



喝中药有这些讲究

近日，陈大爷在医院中药房窗口拿药时，咨询了一个问题：“我一直都是等中药凉了，饭后才喝，但网上说中药热着喝更好，那到底怎么喝才是对的？”关于中药的服用方式，有很多讲究。本文整理了一些喝中药的方法，希望对您有所帮助。

中药的服药方式

中药一天需要喝几次？一般一副药分为2次或3次服用。历代方书所载服药频次，主要包括日二服、日三服、日三服以上、顿服、频服等服法。特殊情况如日三服以上，指一日服用次数大于3次，多适用于病情复杂或有夜间加重的患者；顿服指的是一次性、快速地将一剂药服完，集中药力，解决痰、饮、瘀、食积滞以及急危重症等；频服是指一日内将一剂药少量多次服用，使药物持久停留，发挥药效，个别不胜药力的患者，可选用此种服法。

不同剂型的服药方法

- 汤剂：
- 1.一般温服；
 - 2.解表药要热服，服后盖衣被或进食热粥助出汗；
 - 3.寒证用热药宜热服，热证用寒药宜冷服；
 - 4.如真热假寒，当寒药温服；真寒假热，当热药冷服，防止格拒，即“治热以寒，温以行之；治寒以热，凉以行之”。
- 丸剂：
- 1.颗粒小：温开水送服；
 - 2.大蜜丸：分成小粒吞服；
 - 3.水丸质硬：开水溶化后服；
- 散剂、粉剂：加水调和送服，或装入胶囊吞服，避免吸入咽喉。
- 膏剂：开水冲服，避免直接吞服，防止粘喉而造成呕吐；
- 颗粒剂、糖浆剂：颗粒开水冲服，糖浆直接吞服。
- 其他：
- 1.危重患者：少量频服；
 - 2.呕吐者：浓煎，少量频服；

- 3.神志不清或不能口服者：鼻饲治疗；
- 4.应用于发汗，喝清热药时：病愈即止，不必尽剂。

中药在什么时候喝

- 传统中医认为，给药时间应与人体的时间节律一致，选择合适的服药时间可以促进药物吸收，以更好提高药效。一般来说，一副药分早晚两次服用，饭后半小时，两次间隔4小时至6小时即可。
- 1.空腹服：适用于驱虫药和通便药。驱虫药使药物不被肠内容物稀释，而直接作用于虫体，达到驱虫目的。通便药使药液直接作用于肠道，不受进食影响，利于通便。
 - 2.饭前服：适用于补益药和健胃药。有利于药液在胃肠道中吸收，减轻胃肠道的刺激，更好地发挥疗效。
 - 3.饭后服：一是可以促消化，二是可以减轻药液对胃肠道的刺激反应，促进胃排空速度，

使药液均匀地到达肠道吸收部位。

- 4.睡前服：适用于安神药和滋补药，宜睡前30分钟至60分钟服用。中医认为“阴气旺于夜”，意思是可借人体之阴力而助药力，此外，还适用于治疗哮喘和关节疼痛。

喝中药时要忌口吗

每味中药都有其药性，服用中药时需重视忌口。肾病患者应忌盐、碱、酸辣过多；患者表现为急性炎症的，如目珠肿痛、咽喉肿痛、痔疮等，应忌辛辣、胡椒、牛羊肉、狗肉、海鲜、酒等；食物、药物易过敏者，服药时除了不能吃羊肉、鱼、虾、蟹、韭菜等发物之外，还应注意服药后是否有不适，并及时与医生沟通。

中药太苦能不能加糖

中药有寒、热、温、凉四气和辛、甘、酸、苦、咸五味，不同口感的中药具有不同的药效。有些苦味中药汤剂加了糖，会因

中药药性的改变而影响疗效。

例如，在辛散的解表感冒药中加入糖，药味改变为甜，药性由辛散改为甘缓，作用脏腑由肺改为脾，使解表药物作用效果大大降低。而且白糖性偏寒，如在中药汤剂加了白糖，会改变药性，从而影响疗效。另外，中药的化学成分一般都比较复杂，特别是红糖中含有较多的铁、钙元素，一旦与中药里的蛋白质和鞣质等成分结合，就会发生化学反应，使中药汤剂中的一些有效成分凝固变性，也会在一定程度上影响药效。

有人也许会说，那我加点蜂蜜总可以吧？其实蜂蜜也是中药。蜂蜜的主要成分是果糖和葡萄糖，容易被孩子的肠胃吸收，且营养丰富，具有润肺、润肠等药用价值。但需要注意的是，蜂蜜中的多种微量元素有可能改变药效，因此，服用中药汤剂时是否可以加蜂蜜，应在服药前咨询专业的中医师。

