

# 中药难以下咽，教您几个小妙招，更易接受中药的味道！

原创 关爱您和家人健康

2023-11-13原文

收录于合集

#中药 9 个

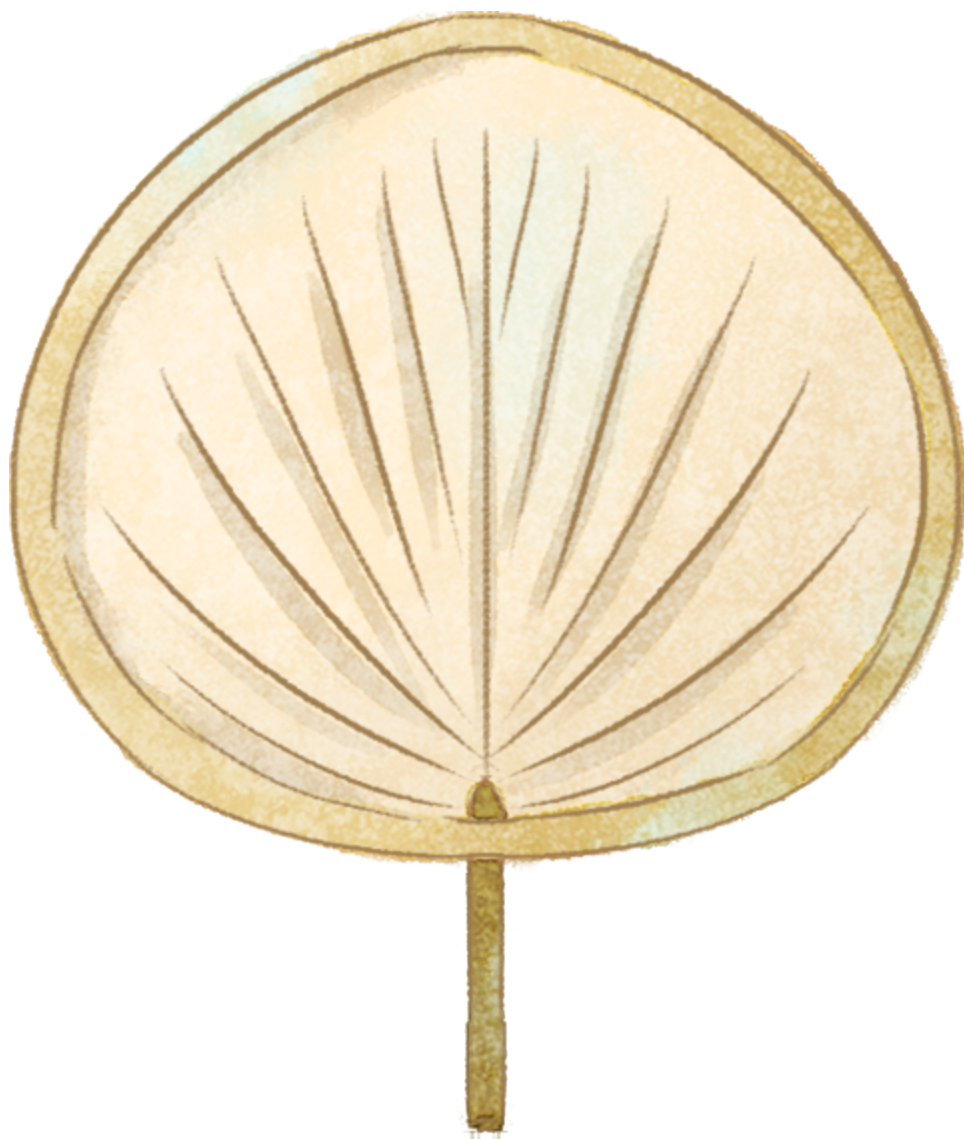
#健康知识普及行动 146 个

[点击蓝字 关注“人卫健康”微信公众号](#)

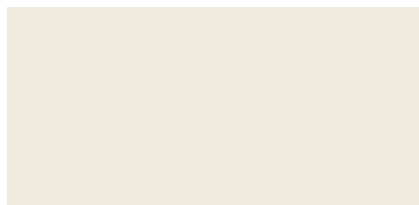
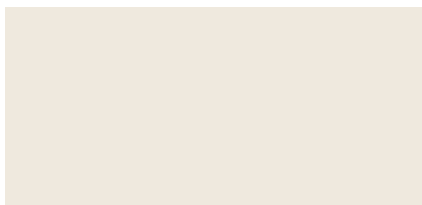


