

## 中医 中药

### 中药煎前 最好不要冲洗



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、酒或其他药液熬制成汤剂后，才能服用。因此汤剂的煎法很有讲究，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。有关专家提醒，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，专家介绍，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部分溶于水而流失，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，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厘米为宜。

煎煮中药的注意事项主要有以下几点：

1. 禁用铜、铁、铝等金属容器，以免影响药效。
2. 加水量要适当，煎药之前需浸泡，煎药时间视具体情况而定。
3. 注意特殊中药的煎煮方法，保证疗效。
4. 变质或煎糊的中药切勿再服，以免中毒。
5. 注意服药时间和方法，谨遵医嘱。

## 中医 知 点

### 传统养生—— 艾灸、拔罐、刮痧、按摩有讲究

□记者 崔宏远 通讯员 范海岚 王俊

如今，很多人喜欢在家里用艾灸、按摩、拔罐、刮痧等中医疗法治疗疾病或自我保健，却由于方法不当或没有对症适用，反而损害健康。近日，记者采访了我市部分中医专家，请他们分析了艾灸、按摩、拔罐、刮痧等中医疗法的利弊和注意事项，供读者参考。

#### 艾 灸

用艾灸的方法“治未病”，延年益寿，在我国已有数千年的历史。河科大一附院中医科副主任杨鹏表示，灸法是一种安全有效的非药物疗法，具有温阳补气、疏经通络、补中益气的作用。尤其对前列腺炎、肩周关节疼痛、颈椎病等疗效明显。

杨医生介绍，市民在家里用艾灸法保健养生可选择灸关元穴、足三里、三阴交三个穴位。这些都是身体保健的重要穴位，艾灸这三个穴位具有补肾壮阳、理气和血、强壮脾胃、补虚益损、壮元气等作用。关元穴位置在腹部脐下3寸处，足三里在小腿外侧，约在膝盖凹陷处往下三指的位置，三阴交在小腿内侧，脚踝尖往上三指处。

灸关元穴的最好时机是在夏秋之交，灸者可每两天灸1次，每月连续灸10次左右。用艾条灸足三里和三阴交可以一个星期灸一次，一次15分钟左右。尤其是女性可以多灸三阴交这个穴位，对腰膝酸软、月经不调有很好的效果。

艾灸的方法有两种。一类是直接艾灸。即将点燃的艾条直接悬于要施灸的穴位上熏烤。直接艾灸时，注意要将点燃的艾条离皮肤3厘米左右，待皮肤发热发红，但又没有产生灼痛和烫伤皮肤为宜。另一种是隔物灸，即艾条不直接悬于皮肤上，而是在皮

肤与艾条之间加上其他材料，如姜片、蒜等。常用的隔姜灸就具有温阳散寒的作用。

为了使用方便，防治烫伤，灸者可以购买木质的艾灸盒配合使用。即将点燃的艾条插入艾灸盒，然后放在穴位上即可。

杨医生提醒，艾灸者要注意循序渐进，初次使用可先少量、短时间，然后逐渐加大剂量。另外，皮肤较薄的部位和关节部位不要艾灸；过度疲劳或是在进食前后以及在醉酒和情绪不稳时不能艾灸；患者在高热、昏迷期间不能艾灸；女性经期忌灸；精神病患者等没有行为能力的人不能艾灸；有大动脉、静脉血管处、心脏部位疾病者不能艾灸；孕妇和男女下体也不能施灸。

#### 刮 痧

刮痧是中医的传统疗法之一，像伤风感冒、中暑、颈肩腰腿痛等病症，老一辈人都用刮痧的方法治疗，效果甚好。市中心医院针灸科王金玺副主任医师介绍，刮痧的方法家庭使用简单易行，但在具体过程中还要注意一些不宜和方法。

首先是准备刮痧的用具。到药店买一个牛角或玉质的刮痧板和刮痧油。当然，家用的香油、色拉油也可代用。刮痧不像针灸需要找准穴位，只要找个大概位置就可操作了。

刮痧的部位，一般选择肌肉较厚和平整的地方，像肩、背、腰等部位最为常用。刮痧前，要先洗净刮痧的部位，把刮痧油擦好后，用刮痧板自上而下或由身体中间刮向两侧，刮痧板和肌肤成45°角，力度适中，刮到皮肤潮红，有紫痧为适，一般每次刮痧5分钟即可。刮完之后注意保暖，多喝水。



