

中国家庭必备的自诊自疗和保健全书

内容更全面 方法更实用 体例更简明 理念更先进



图解

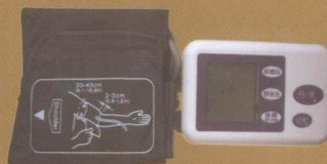
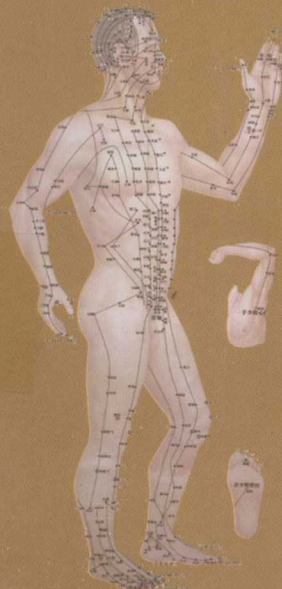


家庭医生大全

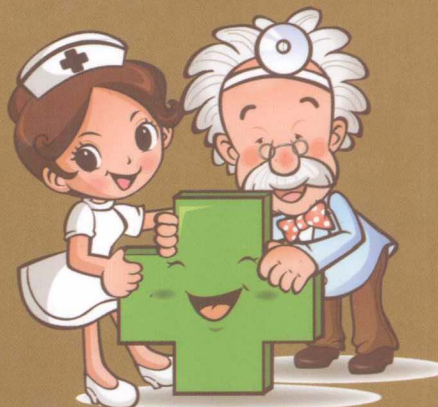
常存库 程伟 主编

27个直观的问答式诊病流程图

近100种常用中药的
药性和疗效介绍



200多种常规西药的使用方法



红旗出版社

近400种疾病的诊断方法
病因分析和应对措施

300条中医经方和民间偏方、秘方

一部中国家庭必备的健康保健工具书

图解家庭医生 大全

第二卷

常存库 程伟 编著

红旗出版社

家庭用药禁忌

为了使药物达到最好的疗效，在服药时我们应注意一些用药禁忌，比如说禁止用茶水、果汁来服药，服药期间勿抽烟喝酒，服药后不要马上运动或睡觉。

服药前后禁止吃蔬果

在服药前后 30 分钟内，最好不要吃东西，尤其不要吃水果和蔬菜。这是因为某些蔬菜和水果中含有的物质可以和某些药物成分发生化学反应，使药物的作用发生改变，或者使药物失效，或者使药物产生毒副作用。这类药物主要包括降脂药、抗生素、安眠药、抗过敏药等。如某些抗过敏药可以与柑橘类水果发生反应，可能引起心律失常，严重的甚至会引起致命性心室纤维性颤动；一些水果可以与抗生素发生反应，会使抗生素的疗效大大降低。

服药期间要戒烟

试验证明，服药后半小时内吸烟，药物到达血液的有效成分只有 1.2% ~ 1.8%，而不吸烟时可达 21% ~ 24%。这是因为烟草在燃烧中产生的烟碱（尼古丁）等成分可增加肝脏酶活性，降低药物的降解速度，使血液中药物的有效成分降低，影响其疗效的发挥。此外，吸烟还能延迟胃内容物的排泄时间，减慢药物的吸收。比如服用解热镇痛药、止痛与麻醉药、平喘药、抗心绞痛药、抗血小板药、降脂药、降糖药、利尿药、抗酸药、胃黏膜保护药等药物时，都会因吸烟受到影响。所以，为了保证药物的疗效，服药期间千万不能吸烟，最好能戒烟。

服药期间勿饮酒

服药时饮酒的危害很大，因为酒中含有浓度不等的酒精（乙醇），即使是啤酒、葡萄酒等低度酒也都含有酒精成分。酒精可与多种药物发生反应，从而导致某些药物的代谢加快，使药效降低；也会使某些药物的代谢减慢，引起药物蓄积，使药效或药物的毒副作用增加。这些情况都可使患者的病情复杂化，会引起严重后果。因此，患者服药时一定不能用酒来送服药物，也不能在服药前后饮酒。尤其是在服用下列几类药物时更需忌酒。

第一类：头孢菌素胶囊（如先锋霉素 V、先锋霉素 VI、菌必治等）、氯霉素、呋喃妥因、甲硝唑等；第二类：镇静催眠类药物，如苯巴比妥、水合氯醛、安定、利眠宁等；第三类：解热镇痛剂类，如阿司匹林、扑热息痛等；第四类：



