

喝中药有讲究，忌口是大事

赵旭

四川省乐山市峨边彝族自治县中医医院 614300

【中图分类号】R28

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 08-081-02

喝中药是中国传统医学的重要治疗方法之一，在治疗各种疾病和调节身体健康方面具有悠久的历史 and 广泛的应用。然而，对于正确认识和使用中药，我们必须遵循一些重要的原则和讲究。其中之一就是中药的忌口问题，它在中药治疗中起着极其重要的作用。正确的忌口可以避免不良反应，提高中药的疗效，确保人们的健康安全。因此，了解和遵循中药的忌口规定，对每个人来说都是很重要的。



一、喝中药有哪些讲究

1. 用药时间

根据中医理论，人体的阳气旺盛于白天而阴气旺盛于夜晚。因此，中药的用药时间也有所讲究。一般来说，应该在白天或早晨服用补阳药、温阳药等具有提升阳气作用的中药；而在夜间或睡前服用滋阴清热、凉血等具有滋阴降火作用的中药。

2. 合适的温度

中药在煎煮和服用时需要注意温度。中医认为，冷寒食物和饮品会伤害脾胃功能，影响药效的发挥。所以，在服用中药时，最好选择适宜温度，避免过冷或过热。

3. 饮食调节

中药的治疗效果可以通过调整饮食来增强。根据中医理论，有些食物可以与中药发生相互作用，增强或减弱其疗效。因此，在喝中药期间，建议遵循饮食调节的建议，如忌口辛辣食物、烟酒等刺激性食物，增加摄入有益于病情恢复的食物。

4. 忌口忌性

根据中医理论，不同的体质和病情需要忌口忌性。例如，寒凉体质的人忌食冷食和寒凉性的食物；湿热体质的人应忌食辛辣刺激性食物。此外，根据具体病情，也会有相应的忌口要求。

二、喝中药忌口的原因和意义

1. 最大化药效发挥

忌口是为了确保中药能够发挥其最大的疗效。中药具有一定的药物属性，与某些食物或饮品相互作用可能会降低疗效，甚至产生不良反应。遵循忌口规定可以避免这些相互作用，使中药的药物成分能够充分发挥其药理作用，以获得最佳的治疗效果。

2. 减少不良反应风险

某些食物或饮品可能与中药发生相互作用，削弱中药的疗效，并增加不良反应的风险。例如某些中药可能与特定食物

发生相互作用，引起全身不适症状，如头痛、头晕、皮肤过敏、出疹等。例如，某些中药与柚子、茶或咖啡等食物相互作用可能引发不适。

3. 维护阴阳平衡和气血运行

中医理论认为，人体内部有着经络系统，中药通过调整人体的阴阳平衡和气血运行来发挥作用。某些食物或饮品的性质与中药的属性相冲突，可能导致阴阳失衡、气血堵塞等问题，进而影响中药的疗效。

4. 改善生活方式和膳食习惯

忌口不仅限于避免与中药相冲突的食物或饮品，还延伸到健康生活方式的调整。中药治疗通常与膳食、运动和作息时间等因素相结合，旨在改善整体健康状况。

5. 提高药物的吸收和利用

有些中药需要在空腹或特定饮食状态下进行服用，以确保药物能够充分被吸收。

6. 避免药物代谢的竞争

某些食物和药物可能会竞争性地影响中药在体内的代谢和排泄。这种竞争可能导致中药在体内停留时间延长，从而增加了药物的不良反应风险。忌口旨在避免这种竞争，维护中药治疗的安全性和有效性。

7. 避免胃肠道刺激

某些中药可能对胃肠道产生刺激作用引起胃痛、腹痛、恶心、呕吐和腹泻。在这种情况下，忌口有助于减轻胃肠道的负担，避免进一步的不适和消化问题。

三、常见的忌口事项

1. 辛辣刺激食物

辣椒、花椒、生姜、蒜等辛辣刺激食物会刺激胃肠道，可能干扰中药的消化和吸收。还有肉食不易消化或者过于温热影响药效的如羊肉、狗肉、鱼、虾、螃蟹等。因此，在服用中药期间应避免食用此类食物。

2. 酸性食物

柠檬、醋等酸性食物可能中和中药的药效，减弱其疗效。在服用中药期间最好不要大量摄入酸性食物。

3. 浓茶和咖啡

茶叶和咖啡因含有茶碱和咖啡因等成分，可能影响中药的吸收和药效发挥。应尽量避免在服用中药期间饮用浓茶和咖啡。

4. 冷饮和寒性食物

冰淇淋、冷饮、冷水等寒冷食物可能导致体内阴阳平衡失调，不利于中药的疗效发挥。在服用中药期间最好避免食用过多的冷饮和寒性食物。

5. 高脂肪和油炸食物

如炸鸡，动物内脏等也会降低中药的治疗效果，影响消化和吸收，降低中药的疗效。应尽量避免在服用中药期间摄入过多的高脂肪和油腻食物。

6. 酒精类饮品

酒精会干扰中药的药效，可能增加不良反应的风险，减弱

(下转第82页)

脑中风后为什么要及时送医院，晚了就没救了？

罗 雪

成都市龙泉驿区第一人民医院 638001

【中图分类号】R743

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 08-082-01

脑中风，也被称为卒中，是一种严重的疾病，发病后如果不能及时得到治疗，可能会导致严重的后果甚至危及生命。那么，为什么脑中风后要及时送医院，晚了就没救了？本文将为您解答这个问题，并说明脑中风的发病特点与危险性，以及如何及时配合送医工作的开展。

