

## 中药煎前莫冲洗

汤剂是最古老也是最常用的一种中药剂型。用中药治病,无论是用单味入药,还是用多味药配成方剂应用,都需要进行一定的煎制,加水、酒或其它药液熬制成汤剂后,才能服用。因此,汤剂的煎法是很有讲究的,它对药物的疗效有很大的决定作用。正如《医学源流论》中所说:“煎药之法,最宜深讲,药之效不效,全在乎此。”煎汤药的程序虽然简单,但其中包含的学问不小。那么,怎样煎药才能有效地发挥药物的作用呢?

一些人在煎煮中药之前,总是用清水先将中药洗一遍,认为这样做卫生。宁夏回族自治区不良反应监测中心提醒,中药在煎煮之前不宜水洗。

很多患者会将中药抓回来自己煎,专家提醒,不少药材中含有水溶性的糖和甙类成分,水洗会让这些有效成分溶解于水而流失,导致药效降低。一些中药方剂中有不少药材是粉末状的,有些药材在配药时要研碎,如果先用水洗一遍,必然会造成这些药物的损失。此外,有的药材在炮制过程中加入了蜜、醋、酒、胆汁等辅料,而这些辅料都易溶于水。

专家建议,中药在煎煮前不要冲洗,而是用水泡一下。中药材大多数是以植物为原料,有不少植物药内含有蛋白质和淀粉,如果这些植物药不经水泡,一加水就立即煎煮,那么蛋白质遇热就会发生凝固,淀粉会糊化,这样就会妨碍有效成分的煎出。因此,中药煎煮前,一般应先加冷水浸泡30分钟至1小时,加水的量以浸过药材并超过1厘米左右为宜。

煎煮中药的注意事项主要有以下几点:

禁用铜、铁、铝等金属容器,以免影响药效。

加水量要适当,煎药之前要浸泡,煎药时间视具体情况而定。

注意特殊中药的煎煮方法,保证疗效。

变质或煎糊的中药切勿再服,以免中毒。

注意服药时间和方法,谨遵医嘱。(念念)

## 拔火罐时应该注意什么?

①拔罐时要选择适当部位和肌肉丰满的部位。体位不当、移动、骨节凹凸不平、毛发较多的部位均不适用。

②拔罐时要根据所拔部位的面积大小而选择大小适宜的罐。操作时必须迅速,才能使罐拔紧,吸附有力。

③用火罐时应注意勿灼伤或烫伤皮肤。若烫伤或留罐时间太长而导致皮肤起水泡时,小的毋须处理,仅敷以消毒纱布,防止擦破即可。水泡较大时,用消毒针将水放出,涂以龙胆紫药水或用消毒纱布包敷,以防感染。

④皮肤有过敏、溃疡、水肿及大血管分布部位,不宜拔罐。高热抽搐者以及孕妇的腹部、腰骶部位,亦不宜拔罐。(瘦狐)

### 中医知点

中医认为,夏季温燥,阳气鼎盛,易伤肺、肾,因此,夏季是肾病高发期。本周,记者从市第二中医院了解到,一些膀胱炎、肾炎等疾病患者,往往对初期症状轻视大意,根据经验自行诊断、用药,从而耽误治疗。

涧西区周女士,21岁,五月中旬出现说话声音沙哑,吞咽时嗓子疼痛的症状。她起初以为是上火引起的嗓子疼,自己吃了些清火的药,泡苦丁茶喝。但5天过去了,她嗓子疼的症状不但没有减轻,反而加重了,而且出现了小便灼热、疼痛、小腹坠胀等情况。周女士这才意识到不仅仅是上火的问题,到医院检查,被确诊为扁桃腺二度肿大合并膀胱炎。医生说,如果周女士继续将其当作上火或咽部疾病治疗,她的病很可能会错过最佳治疗时机,很快发展为肾小球肾炎,治疗起来就困难了。

市第二中医院肾病中心主任、副主任医师张国胜说,中医

遇到嗓子干、嗓子不适等症状时,许多人都会多喝水以求缓解症状。可有时候,多喝水并不能缓解症状,反而会引发面部和眼睛浮肿。

近日,处于更年期的李女士备感身体不适。总觉得嗓子不舒服,说话前要先清清嗓子,尤其到了晚上睡觉前,嗓子更是难受,每次快睡着时,她就会因嗓子不适而醒来。李女士希望用多喝水来缓解嗓子不适的症状,没想到嗓子不适没有改

# 夏季肾病高发 自作主张易误诊

□ 记者 吴彬 实习生 申晓曼 通讯员 施莉娅



认为夏季温燥,燥伤津液和肺,而肺连肾,所以每年夏季来临时,肾病患者就会增加。据张大夫介绍,今年,从4月底5月初开始,他所在的科室每天的接诊量比平时提高了约15%,其中多为膀胱炎、肾盂肾炎、肾小

球肾炎等患者前来就诊,根据往年的经验和今年的季节特点,估计就诊高峰会出现在7月~8月。

张国胜说,值得注意的是,像周女士那样,自行诊断和用药的情况并不少见。因为夏季

胃肠道疾病和呼吸系统疾病较为多见,很多肾病患者容易轻视症状,出现症状后自作主张,自行用药。最常见的几种情况是:出现嗓子疼痛、吞咽困难时会误以为是上火或咽炎;出现恶心、呕吐时会误以为是胃病;出现乏力、面色发黄会误以为是贫血等。其实这些都是肾功能受到影响,身体出现异常的信号,如果不及时治疗,会对肾造成不可逆的损伤,可能很快发展成肾炎甚至尿毒症。