利血平、抗癌剂、异烟肼等药物。

某些药物不能和牛奶同服

新鲜牛奶中含有丰富的蛋白质和多种维生素及矿物质，还有充足的脂肪和乳糖等营养物质。但是，在服药时如果用牛奶送服或在吃完药后立即喝牛奶，则可能产生不良反应。如在服用吲哚美辛（消炎痛）时喝牛奶会对胃黏膜产生刺激作用，牛奶还可影响氨茶碱的生物利用度，并能使 β -受体阻滞剂在肝脏中的效应发生改变等。此外，牛奶还不能与下列药物同服。

抗生素类，包括阿莫西林、强力霉素等；降压药，如优降宁等；强心药，如洋地黄、地高辛等；抗结核病药，如异烟肼等；含铁药物；抗精神病药物等。

另外，牛奶本身含有钙，用来送服药片或其他药物时，很容易在肠胃内形成钙化物，导致药物失效，严重者会生成胆结石、肾结石。因此，应尽可能保证不用牛奶送服药物，婴儿在服药后也应隔一段时间再吃母乳。

禁止用茶水送药

茶叶的主要成分有咖啡因、茶碱、维生素等，还含有大量鞣酸。茶水中的这些成分可与许多药物发生化学反应，生成不溶性沉淀，胃肠道不能吸收，从而影响药物疗效的发挥，所以一般情况下不要用茶水送服药物。

需避免与茶水同服的药物有：补铁剂如硫酸亚铁、富血铁、柠檬酸铁等；抗抑郁药如苯乙肼等；强心类药物如洋地黄片、洋地黄毒苷片、地高辛等；助消化的酶类药物如胃蛋白酶、淀粉酶、多酶片、胰酶片、乳酶生等；解热镇痛药如氨基比林等；小苏打制剂；中枢镇咳药如咳必清等；镇静类药物如安定、苯巴比妥、氯丙嗪等；维生素B₁、红霉素、麻黄素、黄连素、痢特灵、优降宁、利福平、潘生丁以及中药元胡、大蓟、小蓟、牛膝等。

当然，茶水对有些药物的影响并不大，如许多抗生素类药及抗炎镇痛药（如磺胺类药、布洛芬、消炎痛等）、抗过敏药（如扑尔敏、去敏灵、苯海拉明等）。但为了保证药物的疗效，防止意外发生，最好还是不要用茶水送服。

禁止用果汁类饮料送药

在各种果汁类饮料中，通常都含有维生素C、果酸等，这些酸性物质可使许多药物提前分解，或使包糖衣或肠溶衣提前溶化，不利于药物吸收，还易对胃肠道产生刺激，甚至会出现较严重的不良反应。碱性药物更不能与果汁同时服用，因为酸碱中和会使药效大减。如用果汁或酸性饮料送服复方阿司匹林（APC）等解热镇痛药和黄连素、乙酰螺旋霉素等糖衣抗生素，会加速药物溶解，损伤胃黏膜，严重的可导致胃黏膜出血；送服氢氧化铝等碱性药物，会因酸碱中和而使药效完全丧失；送服复方新诺明等磺胺类药物，则会降低药物的溶解度，引起尿路

结石。正确的服药方法是用温度适宜的白开水送服。

服药期间慎食醋

醋中含有蛋白质、多种有机酸和游离氨基酸，还含有维生素 B1、维生素 B2 和维生素 C 等，具有助消化、增食欲、活血化淤、消毒杀菌等功能。但在服用某些药物时是必须禁止食醋的。如在服用红霉素、螺旋霉素、白霉素、链霉素、庆大霉素、卡那霉素等药物时食醋，酸性条件会使这些抗生素的作用降低。醋也不能与磺胺类药物合用，因为这类药物在酸性环境中的溶解度降低，容易在肾脏中形成磺胺结晶，产生尿闭和血尿，损坏肾小管。醋与氢氧化铝、氢氧化镁、三硅酸镁、碳酸氢钠、碳酸钙等碱性药物合用时，可因酸碱中和而使药物失效。此外，醋与解表中药合用时，醋酸会影响中药的发汗解表功效。

吃药之后不能马上睡觉

许多人有在临睡前服药或卧床服药的习惯，认为服完药后立即休息，有助于药物的吸收。其实这种做法是不正确的。服完药后马上就睡觉，特别是当饮水量不足时，往往会使药物黏附在食管上而不易进入胃中。有些药物的腐蚀性很强，在食管溶解后会腐蚀食管黏膜，引起食管溃疡。轻者只是吞咽时感到疼痛，严重者可造成血管损伤而引起出血。许多药物性食管溃疡患者就是因为在睡前服用过胶囊类药物（如抗生素胶囊、感冒胶囊等），或是服用了颗粒状的止痛药而造成的。因此，晚上服药时要多喝些白开水，尤其是服用胶囊剂时更应如此。同时，吃完药后不要立即睡觉，应先适当地活动一会儿，让药物彻底进到胃里后再平卧，以避免食管黏膜受损伤。最好把服药时间安排在入睡前半个小时左右。

