

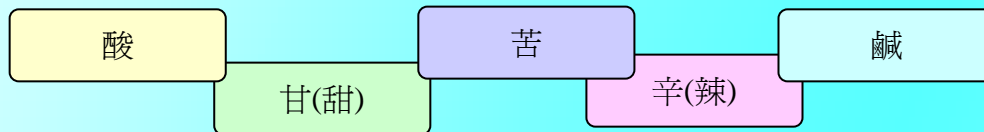
中藥小知識



「苦口良藥」

相信很多人都害怕吃中藥，為什麼中藥都是苦的，中藥不可以是甜的嗎？

其實並不是所有中藥材都是苦的，基本上中藥的藥味主要分成五種：



不同藥味的藥材與藥效有著密切的關係，加上中藥多由不同藥材組合服用和長時間煎煮，形成較濃的味道，令大家服藥時覺得苦澀。

其實西藥並不是不苦，不過西藥大多數會壓製成小丸狀/ 製成濃縮藥水，並以水送服，令大家有「中藥比西藥苦」的感覺！

爲什麼煎煮中藥要用瓦煲?可以用金屬造的煲嗎?

煎煮中藥最好使用砂鍋、搪瓷、瓦煲等器皿，因爲這些物料的化學性質較爲穩定，不易與藥物成分產生化學反應，保暖性能好。鐵、銅、鋁等金屬器具，當中的金屬元素容易與藥液中的中藥成分發生化學反應，可能會使療效降低，甚至會產生毒素。

服用中藥注意事項：

- ★ 不要自行更改中醫師指示的每日飲用份量及次數，服用過量可能會引致中毒
- ★ 要依從中醫師指示，不要服用他人藥物
- ★ 不要更改煎藥方式／混合西藥服用
- ★ 服用前要了解自己的健康情況及所購買的藥材的性質
- ★ 在服用中藥後如有不適，應盡快求醫。

資料來源

<http://www.healthliving.com/co/bcm2-02.htm>

<http://www.cuhk.edu.hk/scm/CMPromotionGroup/basic.html#a2>

<http://www.shen-nong.com/chi/principles/qna13.html>