因此,张大夫提醒,夏季要防止肾病多发,出现以上症状不要轻视,更不要自行诊断、私自用药,最好及时到正规医院诊断治疗。同时,根据夏季阳气旺盛的季节特点,人们要注意清淡饮食,多喝水,忌辛辣。平时多吃些清燥泻火、清热养阴的食物,如吃水果时可多吃点梨,熬粥时可适当放些百合、莲子,平时可选白菊花泡水饮用等。

## 嗓子干未必是缺水

□ 记者 朱娜 通讯员 刘晓霏

善,早上起床后,她的面部和眼睛竟然开始浮肿了。对此,李女士感到很纳闷。

洛阳市第一中医院中医妇科主任医师杨雁鸿说,嗓子干不一定是体内缺水,也不一定是上火,有可能是津液代谢失调。从中医角度来讲,人体内的水分就是指津液。肺、脾、肾3个脏器的主要功能是代谢水分。肺的位置在上焦,主要作用是通过呼吸、皮肤等往外宣发水分;脾的位置在中

焦,主要功能是主体内水分的运化,在肺和肾之间起到连接、运输水分的作用;肾位于下焦,除了起到把体内多余水分通过大小便排泄出去外,还有升发阳气的作用。如果这3个脏器代谢功能正常的话,即使大量喝水也不会出现浮肿的情况。如果津液代谢失调,就会出现腹胀、咳嗽痰多、面部浮肿、饮食欠佳、小便少、腰酸困等症状。个别患者还会出现口渴、咽干、咽疼等症状,喝

了很多水也得不到缓解。有些患者误以为是上火了,便服用牛黄解毒片、三黄片等寒凉的药物。这样不但不会缓解病情,反而会导致阳气不足或伤肾,出现水肿、四肢困重、头晕等现象。

津液代谢失调的患者平时要多吃一些除湿健脾的食物,如山药、薏米等,也可以用党参、黄芪、茯苓各10克煮水喝,党参和黄芪是补气的,茯苓有除湿健脾的作用。

### 辨体质增健康⑥

## 湿热体质的人“口气”大

多喝绿豆水,少熬夜

同样是面部油光发亮,却被诊断为湿热体质。面对患者的困惑,中大夫说,湿热体质最容易“苦夏”,口干口臭,平时要注意少食辛辣、不要过度劳累。

涧西吴先生对照本版上期介绍的痰湿体质特征之一“面部及脑门油光闪亮”,加上入夏以来,他确实老是犯困,便认为自己属痰湿体质。当大夫说他是湿热体质时,吴先生很是疑惑。

接诊的王鼎大夫说,痰湿体质多是“面部及脑门油光闪亮”,湿热体质多表现为“面部和鼻尖总是油光发亮”,之所以有相似处是因为都存在“水湿内停”。不过,湿热体质是湿与热并存。其中,湿有内外之分。外湿如气候或居室潮湿及淋雨浸水,内湿则常与消化功能有关,如消化不良或暴饮暴食。

据王鼎介绍,湿热体质者容易生粉刺、疮疖,舌苔

黄腻,一开口就能闻到异味;与痰湿体质者相似,湿热体质者的小便也不多,但前者浑浊后者发黄,大便两者区别较为明显,前者正常或较软散,后者则黏滞。

与痰湿体质的温和、稳重性格截然相反,湿热体质表现为性情急躁,常常心烦易怒。

湿热体质的形成除与环境有关外,与饮食及生活习惯的关系最大,如喜欢吃煎炸烧烤、甜腻、辛辣等食物和嗜好烟酒。

市第三人民医院(原铁路医院)中医科主任、主任医师靳丽珍建议,湿热体质要饮食清淡,禁食辛辣、甜腻食物,多吃清热利湿食物,如有清热解暑功效的绿豆,可谓湿热体质的一味“良药”,还有空心菜、芹菜、黄瓜、冬瓜、藕、西瓜等,应戒除烟酒。

生活中,湿热体质应避免熬夜或过度疲劳,注意个

人卫生,预防皮肤病变,适合做较大强度、大运动量的锻炼,如中长跑、游泳、爬山、各种球类、武术等。另外,遇事多节制,安神定志。

王鼎特别提醒,湿热体质治疗常用膏方,一般由生黄芪、枳壳、薏苡仁等中药组成,日常药有六一散、清胃散、连朴饮、茵陈蒿汤等,但最好还是请中医诊断,分清湿重还是热重,再对症施治,或化湿或清热。

(记者 李永高)



## 祛暑防痱药浴五法

炎炎夏季,暑气逼人,工作完毕痛痛快快洗个澡,会顿感神爽气舒。如能在水中加一些药物,不但浑身凉爽,而且有健身美容、消暑祛热的特殊功能。

十滴水浴:将十滴水3支~5支加入浴水里,洗浴后,双目清明,体凉凉爽舒适。尤其是小儿初生痱子,洗浴几次即可痊愈。

仁丹浴:一盆水,大人加入一包仁丹,小儿加入半包,充分搅拌后使其溶解,而后按常规洗浴,浴后皮肤沁凉,神志舒畅,有助消暑、祛热、提神。

翠衣浴:取翠衣(西瓜皮)若干,去皮后捣汁,涂抹在身上,5分钟~6分钟后用温水洗净;或直接用瓜皮搓擦皮肤十来分钟,再用水冲净。此法不仅可防痱子,常用还可使皮肤细嫩。

菊花浴:取菊花适量,煎汁去渣,加入浴水中,泡洗20分钟左右,再用水冲净。此浴有解暑、明目、清火、醒脑之功。

金银花浴:取金银花适量,煎水,滤汁后兑入浴水,泡洗20分钟左右,再冲洗干净,浴后凉爽舒爽,治疗效果理想。(韩冰)