



中药煎煮技术 与合理服药时间

门诊药房 谢军

2016.8



目录

一、中药煎煮常用方法

二、合理择时服用中药

一、中药煎煮常用方法



中药治病无论是用单味药，还是复方，都需要加水、酒或其他溶剂煎煮制成汤剂后，才能服用。因汤剂的煎煮技术对药物的疗效起着决定性的作用，故其煎煮方法很有讲究。

《医学源流论》

“煎药之法，最宜深讲，药之效不效，全在乎此。”

（一）汤剂的特点

汤剂是我国应用最早、最广泛的一种剂型。现代中药剂型中，以汤剂最多，有四大特点：

1. 根据病情变化在方剂的基础上加减化裁，灵活变通地使用药物，适应中医辨证施治，随症加减的原则。
2. 汤剂多为复方，按照中药配伍原则，使药物之间相互促进、相互制约，从而达到增强疗效、缓和药性的目的。
3. 汤剂为液体制剂，内服后吸收快，能迅速发挥药效，所以对人体急、慢性病均适宜。
4. 汤剂溶媒来源广，制备简单易行。

(二) 汤剂常见类型



1.煮剂：煮剂是用一定的温度和加热时间，将药物煎煮所得的液体剂型。

2.煎剂：煎剂是将经过煎煮去渣的药液，再经加热浓缩所得的液体剂型。

3.煮散：煮散乃药材粗颗粒与水共煮去渣取汁而制成的液体药剂。

4.沸水泡药(代茶饮)：是药物经过沸水浸泡去渣所得的液体剂型。沸水泡药，频频饮之，故又称饮剂、代茶饮等。

（三）煎药的容器

煎中药要用砂锅，瓦罐

用陶瓷砂锅煎药是因为它的性质稳定，不容易与药物起化学反应

传热慢、受热匀，不容易糊锅，而且价格便宜，所以选用陶瓷制的砂锅、瓦罐是最方便实用的。

如果没有砂锅和瓦罐，也可以用不锈钢、搪瓷制品或玻璃器皿代替。

不能用铜、铝、铁等金属容器

梁代陶弘景说：“温汤勿用铁器”。

明朝李时珍说：“煎药并忌铜铁器，宜银器瓦罐。”

因为金属容器的化学性质不稳定，容易发生化学发应，影响药效甚至产生毒副作用。

患者服用后有可能出现恶心、呕吐等现象，加重病情。

（四）水的选择

1、常水 日常生活所用之水，无异味、洁净澄清，含矿物质及杂质少。

2、流水 “甘，平，无毒。”性顺疾速而下流，故治下焦腰膝之证，通利大小便。

3、泉水 “甘、平、无毒。”泉水性寒，宜解热闷烦渴，通利小便

4、井华水 “甘，平，无毒。”清凉洁净，滋阴潜阳，通窍解热。

5、潦水（雨水） “甘，平，无毒”。煎调脾胃、去湿热之药。

6、清浆水 “甘、酸，微温，无毒。”浆水其性凉善走，能调中宣气，通关开胃，解烦渴，化滞物。

7、麻沸汤 “甘，平，无毒。”其气轻扬，清散热结，通经泄热。

8、甘澜水 “甘，平，无毒。”扬则其势下走，甘温而性柔，故伤寒阴证等药用之。

9、酒 “辛、甘、苦，性温。” 通血脉，御寒气，行药势。

10、醋 “酸、苦，温，无毒。” 散瘀解毒，收敛清热，治黄胆黄汗。

11、蜂蜜 “甘，平，无毒。” 《别录》曰：微温。清热也，补中也，解毒也，润燥也，止痛也。

水是煎中药时最重要的因素之一。

通常只要是干净的水就行，泉水、井水、自来水都可以。

忌： 不能直接用沸水煎煮，否则药物里的蛋白质很快就会凝固，影响中药内有效成分的煎出。

（五）浸泡

由于中药饮片大多是干燥品，有一定的体积和厚度，因此，在煎煮前必须用冷水在室温下浸泡

1. 其目的是为使中药湿润变软，细胞膨胀，使有效成分首先溶解在药材组织中，产生一定的渗透压，使有效成分渗透扩散到细胞组织外部的水中。

2. 避免在加热煎煮时，药材组织中所含蛋白质凝固，淀粉糊化，使有效成分不易渗出。



浸泡时间，应根据药材的性质而定

1. 一般对花、茎、全草类药材为主的可浸泡20~30分钟，

2. 以根、根茎、种子、果实等类为主的药材，可浸泡60分钟，

3. 浸泡的时间不宜过久，以免引起药物酶解或霉败。

（六）煎煮的水量

- 1、不同药剂的加水量是不大一样的
- 水少 不足以煎煮出药物中的有效成分。
- 水多 耽误时间，使汤液的浓度降低。
- 所以，水多水少都会影响疗效。

2、一剂汤药在煎制前加多少水才最好呢

①将饮片置煎锅内，加水至超过药物表面3~5cm为度，第二次煎煮可超过药渣表面1~2cm。这种方法既方便，又易于掌握。

②按每克中药加水约10ml计算，然后将计算的总水量取70%用于第一煎中，余下的30%留作第二煎用。

③根据煎药的时间长短，水分蒸发量的多少，中药吸水性能的大小，以及所需药液收得量等，来具体掌握加水量。

花、草类药物或煎煮时间较长者应酌情加水量。

（七）煎煮时间



煮汤药的时候长短也会直接影响药物的质量，那么一剂汤药一般要煮多长时间最好？

由于药物的质地不同，煎药的方法、程序也各有不同，比如说有些药要先煎，有些要后下，有些要另煎等等，这样做起来比较繁琐，如果不这样做会不会影响药物质量和它的治疗效果呢？

