

若要中药汤剂疗效好 服用方法得知晓

▲ 北京市门头沟区门城地区社区卫生服务中心三家店社区卫生服务站 邓戎正

汤剂是指药材加水煎煮去渣后所得到的液体剂型。这种剂型在我国商朝时期出现延用至今，经长期的临床实践，形成一套完整的中医药理理论体系。

汤剂具有诸多优点：①根据患者病情变化和中医辨证论治进行加减化裁；②汤剂中的各味中药相互作用，相互制约，提高临床效果；③汤剂多为液体制剂，内服后吸收快，能迅速发挥药效，以水为溶媒，对人体刺激性较小。因此，现今社会仍有很多患者选择汤剂进行疾病的治疗。但喝中药也是有很多讲究的，如果服用方法不对会影响药效，服用方法对了可起到事半功倍的效果。本文对几种常用中药汤剂的服用方法、服用时间及食物禁忌进行介绍。

服用方法

分服法 是将一剂药液分2~3次服毕，使药物在体内维持适宜的血药浓度，达到治疗的作用。该服法是罹患四时感冒及一般性疾病等轻微病势的标准服法。另外，慢性病人采用的补益剂，亦采用这种服法。

顿服法 指将一剂药液一次服完。多用于重病或者肠胃病患者，此服法的目的在于使药物在不伤正气的情况下，集中药力迅速发挥药效，从而迅速控制病情，如驱虫药、通便、活血化瘀类中药。

连服法 在短时间内连续服用数剂药液。本法的目的在于短时间内连续给药，使其

尽快达到较高的药物浓度，以便尽快发挥疗效，如高热、中风及病情较重者。

频服法 将一剂药液少量多次服用。一般咽喉、口腔疾病，或肺部感染病变等皆用此法，例如能降气平喘、祛痰止咳的“苏子降气汤”，及主治风寒外束、痰涎壅盛的“定喘汤”等，就是采用服药时间不拘时候、徐徐服用的频服法。此外，婴幼儿胃内容积小，且不易灌喂，也可采用频服法。因此，患者在服用汤剂时需

在医生指导下进行，切勿自行用药。

服用时间

空腹服 服药时间为早晨未进食前服药。如驱虫药，空腹服药可使药物在肠道内容易吸收，浓度也较高，不会与食物混合，这样有利于迅速杀灭肠道内的虫体。补益药多甘温厚味，空腹服用能够使药物更好被胃肠道黏膜消化、吸收，达到最佳的滋补作用，但不刺激胃黏膜。

饭前服 服药时间一般在饭前30~60 min服药。病在下焦，如肠道疾病，则需要胃在排空状态下，药液迅速被稀释进入肠道，较快地发挥作用；如肝肾虚损或腰以下疾病，其病位在胸腹以下，为使药性容易下达，也需饭前服。

饭后服 服药时间一般在饭后15~30 min服药。中医认为，病在上焦，为使药效有效停留于上焦，则需饭后服；对于有胃病或无法耐受中药刺激性的患者，为减少药物对胃部的刺激性和服药不适感，应饭后服用。

如何选择中医和西医

▲ 广东省揭阳市中医院 徐晓旋

近年来，随着人们对健康的关注度不断提高，中医和西医的话题也日益引起人们的关注。中医和西医是两种不同的医学体系，各有其独特的优势和特点。

中医的特点和优势

中医是一种历史悠久的医学体系，它注重整体观念和平衡观念，强调人与自然、人与社会的和谐相处。中医治疗注重调整人体的内在平衡，通过中药、针灸、推拿、气功等多种治疗方法，以达到治病、防病的目的。

整体治疗 中医治疗注重整体观念，强调整体调整和治疗。医生会根据患者的病情、体质、年龄等因素进行全面的诊断和治疗，从而达到身体各器官和组织的协调运作。

不良反应小 中医治疗使用的药物多为天然中草药，相对于西医的化学药品，中药的不良反应较小，对人体的肝、肾等器官的损害也较小。

预防为主 中医学倡导预防为主，强调养生保健。通过调整生活方式、加强锻炼、保持良好心态等方法，提高人体的抵抗力，预防疾病的发生。同时，中医还注重对疾病的早期诊断和治疗，以防止疾病的发展和恶化。

