

保健 误区

胖大海

不可随意当茶喝

胖大海是人们非常熟悉的中药，不少教师、播音员都长期用胖大海泡水喝以保护声带。然而，用胖大海泡水喝并非人人适宜，脾胃虚寒者不宜服用，慢性咽炎者也最好别天天喝。

脾胃虚寒者不宜服用胖大海水

胖大海又名大海或通大海，药性偏寒凉，入肺与大肠二经，有清热利咽和润肠通便的作用，常用于治疗肺热咳嗽、咽喉肿痛、声哑、热结便秘、面赤耳热、小便短而黄等。

现代药理研究证实，它能够促进小肠蠕动，产生平缓的泻下作用，但是长期、过量喝胖大海水则会引起脾胃虚弱，导致腹泻、饮食减少、胸闷、身体消瘦等副作用。肠胃不好的人表现尤为明显。本身已有腹泻的患者，服用胖大海水则可能会使病情加重。

胖大海水对某些特定人群不适合服用：

一是脾胃虚寒者，表现为食欲降低、腹部冷痛。这时服用胖大海水容易引起腹泻，损伤元气；

二是风寒感冒引起的咳嗽、咽喉肿痛，表现为恶寒怕冷、体质虚弱者；

三是肺阴虚导致的咳嗽，表现为干咳无痰、声音嘶哑，多属于慢性呼吸道疾病者。



长期饮用胖大海水或带来全身不适

不少经常用嗓子的人，如播音员、歌唱家、教师等，认为胖大海是声带保健药，长期服用胖大海水。一些慢性咽炎患者，也希望借助胖大海泡茶喝来改善咽炎症状。其实，这些做法都是不科学的。

胖大海虽然性质比较温和，但长期不间断泡水喝，则可能带来全身性的反应。如果长期服用，则容易造成脾胃虚寒、饮食减少、大便稀薄等现象，甚至还会使人逐渐消瘦。有些人服用胖大海水后会引引起过敏反应，表现为全身皮肤发痒，弥漫性潮红，出现丘疹、口唇水肿，伴有头晕、心慌、胸闷、恶心、血压下降等。

此外，胖大海还具有一定的降压作用，血压正常或者血压偏低的人长期饮用，可能会出现血压过低的危险。(轶文)

中医 中药

中药过夏保存莫大意

□ 记者 李永高 通讯员 王小燕

夏季溽热，中药该如何保存？中医大夫提醒大家，夏天中药保存，饮片要依性，汤剂须冷藏。

近日，洛龙区的读者姜先生反映，喝了隔夜的中药汤剂后，肠胃不舒服，还拉肚子。因此，他希望了解一下，中药该如何过酷暑。

据市第三人民医院（原铁路医院）中医科主任、主任医师靳丽珍介绍，中药饮片的储存以充分干燥、防止虫子繁殖为基本要求，应区分不同饮片的特性妥善保存。具体来讲，对于天冬、党参、肉苁蓉、熟地黄等含糖及黏液质较多的饮片，要防霉、防虫蛀，并置通风干燥处贮藏；对于知母、泽泻、巴戟天、车前子等盐炙饮片，要贮于密闭容器内，置通风干燥处以防受潮；甘草、枇杷叶、款冬花等经蜜炙的饮片，炮制后较难干燥、易受潮，且易虫蛀、鼠咬、霉变，因此要贮于缸、罐内，尽量密



闭，并置通风干燥处；当归、木香、薄荷、川芎等含挥发油较多的饮片，贮藏时环境温度不能太高，且要置于阴凉干燥处保存；对于薏苡仁、紫苏子、柏子仁等种子类药材经炒

制后，要贮藏在缸、罐中封闭保管，防虫害、鼠咬；对于山药、葛根、泽泻、黄芪等含淀粉多的药材，切片后要及及时干燥，贮存在通风、干燥的阴凉处，防虫蛀、防潮；对于常

山、大黄、香附、甘遂、芫花、大戟等酒制、醋制饮片，要贮于密闭容器中，且置于阴凉处；对于硼砂、芒硝等某些矿物类饮片，要贮于密封的缸、罐中，置于阴凉处。

靳丽珍补充说，一般来讲，中医汤药提倡当天煎服，但是喝不完的汤药若保存得当，还是可以服用的。对于在家中煎的中药汤剂，若喝不完，可将汤药倒入瓷杯或带盖子的玻璃杯内存放在冰箱中（若无冰箱，可泡在凉水里并置于阴凉处），第二天取出后，加热至沸腾再温服，若有异味则一定要倒掉；对于医院、药店代煎的中药汤剂，一般采用无菌操作、真空包装，但也要存放在冰箱内，取出服用时要加热到沸腾再温服。需要注意的是，代煎中药的保存时间相对长一些，但一般不超过两星期，若发现袋子鼓胀则说明汤药已变质不宜服用。

