

中药服用讲究多，你都了解吗



图片来源：IC photo

不同的中药服药时间、次数有不同

不同的中药服药时间都是一样的吗？对此，张静表示，其实，中药服药时间不能一概而论，应根据具体药方具体分析。服药方法是否恰当，对疗效亦有一定的影响。有的药物因其本身特性的要求，必须在一定的时间服用才能发挥效果。

“比如我们常见的补虚药和治疗胃肠道疾病的药物，通常建议饭前半个小时到一个小时服用，因为饭前胃腑是空虚的，有利于药物迅速进入小肠消化吸收；而消食药或者对胃肠有刺激的药物，建议饭后十五分钟到半个小时服用，因为饭后胃里存有很多食物，可减少药物对胃的刺激；泻下药一般建议在早晨空腹服用，因为空腹的时候，胃和十二指肠里面没有食物，能够使得药物迅速进入肠中充分发挥药效，所以常见的峻下逐水药、攻积导滞药、驱虫药都建议空腹服用；安神类的药物则建议在睡前十五分钟到半个小时服用，这也是顺应了人体生理节律而充分发挥药效的做法。”另外，对于不同的病症，服用中药的次数可能也有不同。“比如一般急性重症患者我们强调要多次频繁地给药，频次是每隔一到两个小时服用一次；而慢性病强调的是定时服药，服药的时间建议是在上午九点和下午四点。”

中药汤剂趁热喝更好？多数可温服

“快趁热喝！”喝中药汤剂时，大多数人都是趁热喝，怕放凉了影响药效。其实，多数中药汤剂适合温服，而有一些中药放凉了喝效果更

好。那么，究竟哪些中药汤剂适合温服、哪些适合凉服呢？对此，张静解释，不同的药剂、不同的时间，最佳服用温度有所不同。“对于一般中药汤剂，通常建议温服，药煎好后先放一会，待不冷不热的时候服用；凡是伤寒感冒的药物应该趁热喝下，以达到发汗和祛除风寒的作用；也有些中药是要冷着喝才能更好地发挥其药效，比如一些解毒药、止吐药、清热药，应在药液冷却后服用。”

吃中药需要忌口吗？

在服用中药期间需要在饮食上注意忌口，目的是在于增强药物疗效，降低副作用。一般来说，常规的忌口包括忌生冷、辛辣、油腻、浓茶。因为生冷、辛辣类食物不但刺激胃肠，还影响胃肠对药物的吸收；油腻食物不易消化和吸收，并且油腻食物以及浓茶，容易与药物混合，阻碍胃肠对药物有效成分的吸收，从而降低疗效。

另外，如果服用的有参类药材，例如人参、西洋参等，还需要忌食萝卜，因为参类与萝卜同

时服用会削弱参类药材补气的作用，影响疗效。

在服用中药时，最好不要喝饮料，因为饮料中的添加剂、防腐剂等成分也可能影响中药有效成分的吸收而降低药效。

女性月经期可以服用中药吗？

月经期该不该服用中药的问题困扰了很多女性朋友。张静认为，女性在月经期间处于一种比较特殊的生理状态，应该慎重服用中药，特别是那些寒凉药、活血化瘀等功效的药物，尽量少在经期服用。寒凉药包括黄连、黄芩、龙胆、苦参、防己等；活血化瘀药包括乳香、桃仁、红花、牛膝、苏木、三棱等。活血化瘀类中药，不仅有抗凝、抗血栓的作用，还能扩张血管、加速血液流动，如果经期服用此类中药，会造成月经量过多，易引发贫血。“还有的女性会在月经期喝些补益类的中药，其实这也是不合适的。如果在经期服用阿胶等补益药，会滋腻碍胃之物，引起月经过少、月经紊乱等症，甚则化热致瘀；如服鹿茸等助火动血之品，也易致血热，而造成血热妄行，不利于经血排净，致月经过多或经期延长等症。”

当然，对于调节月经的中药，一定要在医生的指导下服用，注意服用时机和方法。

苦味药液可以加糖吗？

有些人嫌中药太苦，喝不下去，便在苦味药液中加入蜂蜜、蔗糖等来缓解苦味，但这些做法会影响药效吗？

“临床实践表明，喝中药时不应随意加糖或蜂蜜，其主要原因是：糖会抑制中药汤剂中某些退热药的药效，还会干扰人体对中药汤剂中某些微量元素和维生素的吸收；有些中药汤剂就是借助其苦味或其他异味的刺激来治疗疾病的，如果在中药汤剂中加糖，药液的苦味就会减弱或者消失，该药就会失去原有的药效；某些中药汤剂中的化学成分很复杂，若在其中加入糖，会导致药液中的蛋白质、鞣酸等成分与糖（特别是含铁、钙等元素和其他杂质较多的红糖）结合成难以被人体吸收的物质，这样不仅会影响药效，还会给人体带来损害。”张静分析，另外，糖可分解某些中药的成分，如糖可以解除极苦之药马钱子的部分药效。（据《银川晚报》刘威）

深度睡眠可能缓解阿尔茨海默病导致的记忆丧失

美国一项新研究发现，深度睡眠能防止阿尔茨海默病相关蛋白质损害大脑，可能有助缓解病情导致的记忆丧失。

深度睡眠，又称非快速眼动慢波睡眠。此前一些研究显示，深度睡眠对健康成年人的学习和记忆能力有益。阿尔茨海默病病理指标相同的患者，认知能力受损的程度可以相差很大，深度睡眠有可能是大脑对抗损伤的机制之一。美国加利福尼亚大学伯克利分校的研究人员在新一期英国《BMC医学》杂志

上发表论文说，他们的新试验为上述理论提供了佐证。

研究人员在论文中说，共62名健康老年人参与了这项研究，他们都没有痴呆症状，但一部分人脑部存在明显的β淀粉样蛋白沉积。这种沉积被认为是阿尔茨海默病的关键因素，会引发脑部一系列异常反应，导致神经元受损。

研究人员监测受试者睡眠过程中的脑波，并在他们睡醒后进行记忆测试。结果发现，对

于脑部存在β淀粉样蛋白沉积的受试者，深度睡眠时间较长的人测试成绩更好；如果脑部没有这种蛋白沉积，深度睡眠时间就对成绩没有影响。

教育、运动、社交等途径积累的“认知储备”可帮助大脑对抗损伤，保持认知能力，但对阿尔茨海默病患者来说，大多数认知储备因素很难改变，缺乏干预空间。研究人员认为，深度睡眠是一个相对容易干预的因素，新发现意味着改善睡眠就有可能缓解病情。

据新华社