服药之后不能马上运动

服药后也不能马上运动。因为服药后药物一般需要 30 分钟至 1 个小时才能被胃肠溶解并被小肠壁血管所吸收，然后再经血液循环将药物中的有效成分输送到全身各处。如果服药后马上运动，大量血液将流向运动器官，从而导致胃肠等脏器血液供应不足，使有效输入的药物量降低，药物的吸收效果就会大打折扣。

不能用热水送服的三类药物

助消化类

如多酶片、酵母片等，因为此类药物中的酶是活性蛋白质，遇热后会凝固变性，从而失去应有的催化剂作用。

维生素 C

维生素 C 是水溶性维生素，是所有维生素中最不稳定的，遇热后易被破坏而失去药效。



止咳糖浆类

止咳药溶解在糖浆里，需要覆盖在发炎的咽部黏膜表面，形成保护性的薄膜，才能减轻对黏膜的刺激，从而缓解咳嗽。如果用水冲服，就会稀释糖浆，降低黏稠度，不能生成保护性薄膜，达不到治疗效果。

不要随意改变药物的剂型

药物的剂型与药效有关，不同的剂型可以让药物在不同的消化器官中吸收，发挥最大的药效，因此不能随意改变药物的剂型。但是有些人因为对剂型缺乏足够的了解和认识，在用药过程中随意改变药物的剂型，不仅严重影响药物的疗效，还容易产生毒副作用。

包衣片分割使用

包衣片包括糖衣片、肠溶片等。糖衣片一旦破裂，便失去了特定的保护、遮味和隔离等作用；肠溶片如果被弄破外衣就会造成片芯外露，服用后其主要成分遇到胃酸即会被破坏而降低或失去疗效，并可对胃黏膜形成刺激，使患者感到上腹部不适、恶心、呕吐甚至胃出血。

胶囊改为冲服

把胶囊内的药物颗粒取出服用，不仅使药物失去了遮味作用，而且失去了原有的保护控释作用，影响疗效。如康泰克缓释胶囊，内装不等速释放的药物颗粒，并以不同颜色区分其作用。如果将其去除胶囊后冲服，就会破坏原有的比例，不仅难以维持应有的疗效，而且会增大对胃肠黏膜的刺激，增加不良反应。

针剂改为内服、外用、滴眼

有些人以为针剂的质量标准很高，改为口服或外用疗效更好，于是就将庆大霉素注射液用做口服，红霉素注射液用做外用。其实，这种做法是不妥的。因为不同剂型的药物吸收途径各不相同，针剂直接注入人体，剂量比口服要小，而且改为内服或外用后，药物的吸收率将大大降低，会影响疗效。另外，针剂中含有的附加剂对胃肠道有刺激作用，容易造成不良反应。还有的人把青霉素等抗生素注射剂改为滴眼药，这是十分危险的，容易引起眼睛疼痛，出现结膜水肿、视力障碍等不良反应。

舌下含服改口服

有人认为舌下含服比较麻烦而且作用也慢，不如吞服来得快。殊不知：欲速则不达。例如，治疗心绞痛的硝酸甘油片，含于舌下能迅速而完全地吸收，约2~3分钟即可奏效，而且止痛效果好；但若改为口服，不但吸收慢，而且药物在肝内会受到破坏，其疗效只有舌下给药的1/10。更重要的是，一旦心绞痛得不到及时控制，患者将有生命危险。

口服片用于阴道塞药

有些女患者为了治愈阴道滴虫、真菌感染等妇科疾病，将口服用药灭滴灵片、制霉菌素片和复方新诺明片等直接塞入阴道，以期获得更快更好的治疗效果。但是，这些口服药不含有发泡剂，置于阴道内很难溶解释放，难以被人体吸收，疗效甚微，而且会徒增痛苦或引起副作用。

生物制品及其分类

用微生物（细菌、病毒、立克次体、螺旋体）或动物和微生物的毒素，或人们和动物的血液及组织等制成的，用于预防、治疗和诊断疾病的制品，称为生物制品。

生物制品多由微生物及其代谢产物制成，大多具有蛋白质性质，有些制品本身就是活的微生物，一般都怕光、怕热甚至怕冻，因此最好置于2~10℃阴凉干燥处保存。

生物制品的种类很多，主要有菌苗、疫苗、类毒素、抗毒素等。其中，菌苗、疫苗和类毒素等主要用于预防，而抗毒素则用于紧急预防或治疗。

菌苗

菌苗是用细菌制成的制品，可分为两种：一种是将人工培养的致病菌用加热或其他方法杀死后制成的死菌苗，如用于预防伤寒的伤寒菌苗，用于预防百日咳的百日咳菌苗，用于预防霍乱的霍乱菌苗等；另一种是用生物的、物理的、化学的方法减弱致病菌的毒力而制成的活菌苗，如用于预防肺结核的卡介苗、预防布氏杆菌病的布氏杆菌苗等。