答案是肯定的。

一般药物沸腾后再煎煮**30分钟**；

解表药、清热药、芳香类药物不宜久煎，沸腾后再煎煮**10~20分钟**即可；

因为解表药大部分用的是植物的茎和叶的部分，质地疏松，吸水量大，所以煎的时间可以短一些。

滋补药物先用中火煮沸后，改用文火慢煎药约**40分钟至1小时**。

煎药过程中要搅拌药料**2~3次**，使药料受热均匀。药中的有效成分更好地溶于水中。

一些毒性较大的药物经慢火久煎后，如附子、生半夏等，煎煮的时间也要稍长一些，可以减低或消除其毒性。

（八）煎药火力

煎中药的火力按大小有文火、武火之分。

文火就是小火。文火的火焰较小，力道比较温和。

武火就是大火、旺火，猛火。武火的火焰大，力道猛烈，可以使温度急速的上升，使药液很快的沸腾，但也容易烧焦；



煎煮时要注意火候

煎药时，通常先用武火将药液烧开，再用文火慢慢煎（**先武后文**）。

同时应注意加盖煎煮，以防止药物中挥发性成分逸出。

（九）煎药次数

中药一般需要煎煮几次？

一遍就叫“头煎”，第二遍叫“二煎”。这样可以使药物之间充分作用，有效成分溶出彻底，增强疗效。

通常把这两次煎出的药汤混在一起服用，总量大约400～600毫升，儿童100～300毫升，对于服中药困难的患者，可以少量多次的分服，或者是浓缩给药。

解表类的不能浓缩给药，而应煎多少服多少。



（十）特殊药物的煎煮方法

先煎

后下

另炖或另煎

溶化或烱化

泡服

冲服

包煎



目的：为了增加药物的溶解度，降低药物的毒性，充分发挥疗效。

① 矿石类、贝壳类、角甲类药物，因质地坚硬，有效成分不易煎出，必须先煎。如生石膏、寒水石、赤石脂、灵磁石、代赭石、海浮石、礞石、自然铜、牡蛎、石决明、珍珠母、海蛤壳、瓦楞子、龟板、鳖甲、穿山甲、龙骨、龙齿、鳖甲、水牛角等等，可打碎先煎30~60分钟。

② 有毒的药物：如乌头、附子、商陆等等，要先煎1~2小时，先煎、久煎能达到减毒或去毒的目的。

③ 某些植物药：如天竺黄、石斛，只有先煎才有效。

2、后下

目的：某些药物由于挥发性较大，质地柔软，久煎易丧失过多的有效成分，所以煎煮时间宜短。

①气味芳香，含挥发油多的药物，如薄荷、藿香、木香、豆蔻、砂仁、草豆蔻、檀香、降香、沉香、青蒿、细辛等等均应后下，一般在中药汤剂煎好前5~10分入药即可。

②不宜久煎的药物，如钩藤、大黄、番泻叶等等应后下。

3、另炖、另煎

另炖：先切成薄片，放入有盖容器内加冷开水（一般为药量的10倍左右），隔水炖2~3小时。

另煎：先切成薄片，一般煎2小时左右。

一些贵重的药物如人参、西洋参、鹿茸等均可以另炖或另煎，其汁液兑入煎好的汤剂中服用。

4、溶化、烱化

目的：在其他药物已煎至预定量时，将溶化之药置于去渣药汁中，微火煎药，同时不断搅拌，使之溶解即可。

如一些胶类或糖类，粘性大，如阿胶、鹿角胶、蜂蜜、饴糖等等，宜加适量开水溶化后，冲入汤液中或入汤液中烱化服用。

如若混煎，会导致药液的粘性大，影响其它成分的溶出，胶亦受一定损失

5、冲服

目的：主要指某些贵重药，用量较轻，为防止散失，常需要研成细末，制成散剂，用温开水或复方其他药物煎液冲服

如麝香、牛黄、珍珠、羚羊角、西洋参、鹿茸、人参、蛤蚧等。

某些药物，根据病情需要，为提高药效，也常研成散剂冲服，如用于止血的三七、花蕊石、白及；用于息风止痉的蜈蚣、全蝎、僵蚕、地龙；用于制酸止痛的乌贼骨、瓦楞子、海蛤壳、延胡索等。

