

科学合理择时口服中药汤剂

张立国 (临沂市中医医院, 山东临沂 276000)

摘要: 目的 服中药之所以讲究择时,是为取得更佳疗效,这样可以顺应人体有节律的生理变化,充分利用体内积极的抗病因素而增强药效,减少药物不良反应。方法 按服药与进食先后及特殊时间合理择时服药;按1日节律合理择时服药;按中药的药性合理择时服药。结果 中药是在我国传统中医理论指导下用于预防、诊断、治疗疾病的药物。口服中药汤剂的时间是以病位、病性、药性为根据进行选择的。结论 中药汤剂通常为1d服2次,最佳服药时间是上午9点和下午3点左右;具体还要根据患者病性、病位情况及中药药性情况,制定个性化用药方案,以期达到中药最佳临床疗效。

关键词: 中药汤剂;择时服药;辨症服药;辨性服药

中医药是我国的国粹,是中华民族传统文化的瑰宝;中药是我国中医药文化中不可分割的一部分。中药汤剂是中医临床应用最早、最广泛、疗效最可靠的剂型之一。汤剂的处方组成及用量适应中医辨证论治的需要,随症加减、灵活运用优点是中药其他剂型难以相比的。中药的服用时间对其药效有很大的差异性,历代医学家对中药的服用时间很讲究。在我国,择时服药有着悠久的历史;在中医学,“因时制宜”的治疗原则中也是一个重要组成部分。择时服药是为了充分激发人体生理活动中不同功能的活动高潮,适应人体生理节律周期性的变动,同步协调生理功能的高潮与药物的效能,使药物产生最大作用,激发人体正气的抗病能力,提高药物的治疗效果^[1]。

1 根据病情需要和药物特性选择适当的服药时间

中药的服药时间是困扰广大患者和医药工作者的一大难题。大多数患者取药后首要问题就是什么时间服用。根据病情需要和药物特性选择适当的服药时间,也是合理用药的要求。《神农本草经》名例中记载“病在胸膈以上者,先食后服药;病在胸膈以下者,先服药而后食;病在四肢血脉者,宜空腹而在旦(早晨);病在骨髓者,宜饱满而在夜”。《医心方》葛仙翁曰:“服治病之药,以食前服之;服养生之药,以食后服之”^[2]。

1.1 清晨空腹服

清晨胃及十二指肠均无食物,此时服药避免与食物相混合,能迅速进入肠中并保障较高的浓度而

充分发挥药效,健胃药、驱虫药均宜空腹服^[3]。

(1)峻下逐水,具有泻下作用的汤药晨起空腹时服药,不仅有利于药物迅速入肠发挥作用,且可避免晚间频频起床影响睡眠。(2)具有滋补作用的汤药,宜早晨空腹服用,以利于充分吸收。(3)用于驱虫或治疗四肢血脉病的药物也宜空腹服,这样可使药物迅速入肠,并保持较高浓度迅速发挥药效,以增强药效。(4)多用于肿瘤患者偏实证者。

1.2 饭前服

东晋时期著名医药学家葛洪说:“未食内虚,令毒势易行。”即饭前服药易使药力得到发挥。一般饭前30~60 min服药,胃中空虚有利于药物的消化吸收。中医观点认为,饭前服药这种行为更加容易使药力得到发挥,故多数药宜饭前服用。多用于实证疾病,特别是积滞、瘀血以及水湿等病证^[4]。

(1)治疗虚症,滋补的中药最好在饭前0.5~1 h食用;补脾胃的更要在饭前食用,有保护胃肠黏膜的功效;补肾中药在饭前食用吸收效果更好。(2)如果是一些异味比较浓、对胃有刺激的中药,最好选择在饭前1 h服用,以免饭后服用引起病人的恶心、呕吐,导致把吃进去的饭都吐出来。(3)驱虫药、攻下药及其他治疗胃肠道疾病的药物宜饭前服用。(4)《神农本草经》名例记载:“病在心腹以下者,先服药而后食”。从部位上看,它比较适宜于治疗人体下部的疾病。病位在下,心肺胸膈、胃脘以下的病症,应在饭前服药,以使药性容易下达,如肝肾虚损或腰以下的疾病。

1.3 饭后服

饭后服指一般在饭后15~30 min服药。

(1) 胃中存在较多食物, 药物与食物混合, 可减轻其对胃肠的刺激, 故对胃肠道有刺激性的药物宜于饭后服用。(2) 消食药亦宜饭后及时服用, 以利充分发挥药效。(3) 《神农本草经》名例记载: “病在胸膈以上者, 宜先食后服药”。治疗心肺胸膈、胃脘以上的病症, 在饭后服用, 可使药性上行; 如治疗外感疾病及头面部疾病的药物, 宜饭后服用。(4) 肿瘤患者偏虚者及头颈部肿瘤患者。采取先食后服药方法, 能使药性留连于上。