适应证广泛 中医治疗适用于各种疾病，尤其是对于慢性病、亚健康状态和疾病恢复期患者，具有显著的治疗效果。

西医的特点和优势

西医是现代医学的代表，它以现代科学技术为基础，注重实证和科学性。西医治疗主要依赖药物治疗、手术治疗和放射治疗等手段，以达到治病、防病的目的。

循证治疗 西医治疗注重循证医学证据，采用科学的方法进行诊断和治疗。医生会根据患者的病情、体质、年龄等因素，选择最有效的治疗方案。

快速见效 在应对急性病和紧急情况时，西医的治疗手段能够迅速缓解症状，如使用抗生素治疗感染、使用止痛药缓解疼痛等，这些治疗措施能够快速地减轻患者的痛苦，挽救生命。

精准治疗 借助先进的医疗设备和检测

技术，如CT扫描、MRI、PET扫描等，西医能够精确地诊断出疾病的部位和性质，从而采取针对性的治疗措施。这种精准性在癌症治疗、心脏病治疗等领域尤为重要。

多学科合作 在复杂疾病面前，西医通常会通过内科、外科、放疗科、化疗科等多个科室的专家共同会诊，制定出最合适的治疗计划。这种多学科合作的模式，使得西医能够综合运用各种治疗手段，为患者提供个性化的治疗方案，提高了治疗效果。

中医与西医的结合

中医与西医的结合是现代医学发展的趋势，两者各有优势，互补发展。

优势互补 体现在它们对疾病的不同理解和治疗策略上。中医注重调和人体的阴阳五行，通过调整气血和脏腑功能来治疗疾病，而西医则侧重于疾病的生物化学机制，运用药物治疗、手术治疗等手段直接对抗病原体 and 病变组织。例如，在治疗感冒时，中医可能会通过草药来调和人体的内在平衡，而西医则可能使用抗病毒药物来直接抑制病毒的复制。两者的结合，既能快速缓解症状，又能从根本上调整人体的状态，提高疗效。

减轻不良反应 西医治疗往往伴随着一定的不良反应，如化疗药物引起的恶心、呕吐等。而中医通过草药和调理疗法，可以帮助缓解这些不良反应，提高患者的生活质量。例如，使用中药辅助化疗，可以减轻患者的不良反应，使其更好地耐受治疗。

提高免疫力，促进疾病康复 中医的针灸、推拿、气功等疗法，可以促进血液循环，增强机体的自我修复能力。对于手术后的患者，中医调理可以促进伤口愈合，减少疤痕形成，帮助患者尽快恢复身体健康和功能。

中医和西医的结合是现代医学发展的趋势，通过中医与西医的合作，可以提高治疗效果，为患者提供更好的医疗服务。

中医内科常用的调理方法

▲ 广东省泽天中医诊所 岑自健

中医内科作为中国传统医学的重要组成部分，历经数千年的发展和实践，形成了一套独特且有效的调理方法。这些方法包括但不限于针灸、中药、饮食调理等，它们以“治未病、调阴阳和五行”为原则，旨在帮助身体恢复内在平衡，达到预防和治疗疾病的目的。

针灸调理

针灸是中医内科中的一种重要调理方法，它通过刺激人体经络上的穴位，以调整气血、疏通经络、调和脏腑功能，从而达到预防和治疗疾病的目的。针灸调理的作用机制主要体现在调整气血方面。针灸能够刺激经络穴位，促进气血流通，改善气滞血瘀的状况，使气血得以平衡。气血平衡是人体健康的基础，气血流通不畅往往会导致各种疾病的发生。

