



如何安全使用中药

◎滕州市中心人民医院 李玉美

中药在健康管理中扮演着重要角色，但在使用时需谨慎。药材的选择、配伍及煎煮方法都直接影响药效和安全性，不当使用可能导致副作用，甚至危害健康。了解如何科学选用和正确使用中药，能有效避免潜在风险，确保安全有效。提高对中药安全性的认识，拒绝盲目自行用药，是每个人应具备的健康素养，这样既能享受中药带来的益处，又能保障自身健康。

是药三分毒：这些中药藏着“隐形雷区”

很多人认为中药是天然的，就一定是安全的。但“是药三分毒”这句话并不是空穴来风，一些常见中药材如果使用不当，反而会对身体造成伤害，甚至引发严重的副作用。比如，马兜铃酸是一种存在于马兜铃、关木通等药材中的成分，长期服用可能导致肾功能损伤，甚至诱发泌尿系统癌症；何首乌则是另一个“隐形杀手”，尤其是未经炮制的生首乌，可能引起肝功能异常，严重时甚至导致急性肝衰竭；朱砂含汞、雄黄含砷，这些矿物类中药虽然在某些方剂中确实有其用途，但如果剂量控制不好或长期服用，也存在重金属蓄积中毒的风险；艾叶用于温经止血，但过量使用可能导致子宫收缩过度，对孕妇尤其危险。所以，公众对中药的安全性认知需要更加理性，不能因为“天然”二字就放松警惕。

“黄金搭档”存误区：这些搭配可能变“毒药组合”

中药讲究配伍，很多经典方剂正是通过不同药材之间的协同作

用，达到增强疗效的目的，但是并不是所有药材都能“和平共处”，有些搭配不仅无效，还可能降低药效或产生毒性。例如，传统说法中“人参恶莱菔子”，意思是人参补气，而萝卜籽（莱菔子）破气，两者同服可能会削弱人参的作用。更复杂的是，现代人常常同时服用西药和中药，这种中西药相互作用的风险也不容忽视，例如，甘草虽然被称为“百药之王”，能调和诸药，但它与某些降压药合用时，却可能加重低钾血症，引发心律失常等问题；丹参、银杏叶等活血中药与抗凝药物联用，可能增加出血风险；麻黄与降压药同用则可能升高血压。某些中药配方中含有多种药材，每种药材都有其独特的药理作用，如果不注意配伍禁忌，可能会导致不良反应。因此，在使用中药时，必须严格遵循医嘱，不能自行购买、随意搭配。

煎煮时间定生死：先煎后下锁住药效不翻车

中药的煎煮看似只是“煮水”，实则大有讲究，火候、时间、顺序都直接影响最终疗效。有

些人以为只要把药材放进锅里煮熟就行，殊不知错误的煎煮方式不仅浪费药材，还可能影响治疗效果，甚至带来安全隐患。比如，附子这类有毒药材，必须经过长时间煎煮，才能有效降低毒性、保留药效；而薄荷、金银花等含有挥发油的药材则要在其他药材快煎好前几分钟再放入，否则有效成分会随蒸汽挥发殆尽，等于白煮一场；像石膏、牡蛎这样的矿物类药材，质地坚硬，必须提前单独煎煮，以便充分释放有效成分。掌握正确的煎煮方法，不仅是对药材负责，更是对自己健康负责。如果你不清楚怎么操作，最好在取药时向药师详细询问，别让一锅“乱炖”的中药白白浪费了药效，甚至适得其反。

长期服用≠养生：你的肝肾在发出报警信号

很多人觉得中药温和、无害，于是长期服用某种中药茶、泡酒或成药来“调理体质”“延年益寿”，但是长期盲目服用中药，特别是没有明确适应证的情况下，反而可能给肝肾带来沉重负担。肝脏和肾脏是我们体内最重要的解毒和排泄器官，它们默默承受着药物代谢的压力，当负担过重或遇到有毒成分时，就会出现“报警信号”，比如尿色变深、泡沫尿增多、食欲下降、疲劳乏力、皮肤发黄等，这些都是肝肾功能异常的早期表现。对于长期服用中药的人群来说，定期检查肝肾功能至关重要，不能等到症状明显才去就医，尤其是一些本身就有慢性病、肝肾基础问题的人，更要慎用中药，避免“养生不成反伤身”。中药不是营养品，它本质上还是药，合理使用才是关键，盲目进补只会适得其反。☺