在火力的作用下，药锅里的汁液逐渐减少，浓郁的中药味在房间里弥漫，倒出药汁，静置片刻，皱眉一饮而下。对于大多数人来说，这不是愉快的体验。能不能让人更易接受中药的味道呢？答案是通过**适当的技巧和心态调节**，可能可以让我们更易接受中药的味道。先来看看中药难喝的原因吧！





中药为什么难喝





### 中药的成分

中药的有效成分复杂，主要是生物碱，如苦杏仁苷、土的宁、大黄甙等，因为这些物质是苦的，所以大多数中药都有苦味。另外，植物药含有鞣酸，鞣酸的口味是涩的，因此**大多数中药熬出来的药汁味道又苦又涩**。当然也有例外，甘草是甜的，乌梅是酸的，还有辣的川椒、干姜等，但这些尚能接受的味道与苦涩等味道混合在一起，也变得奇怪了。



### **中药的气味**

中药绝大多数含有低比重的挥发性成分，这些物质在常温下也会挥发，加热后挥发量增多，大部分人觉得难闻。



### **药汁量太大**

中药的常规煎法是，加入适量的水浸泡以后按规定时间煎煮，煮好后倒出的药汁控制在200毫升左右，小儿减半或更少。



### **情绪对抗**

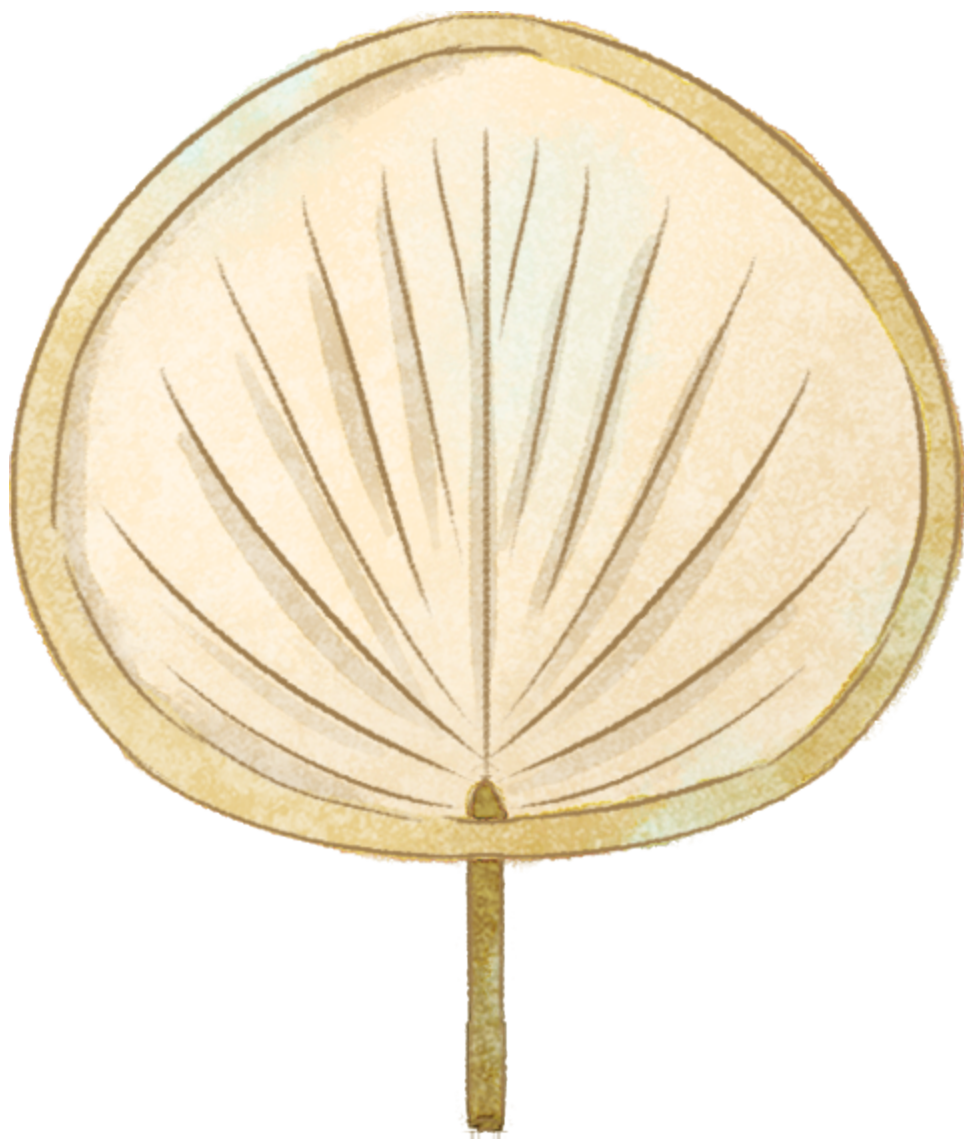
生病时，患者的情绪是十分敏感的，喝中药会带来不适感，情绪自然会有所波动。



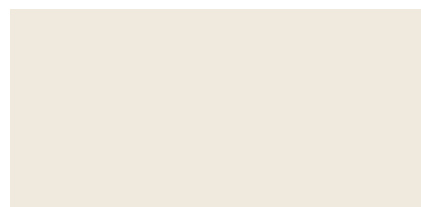
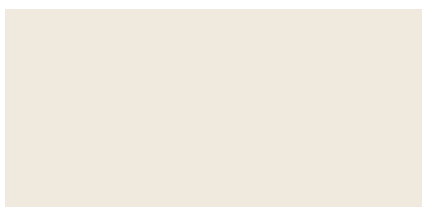
### **疾病因素**

临床上，很多疾病会影响胃肠功能，进而导致喝中药困难。





如何更易接受中药的味道





### **改善不适当的喝药方法**

- 喝药前准备一杯温水。

▪

将温度适宜（一般控制在温热状态下，太凉和太热都会引起不适感）的药汁倒在杯子里，最好一口气咽下，尽量不加糖。