首先，让我们了解一下脑中风的发病特点与危险性。脑中风分为两种类型：缺血性脑中风和出血性脑中风。缺血性脑中风是由于脑血管堵塞导致脑部缺血，而出血性脑中风是由于脑血管破裂导致脑部出血。无论是哪种类型，脑中风都会导致脑部的血液供应中断，造成脑细胞缺氧和死亡。脑中风的发病特点是突然发生，症状出现迅速且严重。常见的症状包括突然出现的剧烈头痛、面部、手臂或腿部一侧的麻木或无力、言语困难、视力模糊、平衡失调等。这些症状可能持续几分钟或几小时，严重的情况下可能导致昏迷或瘫痪。脑中风的危险性在于它可能导致严重的后果，如永久性的脑损伤、失语、瘫痪甚至死亡。每一分钟都是宝贵的，因为脑细胞在缺氧的情况下会迅速死亡，所以及早得到治疗非常重要。

那么，如何及时配合送医工作的开展呢？以下是一些建议：

1. 立即拨打急救电话：一旦出现脑中风的症状，应立即拨打急救电话（如 120），告知医务人员症状和所在位置。急救人员会尽快赶到现场，并为患者提供紧急救治。

2. 不要耽误时间：在等待急救人员到达的过程中，家人或旁人应尽量保持冷静，不要耽误时间。可以帮助患者舒适地躺下，保持呼吸道通畅，避免患者摔倒或受伤。

3. 记录症状时间：如果可能的话，家人或旁人应记录下症状出现的时间。这对医生来说是非常重要的信息，因为它可以帮助医生评估病情和制定治疗方案。

4. 不要自行驾车送医：脑中风患者的症状可能会导致意识丧失、视力模糊、平衡失调等，这会增加驾车的危险性。因此，不要自行驾车送患者去医院，而是等待急救人员的到来。

5. 配合医生的治疗：一旦到达医院，医生会进行进一步的评估和治疗。家人或旁人应配合医生的工作，提供准确的

病史和症状描述，以便医生能够做出正确的诊断和治疗。

6. 时间窗口理论：脑中风的治疗有一个重要的概念，即“时间窗口”。时间窗口是指发病后开始治疗的最佳时间段。对于缺血性脑中风，治疗的时间窗口通常是发病后的 3-4.5 小时内；对于出血性脑中风，时间窗口可能更短。在时间窗口内进行治疗，可以最大限度地减少脑损伤，提高治疗效果。

7. 急诊脑血管影像学检查：在急诊情况下，医生可能会进行脑血管影像学检查，如 CT 扫描或 MRI。这些检查可以帮助医生确定脑中风的类型和范围，以便制定最合适的治疗方案。

8. 静脉溶栓治疗：对于某些缺血性脑中风患者，静脉溶栓治疗可能是一种有效的治疗方法。静脉溶栓治疗通过溶解血栓，恢复脑血流，减少脑损伤。然而，静脉溶栓治疗有一定的适应症和禁忌症，需要在专业医生的指导下进行。

9. 脑中风后的康复治疗：脑中风后的康复治疗非常重要，可以帮助患者恢复功能和提高生活质量。康复治疗包括物理疗法、语言疗法、职业疗法等，旨在帮助患者重新学习日常生活技能，恢复肌力和协调性。

10. 预防脑中风的重要性：脑中风是一种可以预防的疾病。预防脑中风的关键在于控制危险因素，如高血压、高血脂、糖尿病、吸烟和饮酒等。保持健康的生活方式，定期体检，及时治疗慢性疾病，可以降低患脑中风的风险。

11. 快速识别脑中风症状：了解脑中风的常见症状是非常重要的，以便能够迅速识别并采取行动。常见的脑中风症状包括突然出现的面部、手臂或腿部一侧的麻木、无力或瘫痪，突然出现的言语困难或理解困难，突然出现的剧烈头痛，以及突然出现的视力模糊或双重视觉等。如果自己或他人出现这些症状，应立即采取行动。

综上所述，脑中风是一种紧急且严重的疾病，及时送医院非常重要。除了快速识别脑中风症状和提高公众意识外，医疗资源和急救体系的完善、家庭和社区的支持，以及持续的康复和管理也是非常重要的。通过多方合作和努力，可以提高脑中风患者的救治率和康复率。

（上接第 81 页）

中药的疗效。在服用中药期间应避免饮酒。

四、如何正确喝中药

1. 遵守医生的指导

在接受中药治疗之前，一定要咨询专业中医师或药师，了解具体的忌口要求。每个人的体质和病情都不同，只有专业人士才能给出适合个体的忌口指导。

2. 调整饮食方式

在喝中药期间，应调整饮食方式，选择清淡、易于消化的食物，增加蔬菜、水果和高纤维食物的摄入。避免过度油腻、辛辣、刺激性食物和加工食品，以免影响中药的吸收和疗效。

3. 注意药物与食物的时间间隔

有些中药需要空腹服用，而有些则需要饭后服用。根据医生的指导，确保药物与食物的时间间隔合理，避免相互干扰。

4. 避免与药物相互作用的食物

某些食物可能与中药产生相互作用，影响中药的疗效或增加副作用。比如，某些中药可能与柚子、柠檬等柑橘类水果相互作用，影响药物的吸收。因此，在喝中药期间，避免同时摄入可能与药物相互作用的食物。

5. 注意个人体验和反应

在忌口期间，注意观察身体对中药和饮食调整的反应。如果出现不适或不良反应，及时与医生沟通，并根据个体情况进行调整。每个人的体质和情况不同，所以个体化的调整是很关键的。

总之，喝中药的忌口是一项大事儿，它直接关系到中药治疗的效果和患者的健康安全。作为使用者，我们需要认真对待中药的忌口规定，遵循医生的指导，以确保中药的疗效和。只有正确服用中药，中药才能发挥最大的功效，让我们的身体更加健康、强壮。