某些药物高温容易破坏药效或有效成分难溶于水，也只能做散剂冲服，如雷丸、鹤草芽、朱砂等。

一些液体药物，如竹沥汁、姜汁、藕汁、荸荠汁、鲜地黄汁等也须冲服。

6、包煎

目的：凡有绒毛或细小籽粒等需包煎药物应装入布袋扎紧后，再于其他药物同煮。或易于沉底焦化和糊化、难以过滤的药物，可用纱布将药包好或装入纱布袋内，再放入锅内煎煮。

①花粉类药物，如松花粉、蒲黄；细小种籽类药物，如葶苈子；药物细粉，如青黛等等均应包煎。

②对含淀粉、粘液质较多的药物，易于沉底焦化和糊化、难以过滤的药物，如赤石脂、车前子，可用纱布将药包好或装入纱布袋内，再放入锅内煎煮。

③对附绒毛药物，如旋覆花、枇杷叶等，采取包煎，可避免由绒毛脱落混入汤液中刺激咽喉，引起咳嗽。

7、煎汤代水

目的：主要指某些药物为了防止与其他药物同煎使煎液混浊，难于服用，宜先煎后取其上清液代水再煎煮其他药物，如灶心土等。

某些药物质轻用量多，体积大，吸水量大，如玉米须、丝瓜络、夏枯草等，也须煎汤代水用。

8、泡服

目的：主要是指某些有效成分易溶于水或久煎容易破坏药效的药物，可以用少量开水或复方中其他药物滚烫的煎出液趁热浸泡，加盖闷润，减少挥发，半小时后去渣即可服用

如藏红花、番泻叶、胖大海等

9、生汁兑入

如鲜生地汁、生藕节、梨汁、韭菜汁、姜汁、白茅根汁、竹沥等，不宜入煎可兑入煮好的汤剂中服用。

（十一）中药煎药机

中药煎煮机是一种带有电控装置的全封闭微压容器，利用水煎沸及其产生的蒸气一次性使药物的成分充分地煎出

煎药方便，可以提高工作效率，减轻工作量；

保证中药疗效，更符合卫生学要求，不易霉变，且机煎中药服用、携带比较方便。

（十二）煎煮中药注意事项



1. 禁用铜、铁、铝等金属容器，以免影响药效。
2. 加水量要适当，煎之前要浸泡，时间视具体情况而定。
3. 注意特殊中药的煎煮方法，保证疗效。
4. 变质或煎糊的中药切勿再服，以免中毒。
5. 注意服药时间和方法，谨遵医嘱。

二 选择合理服药时间

适时服药是合理用药的重要方面，古代医家对此甚为重视。

《汤液本草》说：“药气与食气不欲相逢，食气消则服药，药气消则进食，所谓食前食后盖有义在其中也。”

《神农本草经》“病在胸膈以上者，先食后服药；病在心腹以下者，先服药而后食；病在四肢血脉者，宜空腹而在旦；病在骨髓者，宜饱食而在夜。”

1、清晨

胃及十二指肠内均无食物，药物可避免与食物混合，能迅速入肠中，充分发挥药效。

峻下逐水药、驱虫药晨起空腹时服药，不仅有利于药物迅速入肠发挥作用，且可避免频频起床影响睡眠。

2、饭前

如病在胸腹以下，如胃、肝、肾等脏疾患，则宜饭前服。

因饭前服用，有利于药物的消化吸收，故多数药都宜饭前服用。

3、饭后

病在胸膈以上者，如眩晕、头痛、目疾、咽痛等宜饭后服。

胃中存在较多食物，药物与食物混和，可减轻其对胃肠的刺激，故对胃肠道有刺激性的药宜饭后服。

消食药亦宜饭后及时服用。

一般药物，无论饭前或饭后服，服药与进食都应间隔1小时左右，以免影响药物与食物的消化吸收与药效的发挥。

4、特定时间服用

如安神药宜在睡前30分钟至1小时服药；缓下剂亦宜睡前服用，以便翌日清晨排便；

涩精止遗药也应晚间服一次药；

截疟药应在疟疾发作前两小时服药；

慢性病定时服。



5、辨时给药

《素问·生气通天论》

“平旦至日中，天之阳，阳中之阳也，
日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也，
合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也，
鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也”
说明了昼夜阴阳消长节律。





发汗解表可上午用药，以利用人体阳气上午升发之势，发挥药物解表作用，

攻下逐里可下午用药，以利用人体午后阳气内敛，阴气沉降之势发挥药物攻下作用，

滋阴养血，滋养肝肾的方药多主张黄昏，夜晚服，因夜晚时阴气渐生而盛，药可乘人体阴气欲盛之势，发挥更大作用，

温阳、益气、健脾药主张清晨、上午服，因上午阳气渐生而旺，补气温阳药可借助人体的阳气欲盛之势，发挥药物作用。

6、合理服用中药时间

空腹服 （峻下逐水药，攻积导滞药，驱虫药）

饭前服 （补益药，治疗下焦病的药）

饭后服 （消食药，对胃肠有刺激的药，治上焦病和皮肤病的药）

睡前服 （安神药）

发病前服 （截疟药）

不拘时服 （治急重病的药）





谢谢