（柳州市柳北区沙塘镇中心卫生院 黄玺）

了解中暑急救知识

进入夏季，气温逐渐升高，中暑成为影响人们日常生活和身体健康的主要隐患之一。那么，我们在日常生活中应该如何科学预防中暑呢？

中暑的表现

高温是导致中暑的主要因素之一。当外界温度过高时，人体散热困难，高温环境会影响人体汗液的蒸发，使散热效率降低，增加中暑风险。同时，通风不良会使热量在局部积聚，无法及时散发，进一步增加中暑的可能性。此外，年老体弱、营养不良、疲劳、肥胖、饮酒、饥饿、失水失盐、近期有发热史、穿着紧身不透衣物、水土不服，以及患有甲亢、糖尿病、心血管疾病或广泛皮肤损伤等人群，更易发生中暑。

易发生中暑。

中暑按严重程度可分为先兆中暑、轻度中暑和重度中暑。先兆中暑表现为多汗、口渴、头晕、心悸、乏力、注意力不集中、动作不协调等，体温正常或略升高；轻度中暑除上述症状外，体温可能超过38.5℃，并伴有面色潮红、胸闷、大量出汗、脉搏快，或有面色苍白、恶心、呕吐等表现；重度中暑则包括热痉挛、热衰竭和热射病。

热痉挛常发生在大量出汗后，通常表现为突然出现四肢及腹壁肌肉疼痛和抽搐，常呈对称性，甚至出现肠痉挛。热衰竭起病迅速，症状包括头晕、头痛、恶心、呕吐、大量出汗、脸色苍白、冷汗淋漓等，血压下降，脉搏细弱，可有晕厥、抽搐，重者循环衰竭。热射病是中暑最严重

的一种类型，以核心温度升高>40℃、无汗和昏迷为主要症状，若救治不及时，可导致死亡或残疾。

中暑的急救方法

如出现中暑情况，应立即采取有效的急救措施。对先兆中暑或轻度中暑患者，应迅速将其转移至阴凉通风处，解除紧身衣物，协助补充淡盐水或电解质饮料，补充因出汗而流失的水分和盐分，并对颈部、腋窝等血管丰富部位冷敷降温。若出现意识不清、不能饮水等情况，应尽快送医。

热衰竭和热射病的初步处理与先兆中暑及轻度中暑类似，但由于这两种情况均可能危及生命，所以必须在第一时间送医，切勿耽搁。在送医途中，可让患者补充足量的盐水，以缓解脱水 and 电解质紊乱的情况。对于痉挛的肌肉，可进行缓慢的拉伸和轻度按摩揉捏，帮助放松。

中暑急救的常见误区

- 1.掐人中急救
很多人认为掐人中能有效救

治中暑晕厥患者，其实这种方法并无实际作用。人中是人体的一个穴位，掐人中主要是通过刺激穴位来促醒，但中暑晕厥是因高温导致体温调节紊乱、汗腺功能衰竭和水电解质丧失过多而引起的中枢神经症状，不同于其他晕厥；而且，若掐人中时如用力不当，可能会损伤患者的皮肤和肌肉，给患者带来额外的痛苦和伤害。

2.猛喝凉水

中暑后，人体因大量出汗而丢失水分和盐分。此时若猛喝凉水，会使胃肠道血管突然收缩，引起痉挛，导致腹痛、腹泻等不适。此外，短时间内大量饮水而没有补充盐分，会稀释血液中的电解质，引发“水中毒”，也会出现头晕、乏力、呕吐等症状。正确的做法是少量多次饮水，并在水中适当加盐，以补充身体所需的水分和电解质。

3.服用藿香正气水

藿香正气水是一种常见的中成药，很多人认为它能治疗中暑。但实际上，藿香正气水主要用于治疗外感风寒、内伤湿滞或夏伤暑湿所致的感冒，也就是我们常说的热伤风。中暑是由于高温环境导致的体温调节失衡，与

热伤风的病因不同。而且，藿香正气水中含有一定量的酒精，中暑后人体处于脱水状态，酒精会加重脱水症状，不利于患者恢复。因此，中暑时不宜盲目服用藿香正气水。

4.吃退烧药降温

中暑发热是因为高温环境下人体散热困难，导致体内热量积聚。而退烧药主要是通过抑制人体的体温调节中枢来降低体温，对于中暑发热并不适用。服用退烧药不仅无法有效降低体温，还可能掩盖病情，延误治疗。中暑后应首选物理降温方法，如用湿毛巾擦拭、冰袋冷敷等。

5.酒精（乙醇）擦浴

酒精擦浴是一种过时的疗法，并且有危险，不建议使用。中暑对人体健康的危害不容小觑。它可能导致中枢神经系统和心血管功能出现障碍，严重的中暑还可能造成永久性脑损害。此外，中暑还可能引发器官功能衰竭等严重并发症，如果不及时治疗，重度中暑可能导致死亡。因此，必须重视中暑问题，及时采取有效的预防和急救措施。

（广州市妇女儿童医疗中心 柳州医院急诊医学科 谭云鹤）