疫苗

疫苗是一种由病毒、立克次体或螺旋体经过人工培养后制成的制品，它与菌



苗一样也有死活之分，常用的流行性乙型脑炎疫苗、狂犬病疫苗都是死疫苗（又称灭活疫苗），而牛痘疫苗、麻疹疫苗和小儿麻痹糖丸疫苗则是活疫苗。

类毒素

类毒素是把某些细菌在代谢过程中所产生的外毒素加入甲醛处理，除去其毒性而制成类毒素，但仍保留原来的免疫作用。如破伤风类毒素、白喉类毒素、百日咳类毒素等。

抗毒素

抗毒素是一种含有抗体的血清制品，它是把细菌类毒素或毒素给马或其他大动物注射，使其产生大量抗体，然后取其免疫血清，经过精制浓缩而成。如破伤风抗毒素、白喉抗毒素等。

抗细菌、真菌、病毒如何用药

自然界中的微生物数量多、种类杂、分布广，而且绝大多数微生物对人类和动、植物的生存是有益的，有些还是必需的。但也有少数微生物能引起人及动植物发病，称为病原微生物，主要有细菌、真菌、病毒等。

细菌

细菌的个体微小，一般以微米计算，大小因种类不同而差别很大。细菌的基本形态为球状、杆状、螺旋状，分别称为球菌、杆菌和螺旋菌。

球菌

球菌按分裂后产生的新细胞在空间排列的情况又可分为：单球菌（如尿素微球菌）、双球菌（如肺炎双球菌）、链球菌（如乳酸链球菌）、四联球菌（如四联微球菌）、八叠球菌（如藤黄八叠球菌）、葡萄球菌（如金黄色葡萄球菌）。

杆菌

杆菌可分为球杆菌、分枝杆菌、棒状杆菌。

螺旋菌

螺旋菌根据菌体弯曲程度可分为弧菌和螺菌。根据细菌对革兰染色反应的不同，又可将细菌分为革兰阳性菌（如葡萄球菌、链球菌等）和革兰阴性菌（如肠道杆菌、破伤风杆菌等）。

人体在健康状态下对病原菌有一定的抵抗能力，需要有较多数量的、具有毒性的病原菌侵入才可能致病；个别毒性较强的烈性传染病的病原菌（如鼠疫杆菌

等), 只需很少的量就可致病。除了要达到一定的数量外, 病原体还必须侵入人体适当的部位才会引起感染, 如破伤风杆菌必须进入深部创伤, 从口吞入则不会引起感染。

治疗细菌感染的常用药物有抗生素和磺胺类药, 在用药过程中, 必须使用对致病菌敏感的抗菌药才能取得理想的效果。如治疗肺炎球菌引起的肺炎、脑膜炎应首选青霉素, 而对付革兰阴性菌则应选用链霉素、庆大霉素等, 用青霉素无效。要想取得更好的效果, 可在用药前先做药敏试验, 然后根据试验结果选用合适的药物。

真菌

真菌俗称霉菌, 它的种类很多, 通常根据侵犯部位的不同, 分为浅部和深部两大类。浅部真菌侵犯皮肤、毛发和指(趾)甲, 引起浅部真菌病(简称癣), 如甲癣、头癣、手足癣、股癣、体癣等; 深部真菌侵犯皮下组织和内脏, 引起深部真菌病, 如念珠菌病、隐球菌病、曲霉病、结核菌病、芽生菌病等。治疗真菌病应使用抗真菌药物, 如治疗皮肤癣菌病可使用抗生素灰黄霉素, 治疗深部真菌病可用两性霉素 B, 其他常用药还包括咪唑类药(如克霉唑、益康唑、咪康唑和酮康唑等)、氟胞嘧啶、丙烯胺衍生物等。治疗真菌感染时, 使用抗细菌、抗病毒的药物一般均无效。

病毒

病毒的体积比细菌更小, 一般为细菌的 $1/10$, 有的只有细菌的 $1/1000$ 。临床上常见的病毒有脊髓灰质炎病毒、柯萨奇病毒、各型肝炎病毒、鼻病毒、各型流感及副流感病毒、腮腺炎病毒、麻疹病毒、狂犬病毒等。治疗病毒性疾病要用抗病毒药物, 如治疗病毒性角膜炎可使用阿糖腺苷, 而干扰素则具有广谱的抗病毒活性, 可用于治疗多种病毒性疾病。但要注意一点, 抗生素对病毒性疾病没有治疗效果。