针灸对疏通经络也有帮助，经络是中医理论中的重要概念，它连接着人体的五脏六腑和四肢百骸。针灸能够疏通经络，消除经络中的瘀阻，使脏腑功能得以正常发挥。针灸调理能够调和脏腑功能，使五脏六腑之间保持协调平衡。脏腑功能失调是许多疾病的根源，针灸调理通过调和脏腑功能，从根本上解决疾病问题。

中药调理

中药调理是中医内科中的另一种重要调理方法，它以中药为主要手段，通过内服、外用等方式，对人体进行全面调理。中药调理的作用机制主要体现在辨证施治方面，中医内科强调辨证施治，即根据患者的具体病情和体质，选用适合的药物进行治疗。这种个体化治疗能够精准地解决患者的问题，提高治疗效果。

调和阴阳 阴阳失调是许多疾病的根源，中药调理通过选用具有调和阴阳作用的药物，使阴阳得以平衡。阴阳平衡是人体健康的重要保障，阴阳失调往往会导致各种疾病的发生。

祛邪扶正 中药调理能够祛邪扶正，即

重病情。

此外，汤剂在煎煮的过程中还应注意分类煎煮后服用，归纳起来主要有先煎、后下、包煎、另煎、烩化、冲服等不同煎煮方法。其中先煎主要针对有效成分难溶于水的一些金石、矿物、介壳类、毒性较强的药物，如磁石、龙骨、牡蛎、乌头等，目的在于使有效成分充分析出，降低毒副作用；后下主要针对气味芳香的药物，久煎易破坏挥发性成分，如薄荷、砂仁等；包煎主要针对黏性强、粉末状及带有绒毛的药物，宜先用纱布袋包好，与其他药物同煎，目的在于减少咽喉刺激，避免糊锅；另煎主要针对于贵重药材，目的在于更好地煎出有效成分，如西洋参、西红花、人参等；烩化主要针对某些胶类及黏性大而易溶的药物，目的在于避免煎粘锅或黏附于其他药品上影响煎煮效果，如阿胶、鹿角胶等；冲服主要针对某些贵重药物有效成分不在水中溶解的或加热后有效成分易分解，如三七粉、牛黄粉等。汤剂在服药温度上面同样有要求，一般疾病时均采用温服法，但对有特殊治疗需求的应采用特殊服用方法，如凡热性病宜冷服，寒性病宜热服，解毒药宜冷服，收涩、固精、止血药宜冷服，解表散寒药宜热服，消暑药宜冷服。因此，患者在服用汤剂治疗疾病时，应掌握正确的服用方法，以期提高临床疗效，加快患者康复脚步。

饮食调理

饮食调理是中医内科中的一种基础调理方法，它通过调整患者的饮食习惯和饮食结构，以改善患者的身体状况。饮食调理的作用机制主要体现在补充营养上，合理的饮食能够为人体提供必要的营养和能量，使身体得以正常运转。中医内科强调“食疗同源”，即通过食物来调理身体，提高身体的免疫力。调和脏腑功能，不同的食物对不同的脏腑有不同的作用。通过合理搭配食物，可以调和脏腑功能，使五脏六腑之间保持协调平衡。例如，甘味食物可以补脾益气，酸味食物可以收敛肝阳等。一些食物具有祛邪扶正的作用，如绿豆、菊花等具有清热解毒的作用，可以消除体内的热邪。红枣、枸杞等具有滋补作用，可以增强人体的正气。

其他调理方法

除了针灸、中药和饮食调理外，中医内科还有许多其他的调理方法，如推拿、拔罐、艾灸等。

推拿调理 推拿是通过手法作用于人体经络穴位和肌肉组织，以调整气血、疏通经络、调和脏腑功能。

拔罐调理 拔罐是通过在人体特定部位产生负压作用，以排出体内的湿邪、寒邪等邪气。拔罐能够改善局部血液循环、缓解肌肉疼痛等问题。

艾灸调理 艾灸是通过燃烧艾条对人体特定部位进行热刺激，以温通经络、调和气血。艾灸能够温补阳气、驱散寒邪、缓解疼痛等。