1.4 餐间服

即在两餐之间服药, 避免食物对药物的影响, 治疗脾胃病的药宜餐间服。

1.5 特殊时间服药

为了使药物能充分发挥作用, 有的药还应在特定时间服用。

(1) 缓下剂亦宜睡前服用, 以便翌日清晨排便。(2) 有积滞、胸膈病等, 服药后宜仰卧。(3) 有头、口、耳病等, 服药后宜去枕而卧; 有左右两肋病症时, 服药后应按药性的升降作用选择睡姿, 如药性升发, 应择健侧卧, 如药性沉降, 应择患侧卧^[5]。(4) 补阴药、收涩药、涩精止遗药、治遗尿症药物: 中医认为, 睡前服药才可以让药效及时发挥作用。(5) 宜在晚间服药, 如早晨发病的五更泻。(6) 昼夜服: 若属于一些急性疾病, 又或者慢性疾病, 是可以昼夜服药, 这样才可以让药效持续发挥出该有的治疗作用。清代温病学家吴鞠通常用银翘散治风热证, 所著的《温病条辨·上焦篇》规定: “病重者约二时一服, 日三服, 夜一服。轻者, 三时一服, 日二服, 夜一服。病不解者, 再做服”。而对于慢性疾病患者而言, 大多认为这些药物的服药方法十分麻烦, 往往不容易做到。不过, 急症以及重症患者必须是昼夜服。(7) 隔夜服: 主要是指驱虫药, 睡前服1次, 第二天早晨空腹再服用1次, 以便将虫杀死排出体外^[6]。(8) 顿服或不拘时服: 病情较急者, 煎好后立即服下, 称为顿服, 取急病急治之意。东汉医学家张仲景《金匱要略》载的治急症吐衄的泻心汤、治肠痈的大黄牡丹皮汤等属于此类。《千金方》载: “凡作汤药不可避晨夜时日吉凶, 觉病须臾, 即宜便治, 不等早晚, 则易愈矣”。目前, 一般肿瘤急症, 如出血、梗阻等亦采用顿服法; 一般的高热性疾病、传染性疾病、小儿急症等亦

采用顿服法。性重病应不拘时间, 尽快服药或频服(每隔1~2h服1次)。(9) 频服: 凡咽喉病者、呕吐病者, 宜采用多次频服的方法, 缓缓服下, 能使汤药充分接触患部, 较快见效^[7]。

2 以日节律合理择时服药

人体自身有各种时间节律, 如年节律、季节律、月节律、日节律、时节律。以日节律(一日中, 人体气血在经络中运行有一定规律), 合理择时服药。

2.1 清晨

清晨胃及十二指肠均无食物, 此时服药避免与食物相混合, 能迅速进入肠中并保障较高的浓度而充分发挥药效, 健胃药、驱虫药均宜空腹服。补阳益气、温中散寒、行气和血、消肿散结等药物宜晨服, 以借人体的阳气、脏气充盛之势, 祛除病邪。宜服补肾药、行水利湿药、驱虫药及催吐药^[8]。

2.2 午前

宜服发汗解表药及益气升阳药。金代李东垣认为: “午前为阳之分, 当发汗; 午后为阴之分, 不当发汗”。中医学认为, 在午时前人的气属于升的状态, 机体生理功能处于上升运动的状态, 此时不仅是人体正气在上升, 病气也是如此, 病邪最主要的出路就是上外与下内两个方向, 在上午服药, 此时人体的正气得到帮助, 能迎合人体的正气上升以提高疗效。