服用中药的禁忌

服药时的饮食禁忌俗称“忌口”, 是中医治病的一个特点, 历来的中医学家对此都十分重视。实践证明, 忌口是有一定道理的。因为我们在日常生活中所食用的各种各样的食物, 它们本身都具有各自的性能, 对疾病的发生、发展和药物的治疗作用都会产生一定的影响。而忌口则可以避免这些干扰因素, 提高药物的疗效。

· 由于疾病的关系, 在服药期间, 凡是属于生冷、辛辣、油腻、酸涩、腥臭



等不易消化或有特殊刺激性的食物，原则上都应忌口，如冷饮、竹笋、糯米、辣椒等。

· 在服用清内热及性凉的解热中药如玄参、生地、银花、连翘、大青叶等时，不宜食用生姜、葱、蒜、胡椒、羊肉、狗肉等热性的食物，否则会降低药物的疗效。在服用温性中药治疗寒证时，应禁食生冷食物及冷饮。

· 甘草、黄连、桔梗、乌梅忌猪肉；薄荷忌鳖肉；丹参、茯苓忌醋；鳖鱼忌茺菜；鸡肉忌黄鳝；山药、常山忌生葱；蜂蜜忌葱蒜；天门冬忌鲤鱼；甘草忌鲢鱼；荆芥忌鱼、蟹、河豚、驴肉；白术忌大蒜、桃、李等；威灵仙、土茯苓忌茶；铁屑忌茶叶；地龙忌豆腐。如果吃了禁忌的食物，轻者疗效不理想，重者会引起相反作用，甚至引起中毒。

· 服用白参、西洋参、红参等补药时，一般忌食萝卜，因为萝卜有理气、促消化的作用，能降低人参的药力；在服用鹿茸、党参、白术、山药、黄芪、地黄、首乌等其他补药时，除了不能在服药前后1小时内吃萝卜以外，还要忌食碱性食物和饮茶。

另外，在不同病情条件下服用中药也应忌口，如下所述。

治疗因气滞引起的胸闷、腹胀时，不宜食用豆类和红薯，否则容易引起胀气。

水肿患者应少吃过咸食。

哮喘、过敏性皮炎患者，应少吃鸡、羊、猪头肉、鱼、虾、蟹。

肺病患者忌吃茄子、喝酒、吸烟。

心脏病患者忌食油腻食物、动物性脂肪。

高血压患者忌烟、酒、油腻及过咸食物。

肝病患者忌芹菜、动物内脏、油腻食物、酒。

肾病患者忌鸡、鸭脚、过咸食物、酒。

失眠患者忌过食肉类、动物内脏、过燥食物。

中风患者忌食虾和高胆固醇食物。

皮肤病患者忌牛乳、鸭蛋、鹅肉、竹笋、香菇、花生、芒果、海产类、过燥食品、酒。

风湿病患者忌食豆类、动物内脏、蛋、肌肉、油炸食品、香蕉、木瓜。

骨折治愈及筋骨酸痛者忌食香蕉。

胃病患者忌食糯米、香蕉、槟榔、油炸食物。

面疱患者忌食猪脚、猪耳、过燥食品、油炸食物。

减肥者忌食米、面、糖分含量高的食品、蛋糕、含糖分高的水果及饮料。

需要说明的一点是，忌口虽然重要，但也不能绝对化，而要因人、因病而异。对一般患者尤其是慢性患者，如果长时间忌口，而且禁食的种类又多，则可能无法保证人体正常所需营养的摄入，反而会降低人体的抵抗力，不利于恢复健

康。因此，应在医生的指导下，适当补充一些有营养的食物，以免造成营养缺乏。

服用西药的禁忌

不仅服用中药时要忌口，服用西药期间同样必须注意饮食禁忌。如果饮食不合理，就会影响药物疗效或增加药物的毒副作用，严重的还可能危及生命。

降压药、抗心绞痛药

服用此类药物期间忌喝西柚汁、忌吃含盐量高的食品。因为西柚汁中的柚皮素会抑制肝脏中某些酶的作用，从而影响降压药和抗心绞痛药物的代谢。而食盐会使血压升高，减弱降压药的疗效，同时加重心绞痛。

降压药和抗风湿性关节炎药

都不宜与咸食和腌制品同食，否则会使治疗失败或使病情加剧。服用优降宁等降压药时，忌食动物肝脏、鱼、奶酪、巧克力、香蕉、豆腐、扁豆、牛肉、香肠、葡萄酒等。因为优降宁能抑制单胺氧化酶，若与以上食物同吃，可引起血压升高，甚至发生高血压危象和脑出血。

抗抑郁药、痢特灵、抗结核药、抗肿瘤药

这些药物忌与奶酪、香蕉、鳄梨、豆浆、啤酒等含酪胺较多的食物同时进食。因为这类药物中含有单胺氧化酶（MAO）抑制剂，容易与酪胺发生反应，产生去甲肾上腺素，聚集过多时将会造成血压异常升高，出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、呼吸困难、头晕、头痛等不良症状，影响治疗效果。

