

中醫師

羅珮琳 著

中藥我們從小吃到
大，
可以治百病，還能美容養生，
但要是吃錯中藥不僅養不了生，還會傷身！
該怎麼吃、怎麼挑，才不會花錢還吃出一身病？
最專業的中醫師不只破解你的中藥迷思、修正錯誤觀念，還幫你顧好你的身體。

中藥， 你吃對了嗎？

萬人提問，關於中藥迷思、服藥誤解、
漢方美容保養，你該懂的101個重要知識



中醫師
羅珮琳
著

中藥， 你吃對了嗎？

萬人提問，關於中藥迷思、服藥誤解、
漢方美容保養，你該懂的101個重要知識



中藥，你吃對了嗎？

——萬人提問，關於中藥迷思、服藥誤解、漢方美容保養，你該懂的101個重要知識

作者	羅珮琳
文字整理	李振豪、曹子儀
責任編輯	蔡錦豐
美術設計	我我設計
總經理	陳逸瑛
編輯總監	劉麗真
發行人	涂玉雲
出版	麥田出版
	地址：台北市中山區民生東路二段141號5樓
	電話：(02)2500-7969
	傳真：(02)2500-1966
發行	英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司城邦分公司
	地址：10483台北市中山區民生東路二段141號11樓
	網址： http://www.cite.com.tw
	客服專線：(02)2500-7718 2500-7719
	24小時傳真專線：(02)2500-1990 2500-1991
	服務時間：週一至週五09:30-12:00 13:30-17:00
	劃撥帳號：19863813 戶名：書虫股份有限公司
	讀者服務信箱： service@readingclub.com.tw
香港發行所	城邦（香港）出版集團有限公司
	地址：香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓
	電話：+852-2508-6231
	傳真：+852-2578-9337
	電郵： hkcite@biznetvigator.com
馬新發行所	城邦（馬新）出版集團【Cite(M) Sdn. Bhd.】
	地址：41, Jalan Radin Anum, Bandar Baru Sri Petaling, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia.
	電話：+603-9057-8822
	傳真：+603-9057-6622
	http://ryefield.pixnet.net/blog
麥田部落格	浩瀚電腦排版股份有限公司
排版	中原造像股份有限公司
印刷	2013年6月
初版一刷	NT\$280 HK\$93
定價	978-986-173-937-3
I S B N	

國家圖書館出版品預行編目資料

中藥，你吃對了嗎？：萬人提問，關於中藥迷思、服藥誤解、漢方美容保養，你該懂的101個重要知識 / 羅珮琳著. — 初版. — 台北市：麥田出版：家庭傳媒城邦分公司發行，2013.06
面：公分：
1. 中藥 2. 問題集
ISBN 978-986-173-937-3（平裝）
414.022

102009178

城邦讀書花園

www.cite.com.tw

Printed in Taiwan.

本書若有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回更換。

目錄

序

003

【第一章】

別裝了！你以為吞下肚的
都是中藥嗎？



001

台灣不產中藥？我們吃的中藥材都是來自大陸嗎？

016

002

以為是吃補，結果吃進去的全都是色素與毒？常常在新聞裡看到所謂的「黑心中藥」，完全不懂中藥的人，有辦法可以判斷嗎？

019

003

花了大錢買中藥，卻可能買到「藥渣」商品？

023

004

「加工」過的冬蟲夏草，多吃反而傷身？

026

005

菊花曾多次驗出農藥超標，是否最好都別再食用？

029

006

添加木耳變成白燕窩？染色偽裝為血燕窩？是真的嗎？

031

007

花大錢買冬蟲夏草，其實很有可能買到的是有毒的「亞香棒蟲草」？

033

008

保健食品常宣稱含有冬蟲夏草，是真的嗎？

035

009

常見的平價藥膳包中居然也有冬蟲夏草？

037

010

為何風景區賣的自種何首烏，常有中毒危險？

039

011

連便宜的決明子，也有「仿冒品」？

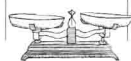
041

019	018	017	016	015	014	013	012
：	：	：	：	：	：	：	：
中醫診所開的減肥中藥中含有麻黃，根本就是摻了西藥？	常聽說杏仁對心血管很好，但為什麼又被說含毒？	蒸蛋還有筵席料理中常見的「蓮子」，其實有毒？	因為中藥是天然食品，拿來入菜絕對沒有問題？	花大錢買珍珠粉，結果竟買到牡蠣殼？	連標示GMP合格認證的科學中藥，都有可能買到偽藥？	爲了降肝火而食用凌霄花，卻因此中毒？	以爲買的是藥材，結果卻是食材，有這種事？
059	057	055	052	049	047	045	043

