因為病人現況不宜食用特定屬性的食物，例如體質偏虛寒者，忌吃生冷類食物，或食物與中藥會產生交互作用，例如人參有補氣功效，而白蘿蔔則有降氣消食作用，兩者併用則降低人參補益功效，所以並不是人人都適用相同的建議，應先諮詢中醫師或藥師。中草藥亦是藥品，若不當使用仍會造成不良反應，須經由專業中醫師診治後開立，切勿自行購買服用，用藥若有疑問亦可諮詢藥師，才能確保病患用藥安全。



圖 1、科學中藥



圖 2、飲片