

正確選用中藥：保健康

作者 葉明功教授



幾乎所有的人都吃過中藥。根據調查，台灣有八成民眾看過中醫、吃過中藥，加上台灣人愛進補、講究養生，常藥膳、補品拚命吞，時常將中藥當成食品、藥飲如開水猛吃猛灌。但提醒你吃進肚子的，是藥可能也是毒。台灣的中藥材近九成，來自中國大陸。有些中藥材外型類似，一般消費者根本無從分辨。例如何首烏與有毒的黃藥子外型雷同，不知情的民眾可能誤食而中毒。中藥材鑑別方法非常多，如外觀氣味辨識，這是一般民眾或進口商初步辨識的方式，此外另有顯微鏡、化學規格檢定，或是更進一步精確方法，例如基因體定序。

中藥生成、製劑的過程很複雜。會隨著氣候、土壤、水質、採收季節等自然因素，及製藥過程增減藥性及毒性，而有不同療效。大陸各省份對農藥使用規範標準不一，為了防腐、防蟲蛀，農藥常過量使用。栽培時，農民濫用農藥的情形很常見。大陸各省也常見中藥材在重金屬污染源中生長，例如含重金屬的土壤、工業污染區等等。同時為了避免長途搬運過程中，藥材發霉腐爛，大陸農民常以燻硫磺防腐，所以如果市售藥材顏色太鮮豔，如枸杞太紅、白芍太白，都可能燻過硫磺。另一項令人頭痛的，最常聽到的是中藥含汞及重金屬。衛生署也發現市售中藥中，約有兩成鎘及汞含量偏高。長期服用易導致重金屬中毒，造成慢性腎衰竭、中樞神經系統病變等。如果民眾對所購買的藥材有疑慮，亦可送至消基會或各地衛生局檢驗。

就算到台灣民眾最方便接觸的中藥房買中藥，也要注意相關問題。最常見就是中藥房老闆幫人把脈、問診，自行調劑藥方給病患，「這是違法的」，中藥房的經營者無藥師資格，只能買賣藥品，及依照中醫師處方籤調配藥方販售，民眾不該信賴沒受過專業醫藥訓練者的診斷、治療。值得注意的，傳統中藥房保存中藥的舊習，若停留在用布袋或桶裝，台灣天氣又濕又熱，沒有冷藏的藥材容易發霉，產生黃麴毒素，傷肝且易致癌。因此若不謹慎處理此人為因素所增加中藥使用安全性問題，民眾服藥的風險相對提高許多。而最可怕的，莫過於來自地下電台、國術館或親朋好友間，介紹來路不明的偏方，藥檢局年年測出中藥摻混西藥成分，其中以標榜壯陽、減肥、止痛、治風濕、治感冒、抗過敏等六類效用的中藥最常摻加西藥，長期使用往往造成嚴重藥害，所以停止購買不當藥品及選用安全中藥是很重要的。更何況中、西藥間的交互作用，可能加乘、抵銷甚至產生毒性。其次到菜市場、集貨大街上買中藥材等衛生問題更嚴重，因藥材是直接曝曬在空氣中，病菌、灰塵漫天飛舞，隱藏衛生安全危機。更遑論沒有包裝標示、保存期限、來源產地的說明，民眾承擔的使用中藥安全風險更高。

(請接續頁)



儘管中藥問題複雜，但畢竟中藥為國人廣泛服用，且主管機關已正視這項危機，提出一套有效的管理方法，並開始行動。除了防堵黑心中藥輸入台灣，也進一步提升藥廠、中藥房素質，更積極多元加強教育民眾正確中藥用藥觀念。所以除了政府要及早建構安全用藥環境，並且管控中藥含重金屬及農藥殘留標準，民眾也要當聰明的中醫求診者，包括別再吃來路不明的偏方，也不要自己當醫生、買藥亂吃，謹慎選中藥、找合格的中醫師看診，為自己的健康負責任。