



喝中药 温度有讲究

煲中药、喝中药，看似很简单的过程，其实有大学问。比如说，中药的温度也是影响药效的重要因素。

很多患者常常有这样的疑问，代煎的中药拿到手了，是立即喝还是加热喝？加热要加热到什么程度？中药专家指出，中药服药主要有温服、热服及冷服三种。不同类型的疾病，选择的服药温度有所不同。

温服 适用于寒性病患者

温服是指把煎好的汤药冷却到35℃左右服用，以接近人体内环境温度为宜。

中药师廖小红解释说，这样一方面不致于造成口腔及胃肠黏膜烫伤，另一方面与肠胃之性相合，减少药液偏冷偏热，对肠胃产生刺激而引起呕吐或胃脘不适等症状，利于

药物吸收。

大部分中药汤剂都采用温服法，能够和胃健脾，助药力。需要温服的主要是具有发汗解表、温里祛寒、温经通脉的功效，部分补益药、活血行气等功效的中药汤剂也要温服。如具有发汗解表、宣肺平喘功效的麻黄

汤，主要治疗外感风寒表证、普通感冒、流行性感冒等；具有解表散寒、温肺化饮功效的小青龙汤，主要用于治疗外感风寒、内有水饮以及支气管哮喘、气管肺炎等；具有温中祛寒、补气健脾功效的理中丸，主要用于治疗脘腹冷痛，喜温喜按，便血、小儿慢惊

等；具有温经散寒、养血通脉功效的当归四逆汤，主要用于手足厥寒、舌淡、风湿性关节炎、小儿麻痹等；具有益气补血、健脾养心功效的归脾汤，主要用于治疗心悸失眠、多梦易惊、便血等；具有行气功效的四磨汤，主要用于肝气郁结。

热服 适合行血脉通络达筋骨者

如疏散肌表功效的解表药、部分补益药、行血脉通络达筋骨药等，适合热服。廖小红说，治疗伤风感冒、恶寒无汗时，通常需要服药后盖上被子，捂出微汗以

达到发汗解表散寒的目的。此类疾病的中药汤剂均需热服，服药温度比温服温度要高。

具有辛凉解肌、兼清里热功效的柴葛解

肌汤，主要用于治疗外感风寒、郁而化热证、普通感冒、流行性感冒等；具有发汗祛湿、兼清里热功效的九味羌活汤，急需发汗时应热服，配粥一起热服更好；具有益气固表止汗

功效的玉屏风散，主要用于治疗表虚自汗证；具有补血和血功效的四物汤，主要用于治疗面色无华、月经不调，这些类型的中药，均建议热服。

冷服 适合热病患者

冷服是指中药汤剂煎煮好后，放凉再喝。一般来说，治疗热病的中药适合冷敷。

廖小红说，具有清热解毒消暑功效的

中药、止血功效的中药均需冷服。如具有清热生津功效的白虎汤，主要用于大热、大汗、大渴等；具有凉血止血、清热利尿的小蓟子饮，主要治疗小便赤涩热痛、尿

中见血等。收涩固精功效的中药汤剂也需冷服，包括金锁固金丸、固经丸、固冲汤等，主要用于治疗遗精滑精、肾气不足、膀胱失约所致的尿频遗尿等证。凡中毒病

人服解毒剂，也宜冷服，冷服可使毒物之瘀滞易于排出；呕吐病人服用汤剂，也宜冷服。

（林恒华）