024	023	022	021	020
：	：	：	：	：
中醫診所的水藥費用都很昂貴，利潤一定很高，乾脆自己購買飲片煎煮？	「生粉」因爲是用原藥材研製而成，所以比其他方式製造出來的中藥要來得好？	中藥材飲片更天然，所以比科學中藥好？是購買中藥時的優先選擇？	煎煮水藥和科學中藥的療效是否真的有差別？	健保給付的科學中藥，藥效一定比自費中藥差？
078	075	072	068	064

【第二章】

科學中藥與水藥，
到底都含了什麼？



030

：科學中藥因為外包裝通常就有標誌保存期限，只要在期限前吃完就沒問題？

094

029

：在中醫診所販賣的藥材因為是批發而來，所以比較差？拿著處方到一般藥局去抓相同的藥，效果比較好？

091

028

：療效快速的中藥都含有西藥，甚至是類固醇？

088

027

：水藥的中藥藥材來源不明，反而不安全？

086

026

：市面上有代煎水藥的服務，費用不高，是否會偷工減料？

083

025

：中藥煎煮第一次濃度最高，不用煮到第二次，使用過一次後就可以丟棄？

081

035

：大家都說，中藥的療效比西藥慢，真的嗎？

108

034

：吃中藥的時候，還可以食用保健食品嗎？

106

033

：中藥和西藥因為系統不同，藥性容易相剋，不能一起吃？

103

032

：睡到中午才起床的人，一天開始吃中藥的時間是中午，效果不會受到影響？

100

031

：中藥因為是天然藥材，就算錯過服藥時間，一次吃兩包補上進度也不會有問題？

098

【第三章】

中藥隨便吃、隨便好？！
服用中藥前你應該先知道的事



042	:	關於癌症，一定要透過西醫的方式進行治療？	1 2 9
041	:	使用治療異位性皮膚炎的外敷中藥，會導致中毒死亡？	1 2 6
040	:	中藥一定要這麼苦嗎？	1 2 3
039	:	中藥和西藥不同，所以配果汁、牛奶、薑茶、咖啡或茶飲服用，也不會有問題？	1 2 0
038	:	既然是藥三分毒，那麼長期服用中藥會造成肝腎負擔？	1 1 7
037	:	用來調理身體的中藥，長期服用也不會有問題？	1 1 4
036	:	若是吃中藥「調體質」，是否感覺到身體狀況改善了，即可停止？	1 1 1

048	:	中藥很溫和，就算沒生病，也可以服用？	1 4 2
047	:	私人的中醫診所比較有效，所以不要去一般大型醫院的中醫科別比較好？	1 4 0
046	:	中藥很天然，每個人都適合，不會過敏？	1 3 8
045	:	生病時去看中醫，吃了藥反而變得更嚴重，中醫會說是排毒或者是疾病發散出來，是真的嗎？	1 3 5
044	:	常吃中藥會有抗藥性嗎？	1 3 3
043	:	中藥湯包都需要冷藏，但再次加熱，就會減損藥性？	1 3 1

【第四章】

吃中藥更漂亮、更健康？市售的漢方食品都是誤會一場？！



- 049 : 現在市售的美容飲品很流行添加中藥，其功效和吃一般的中藥方相近？
1 4 6
- 050 : 通乳丸真的可以豐胸嗎？
1 4 8
- 051 : 市售漢方消脂茶真的具有消脂功效嗎？
1 5 1
- 052 : 只要是咳嗽，喝枇杷膏準沒錯？
1 5 3
- 053 : 聽說孕婦不能吃枇杷膏，會造成流產，是真的嗎？
1 5 6
- 054 : 龜鹿二仙膠含有膠質，是美容聖品？
1 5 8

- 055 : 吃運功散可以墮胎？
1 6 0
- 056 : 珍珠粉可以美白，還可以當蜜粉，是真的嗎？
1 6 2
- 057 : 常聽說要調整經期可以喝四物湯，經前跟經後都可以喝嗎？
1 6 4
- 058 : 喝四物湯可以改善經期症狀，但又聽說男生也可以喝，真的嗎？
1 6 7
- 059 : 中將湯也是女性生理期的保養品，可以用它代替四物湯嗎？
1 7 0
- 060 : 月經來潮之後要喝生化湯才能讓經血排乾淨？
1 7 2
- 061 : 小朋友服用轉骨方應掌握時機，愈早愈好？
1 7 5
- 062 : 轉骨方都一樣，所以男女沒差？
1 7 8