抗结核药

结核患者在服用异烟肼时忌食鱼类，因为鱼类含有大量组胺酸，它在肝脏内变为组胺，异烟肼能抑制组胺的代谢，使其在体内过量堆积而发生中毒，引起头痛、头晕、结膜出血、皮肤潮红、心悸、面部麻胀等症状。

平喘药

哮喘患者在使用氨茶碱、茶碱类药物时，不宜与豆制品及鸡肉、鸡蛋、牛肉、鱼虾、动物肝脏等高蛋白食物同服，否则会降低药效。

解热镇痛药



在服用氨基比林及索密痛、优散痛等含氨基比林的药物时要忌食腌肉，因为这些药物中的氨基可与腌肉中的亚硝酸钠反应，生成有致癌作用的亚硝胺。在服用保泰松时忌食高盐食物，因为保泰松能阻碍钠离子和氯离子从肾脏排出，高盐饮食容易导致血钠过高而引起水肿和血压升高。

抗菌消炎药

消炎药如磺胺嘧啶（SD）、复方新诺明等不宜与鲜橘汁同服，否则会引起血尿等症状。红霉素、阿奇霉素等药物不宜与螺、蚌、蟹、鳖、海带、海蜇、咸鱼、荠菜、花生米、核桃仁、葵花子、豆制品、乳制品等同时食用，因为这些食物中含有丰富的钙、铁、磷等元素，会相互结合，形成一种既难溶解又难吸收的络合物，导致药效降低。

磺胺类药物和碳酸氢钠

服药期间不宜同食酸性水果、醋、茶、肉类、禽蛋类等食物，以免因磺胺类药物在泌尿系统形成结晶而损害肾脏，或降低碳酸氢钠的药效。

苦味健胃药、助消化药

服用期间忌吃糖或甜食。因为苦味健胃药和助消化药如大黄苏打片、龙胆酊等，主要借助于它们的苦味刺激味蕾，以促进唾液、胃液等消化液的分泌，以达到帮助消化、增强食欲的目的。而吃糖或甜食则会掩盖苦味、降低药效。

钙补充剂

服用期间忌食含草酸丰富的菠菜、茶、杏仁等。因为草酸会在小肠中与钙结合，生成无法被胃肠道吸收的不可溶物质，阻碍钙的吸收，同时还有形成结石的危险。

铁补充剂

服用期间忌大量食用动植物油脂。因为油脂会抑制胃酸的分泌，影响三价铁离子转变为二价铁离子，不利于胃肠道对铁的吸收，从而降低补铁、补血效果。同时，还应忌食花生米、芝麻酱与海带、动物肝脏等含钙、磷较多的食物。此外，在使用硫酸亚铁等铁制剂时，忌用茶水送服，因为茶中的鞣质会与铁结合生成鞣酸铁，影响铁的吸收。

碘补充剂

服用期间忌食菠菜、桃、梨等蔬果。因为这些食物会阻碍碘顺利进入甲状腺。

利尿剂、钾补充剂

在服用呋塞米、氨苯喋啶等利尿剂和补钾剂时，不宜同时食用香蕉、芫荽、香椿芽、红糖、菠菜、紫菜、海带、土豆、葡萄干、橘子等。因为此类食物含钾量高，容易引起高钾血症，引起胃肠痉挛、腹胀、腹泻和心律失常等。

维生素类补充剂

服维生素 K 时忌食富含维生素 C 的食物，如山楂、辣椒、鲜枣、茄子、芹菜、西红柿、苹果等，也不宜食用猪肝、黑木耳；服用维生素 C 时忌食猪肝，因为猪肝中含有大量的铜，会将维生素 C 氧化为去氢抗坏血酸，使维生素 C 失效。

激素类及抗凝血药

服药期间忌食动物肝脏，否则会造成药物失效。

甲状腺素

在服用甲状腺素时宜少吃或不吃黄豆、豆油、萝卜、白菜等，因为这些食物能抑制甲状腺素的产生。

与中药忌口一样，西药忌口也不能绝对化。一般情况下，是否需要忌口应根据病情和药性而定，不能一概而论。尤其是对于少年儿童，他们正处于生长发育的关键时期，如果禁食种类过多，很容易造成营养不良和抵抗力下降，严重的还会引起并发症，对疾病的治疗与康复造成很大影响，甚至影响儿童的正常发育。因此，对忌口应特别慎重。

