

中藥服飲 宜忌帖

文 / 蕭達鴻 大林慈濟醫院藥劑科藥師

在一般民衆的用藥觀念來說，中藥藥性較溫和，因此多數國人會傾向以中藥作為長期治療之選擇，感覺較不傷身，但卻也忽略了其實中藥也和西藥一樣對食物與藥物有交互作用，下面就為大家介紹服用中藥時應注意之交互作用。

在清代章杏雲《調疾飲食辨》一書中提到「病人飲食，藉以滋養胃氣，宣行藥力，故飲食得宜足為藥餌之助，失宜則反與藥餌為仇。」說明了在服藥期間，吃對了食物對藥效有加成作用，反之則會降低藥效甚至加重病情。

飲料

忌喝綠茶、花茶以及市面上銷售的各種涼茶，尤其是搭配補益方劑中的人參、黨參、熟地、肉蓯蓉、附子等及鎮靜安神方劑中金礦石藥物，如磁石、珍珠母、牡蠣等。

但是有些中藥方劑卻需要配茶，如「川芎茶調散」、「菊花茶調散」和「蒼耳子散」，配「清茶」飲服，可以達到上清頭目、疏風止痛和祛風通竅（竅指耳、眼、鼻、口等器官）效果。但是儘量選擇經由文火烘烤的烏龍、包種、高山等高級茶葉，泡茶時並適度降低茶葉濃度與飲量。

食物

忌大寒大涼飲食，如冷飲或者剛從冰箱拿出來的食物。
竹筍性偏寒，筋骨痠痛的人最好減少攝取竹筍等寒涼食物。

糯米及豆類食物都不易消化，正在服用健脾胃藥的人最好避免。

忌吃辣椒、燒烤、油煎炸、烘烤以及油膩等食物。

如果在吃補陽藥或補益藥時，忌陰寒的食物，如螃蟹、豬頭肉等。還有牛肉、牛奶都是容易引發上火的食物應避免之。

在服感冒藥或透疹藥時，宜少食生冷、酸味食物，因為生冷、酸味都具有收斂作用，會影響將藥物自體內排除之功效。

盡量少吃屬寒性之水果，如：西瓜、柿子、楊桃、橘子等。另外芒果對過敏體質的人來說，容易使病情發作。所以，有過敏體質或者正在服用治療皮膚疾病藥物的患者，應避免食用。

海產大部分都是陰性的。尤其是牡蠣，更是陰寒無比，有人吃了腹瀉，就是因為傷了脾陽。

與西藥之交互作用

牡蠣、石膏、龍骨、石決明等和四環素一起服用，會降低四環素類吸收影響療效。

山楂、烏梅、女貞子、五味子等和碳酸氫鈉同時服用，會降低療效。和磺胺類藥一同服用，會增加尿結晶的形成，損害腎功能。

甘草和西藥的高血壓藥、利尿劑、抗凝血劑、抗血小板劑、纖維蛋白質分解劑、糖尿病用藥、皮質類固醇併服皆要注意。

含草酸之食物（如菠菜）食用兩小時之內不要服用碳酸鈣及鈣補充劑，因為會形成不溶解之化合物不易吸收。

白芷、大茴香、阿魏與西藥抗凝血劑、纖維蛋白質分解劑併用，會增加出血風險。併用時要小心出血症狀。

丹參、薑黃、黃耆、蒲公英、丁香、芹菜、山桑子、月見草、黃芩、當歸、山楂等與西藥之抗凝血劑、抗血小板劑、纖維蛋白質分解劑併用，可能增加出血的風險，應謹慎之。

當歸會增加降血壓藥（如：Nifedipine）之藥效，併用時要小心監測血壓。

人參會加強糖尿病用藥之作用及高血壓用藥（如：Nifedipine）之副作用，併用時要注意。

中藥若同時兼服西藥時，應錯開一至兩個小時以上。中藥最好和食物分開食用，因為食物跟中藥一樣有分寒熱、陰陽五行，在分不清楚的情況下寧可避免一起食用。儘管中藥的藥力比較緩和，很少出現毒副作用，但服藥前還是應該詢問過醫師或藥師，謹慎才對。🌿



藥師小叮嚀

中藥服用的方式與時間點也會影響治療效果，有些民眾直接就把中藥粉倒入口中才喝水，這樣藥粉容易在食道中沾黏或噎到。一般藥師會建議與水混合後再喝，沾於杯上的殘渣再用一些水沖沖，送入口中。至於要用熱水、溫水或冷水來混合藥粉，則依照所服用的藥物種類。

丸、散等固體藥劑大都是用溫開水服送，湯藥也多是溫服（另外，溫服對胃氣及小腸吸收有效成分較有所助益）。如治療寒證，用熱藥宜熱服；但治炎症出血的藥或清熱藥，宜用冷服。

飯前、飯後或空腹服用，主要是依病情和藥性而定。《湯液本草》：「藥氣與食氣不欲相逢，食氣消則服藥，藥氣消則進食。」說明藥物與食物應該分開服用，因此一般中藥方劑，建議在飯前一小時或飯後一小時服用。中藥湯劑一帖藥煎煮兩次（頭煎和尾煎），二次煮成的藥汁混合，使濃度平均，再分二～三次服。補益藥或治療腸胃疾病的藥及瀉下藥，因空腹服用吸收較好效果較佳，宜在飯前一小時服用。祛風勝濕藥物或大寒藥物，因為對腸胃道的刺激較大建議飯後服用；消食健胃藥，因其目的是幫助消化，宜在飯後服用。驅蟲藥如：檳榔、使君子，宜於空腹服用，驅蟲效果較佳。但是藥性強烈峻猛的方劑，例如辛溫發汗峻劑（麻黃湯、大青龍湯）及瀉下重劑（大承氣湯）等，通常「中病即止」，即症狀解除後就可停藥不必吃到完，否則可能會造成發汗或瀉下過度而損傷元氣。

服用藥品時，若有任何用藥相關問題都歡迎與醫師及藥師進行討論，正確的使用藥品才能讓治療達到最大效益。