- 喝完后迅速用备用的温水漱口。





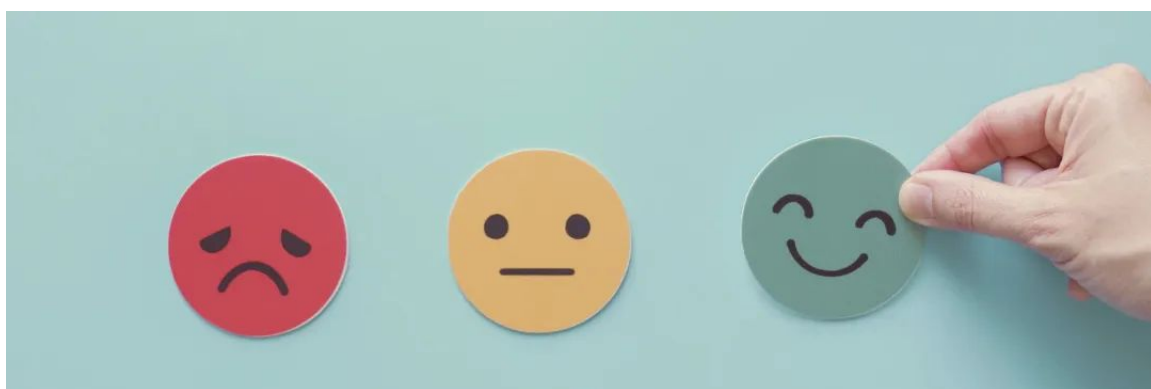
### 调整喝中药的心态

- **要认可中医、中药**：天然的植物、矿物及动物成分有四气五味的不同，相互作用后综合产生的滋味有些难喝，但在接受了中医、中药的理念后，就能在心理上接受了。
- **要了解自己患病后的心理改变**：人一旦患病，尤其是患重病之后，心理状态会经历几个阶段，首先是否定/怀疑阶段，认为诊断有误差或自己没有休息好，然后多方求医，抱有侥幸心理；其次是愤怒/郁闷阶段，当多方求医后，发现诊断无误，心理上会产生愤怒或郁闷的情绪；最后是接受阶段，心理上接受了自己患病的事实，

配合治疗和调理，让自己的身体恢复，偏激的思想会趋向理性。前面两个阶段越早跨越，对身体的恢复越有利。

- **要接受身体现状**：患病后，患者需要调整心态，尽快接受现状，并采取积极的措施防止病情恶化，尽可能使其往好的方向发展。
- **要乐观接受中药**：任何患者都要意识到中药不是来折磨人的，是来帮助身体恢复健康的，应保持平和的心态，乐观地接受它。

研究发现，心态平和乐观，接受患病现状并积极配合治疗，免疫力就会有所改善，整体精神状况良好，也更易接受中药等治疗了。



**内容来源：**

人民卫生出版社出版《一日简易快乐养生法（第2版）》

**编 著：**

杭州市第一人民医院主任医师 何富乐



关爱您和家人健康

👉 长按右侧二维码免费订阅



期待您的

### 精选留言



🌸芳香兰草🌸善若河流🌸赞：3

有病的时候是第一个表情[快哭了]！把心态调整好是第二个表情[微笑]！通过中药汤药把病治好之后就是第三个表情了[愉快]。



王康赞：2

点赞！转发！



小口 哥赞: 2

想一想古语: 良药苦口, 利于病。为了自己健康, 再苦也必须喝下去[加油]