保健品不可随意用

近年来，各种各样的保健品在市场上大量出现，其名目之繁多，宣传功能之神奇，令人眼花缭乱，无所适从。出于对自身健康的考虑，越来越多的人开始倾向于使用保健品，以达到强身健体的目的；有些人甚至用保健品替代药物来治疗疾病。那么，保健品对健康是否真的有益无害，可以随意使用呢？它真的能像广告中所宣传的那样，起到“有病治病，无病健身”的作用吗？

保健品虽然有一定的保健作用，能够增强机体的免疫功能，提高抗病能力，但绝大多数保健品都没有特定的治疗功能，只能作为治疗疾病的一种辅助方法。有些人认为“是药三分毒”，而保健品是没有毒的，于是在治疗疾病时就自作主张舍弃药物而改用保健品。这种做法是非常错误的。保健品是功能性食品，使用



得当确实能起到一定的保健功能，但这种保健功能是有一定限度的，它远远不能替代药物的治疗作用。如果用保健品替代药物进行治疗，轻则会延误治疗，使病情加重，重则可能危及生命。因此，我们千万不能把保健品当做药物来使用。

还有些人认为保健品是营养品，多食对身体只有好处没有坏处，所以随意地大量食用各种保健品。这种做法也是不可取的。从医学的角度来讲，只有处于亚健康状态的人，才需要使用保健品来调节机体平衡。而事实上对于大多数人来讲，只要自身的消化吸收功能正常，饮食结构均衡合理，就足以保证机体对各种营养物质的正常吸收，不会出现营养缺乏的亚健康状态。如果盲目追求营养，而不考虑保健品的成分和功能，也不论是否适合自己，随便拿来就吃，轻者会导致“上火”，如长口疮、流鼻血等，重者会导致心脑血管疾病、肥胖病和中医所讲的湿阻热郁等病的发病率明显提高，对身体健康造成严重危害。

因此，我们应该清楚地认识到，不同的保健品有不同的功效和特定的适用人群，并非人人都能使用。在选用保健品时，应保持清醒的头脑，要结合自己的年龄、体质和营养等状况，准确、合理地使用保健品，切不可随意滥用。否则，花钱不说，还可能伤了身体。

中药汤剂的正确煎法

中药通常需要煎服，其主要目的是要通过一些理化作用，如溶解、扩散、膨胀、渗透和吸附等作用，将中药里的有效成分转入汤液里。

中药汤剂的煎法是很有讲究的，因为汤剂作用的大小、起效的缓急，都与煎药的方法有着直接关系。要正确掌握中药煎煮的方法，通常应注意以下几个方面：

煎药的容器

煎药最好用陶器，如瓦罐或砂锅等。陶器的优点在于它的性质稳定，不易与药物成分起化学反应，而且传热均匀、缓和，可慢慢提高温度，使中药的有效成分充分转到汤液中来。此外，还可使用玻璃搪瓷容器煎药。但要注意不能使用铁、铜、铝等金属容器煎药，因为这类容器容易与某些药中的有效成分发生化学反应，会改变药性，影响疗效。

煎药用水

煎药最好选用雪水、雨水，因为这类水中含有的杂质较少，很少与药中的有效成分起反应。此外，还可采用清洁而无杂质的河水、井水和自来水熬药。自来

水中含有一定量的氯气分子，会影响中药的性能，应静置一夜等氯气完全挥发后再使用。

煎煮前最好先把中药用凉水淘洗几遍，将沉于水底的泥土除去，然后再用凉水浸泡半小时左右，使水浸透药物组织并使其细胞扩大，以利于药物中的有效成分充分煎出。

加水量应根据药物体积大小、分量轻重、药味多少适当掌握。第一次煎应多加水，浸没全部药物，一般以高于药面2~3厘米为宜；第二次煎以高于药面1~2厘米为宜。如按计算，每克中药一般应加水10毫升左右，但也不可一概而论，而要注意各种中药性质的差异，如有的中药松软、吸水量大，有的中药如贝壳类不吸水，而滋补药因煎熬时间长则应多加些水。

煎药时的温度

中药加水浸泡后，一般宜先用大火将水煮沸，然后改用小火煎煮。用小火煎药的好处在于可使药物的有效成分慢慢析出，不会破坏药性，并且能减少水分蒸发，避免水分很快被煎干。

煎药的时间

一般煎药的时间以半小时左右为宜，但要因药性不同而定，如感冒解表药、芳香开窍药、理气药等属于发汗药、挥发性药，大约在水煮沸后再用小火煮5分钟左右就可取汁服用；而强壮补益药则需要煎的时间长些，一般在煮沸后还要再煎40分钟左右。需要注意的是，煎药时间的长短不能以颜色的深浅来判断，如有些中药越煎颜色越深，但药的有效成分早就煎出来了；有的药煎的时间太长也不好，会造成某些挥发性有效成分的逸散和药性的破坏；而且，熬的时间过长，还会使药液的味道变差。