068	:	吃銀杏可以改善末梢血液循環，並提高記憶力？	180
067	:	八仙果和羅漢果雖屬於中藥範疇，但常作為零嘴、茶飲食用，只要身體沒有特別的異狀，想吃隨時都可以吃？	182
066	:	經常熬夜的人，可吃保肝丸來減輕肝臟負擔？	184
065	:	何首烏洗髮精，頭髮可以愈洗愈黑？	187
064	:	市面上添加漢方的保養品有沒有功效？	190
063	:	大雄丸在電視廣告中看起來效用驚人，它是一種中藥處方所調製的嗎？	193

074	:	長期吃中藥會讓牙齒變黃？	196
073	:	聽說中藥會使腫瘤變大，因此腫瘤病患並不適合服用，是真的嗎？	198
072	:	癌症一定要看西醫，無法透過中藥的調養而治癒？	201
071	:	人參、高麗參、西洋參、花旗參、粉光參、正粉光、副粉光指的都是「參」，就療效上來說沒有差別？	203
070	:	既然人參可以補氣，是不是每個人都適合吃？	206
069	:	有人說人參不能和白蘿蔔一起食用，是真的嗎？	208

【第五章】

中藥不傷身？關於中藥
你必須要知道的知識



082	081	080	079	078	077	076	075
：	：	：	：	：	：	：	：
三伏貼、三九貼一定要在那三天貼才有效嗎？	常聽到三伏貼、三九貼，它們真的可以幫助改善身體？	使用麝香會導致流產，不少添加了白麝香的香水，也有同樣的疑慮？	中藥有所謂的安胎飲，孕婦可以搭配服用？	孕婦吃珍珠粉，小孩的皮膚才會好？	孕婦一定要吃黃連，小孩才不會有「胎毒」？	孕婦可以吃中藥嗎？	嬰幼兒可以吃中藥嗎？把得到脈嗎？
2 2 8	2 2 5	2 2 3	2 2 1	2 1 8	2 1 6	2 1 2	2 1 0

091	090	089	088	087	086	085	084	083
：	：	：	：	：	：	：	：	：
聽說吃中藥時不能和空心菜一同食用？	枸杞子可以像葡萄乾一樣直接吃嗎？	白菊花和黃菊花藥效是一樣的？	憂鬱症可以看中醫嗎？	針灸可以讓白髮轉黑嗎？	中醫埋線、針灸能幫忙減重嗎？	感冒看中醫比較沒效？	怎麼分辨感冒咳和過敏咳，其治療的方式也是一樣嗎？	咳嗽除了冷咳和熱咳，還有燥咳？
2 4 8	2 4 6	2 4 4	2 4 2	2 4 0	2 3 7	2 3 5	2 3 2	2 3 0

099	：	： 食物的涼、溫加在一起真的可以互補嗎？例如蘿蔔湯太涼，加點薑即可？	2 7 1
098	：	： 常喝冷飲、寒涼食物，會產生寒性體質？	2 6 8
097	：	： 市面上書籍大力推廣生薑養生，真的可以天天食用生薑嗎？	2 6 6
096	：	： 節令有分二十四節氣，中醫用藥也會依節令不同而改變嗎？	2 6 3
095	：	： 「針」、「灸」其實是兩種不同療法？它們的原理是什麼？	2 6 0
094	：	： 穴道按摩能夠替代針灸嗎？療效是不是一樣？	2 5 6
093	：	： 穴道按摩人人都適用嗎？	2 5 4
092	：	： 推拿、拔罐也是中醫的一種嗎？	2 5 0

附錄

動物類中藥列表 食物類中藥列表

2 2
8 7
2 9

101

： 扭傷時能夠推拿嗎？還是愈推愈大包？

2 7
7

100

： 熬夜可以喝咖啡、吃維生素B群提升精神，那可以用中藥補回來嗎？

2 7
4

中醫師
羅珮琳
著

中藥， 你吃對了嗎？

萬人提問，關於中藥迷思、服藥誤解、
漢方美容保養，你該懂的101個重要知識



序：關於中藥，你該知道的事

《中藥，你吃對了嗎？》是我第三本關於中醫學的書。第一本，是和另外兩位女中醫師合著的瘦身書籍；第二本則是專門寫給上班族的養生書；而這一本要談的是，從小到大每個人或多或少都會接觸到的中醫藥相關知識解惑與迷思的破解。