中医可正确判断亚健康

现实生活中许多人感觉不舒服，到医院经西化验检查正常，但自己确实存在不舒服的地方，这是怎么回事呢？

其实，这是处于一种亚健康状态。河南省中医院体检、治未病中心主任刘爱华主任医师介绍说，当西医检查不出异常的指标，但又自觉身体出现疲乏、胸闷、食欲不振、睡眠不好等症状时，病人可以通过中医体检，正确地推断个人的健康状态，然后进行辨证治疗。

中医体检是在中医理论指导下，医生运用人体阴阳平衡，五脏相生相克的原理，通过望、闻、问、切等传统检查方法，结合现代医学检查手段，客观辨析病症发生的原因、性质、部位，确定被检

者的中医体质及当前机能状态，针对不同体质给出中医治疗的对策和日常调理的指导，包括饮食禁忌、食疗建议、四季进补注意事项、健康习惯培养等等。

中医强调治未病，即未病先防、已病早治、既病防变。中医针对现代人的亚健康状态，能及时制订调理方案，防止疾病发生。

(张慧鹏)



治疗“脂肪肝”先调脾胃

远离脂肪肝，最重要的是养成健康的生活习惯，包括饮食结构调整和合理运动。

大多数轻度脂肪肝患者通过调整生活方式可以逆转，对于症状较重的或生化指标异常的，在坚持饮食调整、运动锻炼的同时，可在中医医师指导下进行药物调理。

北京中医药大学东方医院消化科主任李军祥介绍，非酒精性脂肪性肝多因饮食不节、过食肥甘厚味的食物所致，主要累及肝、胆、脾、胃。

中医调理非酒精性脂肪性肝的思路是着眼于脾胃，根据本病脾胃失司、湿热痰阻、气滞血瘀之病机特点，通过清热化痰、疏肝健脾的

药物治疗。当然还要配合饮食调整和运动，来加强对非酒精性脂肪肝的治疗作用。

此外，有脂肪肝的人，应该特别注意吃东西的时间。不该吃的时间不要吃，夜宵的习惯最好改掉。因为晚上需要让肝脏休息。肝脏就像机器，如果每天吃的量远远大于消耗的量，那么肝脏肯定负担不了。

(康健)



夏季解暑对症用药

□ 记者 朱娜 通讯员 刘晓霏



连日来天气炎热，很容易让人中暑。藿香正气水、人丹、风油精、十滴水等是家中的常备防暑药，但这些防暑药作用不同，要分症状使用。

夏季中暑是较常见的疾病，但每个人的体质不一样，所以中暑后表现的症状也不一样。不同的症状就要选择不同的解暑药，对症用药疾病才能尽快解除。

洛阳市第一医院主治医师高治云介绍，出汗是调节人体温度的一种方法，当身处高温环境下，不爱出汗的人因为体内热量散发不出来，容易诱

发中暑。这一类中暑后表现出的症状有体温升高、头昏、头痛、恶心呕吐等。可以口服10粒人丹，症状严重时多服用几粒，也可以将人丹含在舌下，很快就能见效。同时，用风油精擦太阳穴、印堂穴，能解除头痛、头昏的现象。需要提醒的是：人丹不宜过多服用，儿童也不宜服用人丹。另外，将两滴风油精滴入白开水中喝下，可以缓解恶心呕吐的症状。

腹泻、没有食欲也是夏季中暑常见的症状之一。这主要是因为夏季天气炎热，毛孔处于张开状态，而这时人们又普

遍喜欢吃凉菜、喝冷饮、吹空调，湿邪和风邪容易进入体内，造成肠胃受凉腹泻，中医称之为阴暑。藿香正气水有祛湿解暑、调和脾胃的作用，如因贪凉过度引起的身体酸痛、乏力、腹泻、食欲差等，可以服用藿香正气水。十滴水的主要成分有樟脑、大黄、生姜、辣椒等，具有很强的祛暑、健脾胃作用，因味道有些刺激，很少有人使用，但此药对解暑效果十分好。另外，人们在外出时，随身带个水杯，用二花、菊花泡茶饮用，可以起到防暑、解暑的作用。