2.3 午后

宜服泻下药、补阴药。

2.4 睡前

一般在睡前15~30min服用, 如安神药和固精止遗药; 睡前服药有助于药效及时发挥作用。

2.5 入夜

宜服滋阴养血药古人用六味地黄丸养阴, 有一显著特点, 强调入夜时服用; 当归六黄汤医治阴虚盗汗, 亦主张入夜时服用。

2.6 夜卧

宜服安神药、涩精止遗药, 以用于治梦遗滑精, 缓下剂宜在睡前服用, 有利于次日清晨吸收。

3 按中药的药性择时服药

3.1 解表药

应及时服用, 防止病邪由表入里。

3.2 清热药

清热、泻火、凉血、解毒治疗里热症；本类药物性凉，易损伤脾胃，宜于饭后服药。

3.3 补益药

一般宜饭前空腹服用，此时胃中空虚容易吸收。空腹服用是指，早饭前1h或晚饭后1h服药。补阴药：一般宜晚上服1次，可提高疗效。危急重症：应及时服药，为保证药力持续发挥，将所需药量酌情分次给予。补心脾、安心神药物：应用于治疗失眠多梦，选用的安神镇静药物，最好在睡前半个小时服用，这样可以达到最佳的药物效果，以达到心静安神的作用。另外，由于睡眠中胃肠蠕动的减弱，使中药在胃肠内停留的时间相对比较长，可以充分的吸收，达到中药的充分利用^[9]。

3.4 镇静安神药

睡前1~2h服用，有利于入睡。

3.5 涩精止遗药

早晚各服1次。

3.6 截疟药

发作前3~5h服用，以发挥截疟的功效。

3.7 峻下逐水药

清晨空腹服用。

3.8 泻下药

东垣曰：泻下药“乃当日已午之后，为阴之分时下之”。历代医家对泻下药的服用时间大致分为3种：一是午后进药；二是日晡（下午3~5点）时进药；三是入夜服之；不宜在午前服用。

3.9 止泻药

及时服用，按时再服，泻止停药。

3.10 润肠通便药

空腹或者半空腹服用，利于消除胃肠积滞。

3.11 驱虫药

清晨空腹或晚上睡前服用，药物可迅速入肠，利于驱虫。

3.12 祛痰药

饭前服，使药物刺激胃黏膜，间接促进支气管分泌物增加，从而稀释痰液。

3.13 平喘药

在哮喘发作前2h服用。

3.14 健胃药

用于开胃的宜饭前服用；用于消食导滞的宜饭后服用，可使其充分接触食物，以达到消食化积的

作用。

3.15 制酸药

饭前服，可中和胃酸，以减少胃酸并增强对胃黏膜的刺激。

3.16 涌吐药

宜清晨、午前服。

中药汤剂的择时服药与中医辨病服药、辨证服药和辨药性服药的有机结合。目前，中药通常1日1剂2次分服，中药最佳时间是上午9点和下午3点左右。上午9点和下午3点左右，是消化吸收能力最强的时段，也是人体吸收药物的黄金时间，这时喝中药不会影响吃饭。而病情较重、较急者可根据医师的指示，每天3次或者每隔4h左右服药1次，夜晚也不停止，以使药力持续，有利于更快地缓解症状、减轻病情；急病不拘时服。个别汤剂有特殊服法，如十枣汤宜平旦时服用，鸡鸣散在天明前空腹冷服效果较好。不同的药服用时间不同，喝对时间才能最大程度地发挥药的功效。

服中药之所以讲究择时，是为取得更佳疗效，这样可以顺应人体有节律的生理变化，充分利用体内积极的抗病因素而增强药效，减少药物不良反应。如果服药时间不当，扰乱人体生理节律，会产生或加大药物不良反应。因此，为发挥中药的最佳疗效，不可忽视合理择时服药。

参考文献

- [1] 刘倩, 吴腊梅, 钟木英. 基于中医时间医学理论探讨择时服药法的应用[J]. 中国社区医师, 2019, 35(13): 12-13.
- [2] 王静, 毛晓丽. 神农本草经图鉴[M]. 北京: 人民军医出版社, 2015.
- [3] 邓中甲. 方剂学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2017: 26.
- [4] “四时五藏阴阳”理论研究团队. 开拓《黄帝内经》理论实验研究之路, 运用现代科学方法阐释“四时五藏阴阳”[J]. 世界中医药, 2018, 13(5): 1-10.
- [5] Novoa M, Baselga E, Beltran, et al. Interventions for infantile haemangiomas of the skin[J]. British Journal of Dermatology, 2019, 180(3): e92.
- [6] Guillebaud J Reducing withdrawal bleeds (letter)[J]. The Lancet, 2000, 355(9221): 2168-2169.
- [7] Skegg DC Oral contraception and health (editorial; comment)[J]. BMJ: British medical journal, 1999, 318(7176): 69-70.
- [8] Jomard A., Rivier M., Bertino B., etc Trifarotene 的药理学[J]. British Journal of Dermatology, 2018, 179(2): 124.
- [9] Yan KX, Zhang YJ, Han L, etc 预测甲氨蝶呤临床疗效的临床因素[J]. British Journal of Dermatology, 2019, 181(4): 108.