近幾年，民衆對中醫的接受度有明顯的改變，從過去的不清楚、不了解到現在願意去吸收和中醫有關的訊息，這點從愈來愈多類型的中醫書籍面世便可推見。以前，大家可能多認為中醫是較屬「江湖郎中」、「偏方」的性質，甚至連我自己在學習中醫之前，對中醫也是一知半解，也難怪過去許多人始終停留在「只有老一輩的人才喜歡看中醫」的偏見裡頭。

而現在，無論從健康、瘦身、養生，甚至是美容的角度，中醫、中藥都逐步成為主流，這其中最重要的關鍵，應該就在於一般民衆普遍認為「中藥為天然藥材，所以較不易傷身」的觀念，進一步帶動了整個中醫醫療體系的風行。

但天然藥材，真的就不會傷身嗎？隨著中藥的普及，關於中醫藥卻有愈來愈多似

是而非的觀念被流傳著，也正因如此，才需要被更正式地說明、釐清。

例如很多人都搞不清楚「中藥」和「民間草藥」的區別，認為只要是植物都屬於中藥，誤用與混用的情況更是經常發生。而中醫有完整的理論架構，正統的中醫處方有所謂的「君臣佐使」，和民間的偏方也有所不同。不過，或許是因為中醫過去是「經驗醫學」的累積，所以一直以來才給人「口耳相傳」、「民間說法」的印象，有諸多「迷思」與「禁忌」。而有些迷思與禁忌是因為當時的時代背景不同，或者是誤傳下來的，以現代眼光去檢視已經不合時宜，但是卻仍然深植人心，這是很可怕的事。

醫學所肩負的是民衆的健康，不該有那麼多的模糊地帶。

縱然現在民衆對中醫、中藥的理解程度愈來愈高，卻仍有不少大眾「不是太清楚」、「不是太確定」，但基於醫師立場卻是「絕對要了解」、「一定要明白」的基本卻重要的中醫藥知識。而這本書，想要試著說明與闡述的，就是這些關於中醫藥，你該知道的事。

這本書可以說是集結了我行醫這麼多年以來經常被問的一些問題，這些問題以非常具系統性的整理方式，從「藥材（買中藥）」到「用藥準則（吃中藥）」；從「調

理體質」到「癌症照護」；從「養生」到「美容」，以條列式的問答形式，一題一題破除一般大眾對中醫、中藥可能有的誤解。

其中也不乏屬於迷思與禁忌，例如「服用中藥期間不能吃空心菜？」「吃中藥不能吃白蘿蔔？」這類一般民衆經常誤解的問題；或是「只有慢性疾病適合看中醫吃中藥？」「中醫無法治療憂鬱症？」等等對於中醫所能治療的疾病做較為深入的探討，非常全面。

除此之外，這本書也收錄了許多無論在診間還是和朋友聊天，時不時都會被問及的幾種常見疑問，例如「嬰兒可以吃中藥嗎？」「吃中藥會使牙齒變黃嗎？」「中醫的藥效是不是一定比西醫慢？」等等，這些問題雖然與迷思無關，卻恆常困擾著想嘗試吃中藥，卻遲遲不敢付諸行動的人們，如今都有了明確的「○」、「×」判決，輔以詳細但易懂的解釋，深入淺出，為全民的中醫知識，做一次徹底的總體檢。

現代人講究速成，無論什麼潮流，一旦興起，總是一窩蜂，看中醫也不例外。很多人掛進診間，往往在「望、聞、問、切」看診四步驟的「問」診中顯露出對自己身體觀察的不足。「進食和排泄的情況如何？」「平時吃的參是高麗參還是西洋參？」「你現在在吃的中藥（或西藥）是什麼藥？」經常是一問三不知。醫病、醫病，顧名

思義，正是一種需要「醫」師和「病」患共同合作的系統，病患若能在看病時提供正式的身體資訊，也能讓醫師在做病情判斷時，擁有更多的參考值。本書除了破除中藥迷思，另外一項宗旨，就是為讀者整理出日常生活中該注意的各類標準。

行醫這些年來，我始終相信，有時一個簡單但關鍵的提醒、給與大眾正確的觀念，會比治療行為更有長遠的幫助。

我希望這本書，可以達到這樣一個提醒的作用，以淺顯易懂的語言來照顧大家的健康。