每剂药煎的次数

每剂中药汤剂一般需要煎两次，第一次的药液叫“头汁”，第二次的药液叫“二汁”。

药物的特殊煎法

在一剂药的大药袋里有时还有些小包药，上面写有“先煎”、“后下”、“包煎”、“另煎”、“另溶（烱化）”、“冲服”等字样，这些是煎煮时需要特殊处理的药物。

先煎

矿石类的石膏、紫石英、寒水石、灵磁石等，贝壳类的珍珠母、角甲类的鳖甲等，因质地坚硬，在水中的溶解度很小，不易将有效成分煎出，一般应先煎



30 分钟至 1 个小时，然后再加入其他药物同煎，有的还需要先打碎再煎。有毒的药物如附子等，也要先煎 1~2 个小时，以达到减毒去毒的目的。

后下

发汗药（薄荷、荆芥等）和芳香健胃药（如木香、茴香、丁香、藿香、砂仁等）含有挥发性的有效成分，不能久煎，一般应在其他药物煎好前 5~10 分钟加入同煎。久煎后可影响疗效的药物如大黄等，也宜后下。

包煎

粉末类药物和细小种子类药物易浮在水面上，含有黏性成分的药物易粘于锅底焦化，有绒毛的药物易刺激咽喉引起咳嗽，如旋覆花、六一散、枇杷叶等，需在煎煮前用纱布口袋包好，再加入其他药物共同煎煮。

另煎

一些贵重药材，如人参、西洋参、冬虫夏草等，需要另外煎煮后与中药冲服，以免同煎浪费药材损失药效。

另溶

又称烱化，是指阿胶、鳖甲胶、龟板胶、鹿角胶、饴糖等胶质药材或黏性较大的中药，与其他药物一起煎煮时会影响其他药物溶出，因此应另外用水加热使之溶化，然后加入其他药物煎好的药汁中同服。

冲服

有些贵重药物如犀角、羚羊角等应磨碎冲服，三七、白药等粉散剂也需冲服。因为此类药物在水中的溶解度很小，冲入煎好的药液中饮服常会获得更好的药效。

中药汤剂的正确服法

服用中药汤剂的方法正确与否，直接关系着药效能否充分发挥，能否达到治疗目的。因此，应掌握中药汤剂的正确服法。

服药时间

一般中药汤剂可在早晚各服一次，也可在两餐之间（上午 10 时和下午 3 时）各服一次。民间习惯在临睡前和次日早晨各服一次。

总体来讲，应根据病情的需要和方药的不同来合理安排用药时间。

· 一般慢性病患者应定时服药，使药物的有效成分在人体血液中保持一定的浓度。

- 一般汤剂宜在饭前 1 小时服用，对胃肠有刺激的药物宜在饭后立即服下。
- 一般补益药宜在饭前 2 小时空腹服用，以利于吸收；其中壮阳药宜在白天服，补阴药宜在晚上服，可提高疗效。

- 驱虫药最好在清晨空腹服，有利于药力集中，且吸收快、起效快。
- 泻药宜在饭后 2 小时服用。
- 抗疟疾药应在发作前 2~3 小时服用。
- 催眠安神药应在临睡前半小时服用。
- 镇静安眠药宜在睡前 1~2 小时服用。
- 解表药应及时趁热服下，以促使汗解。

其他特殊方剂应遵医嘱服用。

服药温度

为了顺应药性、提高治疗效果、防止呕吐等不良反应，服用中药汤剂时要掌握好温度。通常可分为温服、冷服和热服。

温服

一般汤剂均应温服，尤其是对胃肠道有刺激性的药物，如乳香等。温服和胃益脾，能避免对胃肠的刺激。

冷服

呕吐患者或中毒患者服药均宜冷服，热证患者用寒药也可冷服。真寒假热的病症用热性药宜冷服。

热服

指的是将煎好的中药汤剂趁热服下。急证用药、寒证用药、祛风散寒、温胃和中的药均宜热服。发汗解表药必须热服，服药后加喝热稀粥以助药力发汗。真热假寒的病症用寒性药宜热服。

服药剂量

中药汤剂的服药剂量，通常每次以 150 毫升为宜，但病情不同用量也有差异。如发热大汗、口燥咽干的患者在服用清热解毒剂和生津止渴药时，煎取的药量可稍多些，以增强药力；身强者服药可多些，小儿、重症患者、老弱患者或易引起呕吐的汤药，煎取药量宜少些，急性中毒者须以小量药液多次频服，夜间多尿者睡前服药宜浓缩少量。

服药次数

通常情况下，中药汤剂都分两次服用，早晚各服一次，可以煎一次服一次，随煎随服；也可以连续煎两次，然后将所得的药液混合、搅匀后分 3 次服用。