王医生指出，现代医学认为痧是皮肤或皮下毛细血管出血，易出现在经络不通，血液循环不好的部位。刮痧就是通过皮肤的摩擦和挤压，加速血液循环，使经络通畅，从而改善局部组织淤血水肿的状态。对于长期伏案工作和运动不足造成的气血堵塞、肌肉酸痛等有很好的疗效。

王医生提醒，刮痧不要太频繁，过多过重刮痧，时间长了皮肤组织容易增生。他特别提醒，心脏功能弱、气血虚弱的人不适合刮痧；有皮肤病者不宜刮痧；孕妇、有出血倾向和癌症患者不建议刮痧；6岁以下的儿童由于发育未完全，不能刮痧；皮肤有破损或疤痕处也不宜刮痧。一般来说，刮痧需间隔一星期左右，不可太频繁。

#### 拔 罐

拔罐在我国晋、唐时代就成了流行的治疗和保健方法。

河科大二附院康复科主任王群茹介绍，拔罐有火罐和气罐之分。火罐是借助热力形成负压并吸着于皮肤，气罐则是通过拉动活塞形成负压，不需要点火加热，且吸附力度可以调节，操作起来更加方便、更易掌握。拔罐具有疏通经络、行气活血、消肿止痛之功效，许多疾病都借用拔罐疗法来治疗。

由于火罐的加热程度较难掌握，很容易烫伤皮肤，赵医生建议大家选择气罐使用，如果在家拔罐，不用太计较穴位，可以“哪儿痛拔哪儿”，时间为10分钟~15分钟即。取罐时不要强行扯拉，可

一只手将罐向一方倾斜，另一只手按压皮肤，使空气经缝隙进入罐内，这样罐子就容易取下。

拔罐分为留罐和走罐。一般市民在家操作的都是留罐，专业且效果好的操作手法称为走罐。即火罐在身体部位上、下、左、右推行，这样按穴位经络走罐可以一次治疗多个部位。但走罐前要在欲走罐的部位和罐口涂抹一些凡士林或甘油等润滑剂，以免拉伤皮肤。

赵医生提醒，拔罐有禁忌，有出血倾向的病人不宜拔罐；有严重肺气肿、心力衰竭或体质弱者不宜拔罐；皮肤有溃疡或破裂处不宜拔罐；孕妇、外伤、肌肉和韧带撕裂者不可拔罐。

#### 按 摩

按摩也是中医疗法的一种手段，它一般是针对穴位和经络进行的，其位置可以对照一些穴位和经络的图谱查找。河南省针灸推拿学校附属医院院长吴涛介绍，胃肠不舒服时，按摩足三里穴位效果很好。因熬夜加班而眼圈发黑的上班族，可以通过按摩四白穴缓解疲劳。四白穴位于双眼平视时、瞳孔正中央下约2厘米处，通过对四白穴进行按摩，可以缓解眼部肌肉疲劳，提高眼睛机能。

中医按摩分“医疗按摩”和“保健按摩”，吴院长提醒，医疗按摩是中医外治法之一，是一种通过按摩达到治病目的物理疗法；保健按摩则是中医保健方法之一，以健身为主。市民如果需要通过按摩治病，最好还是选择正规医院就诊。



### 乌鸡白凤丸不是

### 美容药

源于明代医学名著《普济方》的乌鸡白凤丸具有气血双补，肝脾肾三脏同调的特点，被誉为同仁堂十大名药之一。

乌鸡白凤丸之所以如此有名，有一定的社会背景。在生活条件较差的年代，因气血不足、肝肾亏虚导致的妇科疾病相当普遍，功效对症

的乌鸡白凤丸因此应用非常广泛。如今，生活环境、饮食结构发生了巨大变化，肥甘厚味、辛辣刺激、思虑焦躁、过食寒凉、安逸少动等更为多见。病情变得复杂，用药更得注意对症。

临床上，很多女性把乌鸡白凤丸当成养生美颜佳品，长

期服用。其中一些人连续服药一两年后曾出现肢体固定性药疹、子宫肌瘤。提醒大家，乌鸡白凤丸适合气血两虚导致的面色萎黄、生斑，同时身体瘦弱、腰膝酸软、月经不调的患者。她们在中医师指导下用药能收到较好的疗效，但连续服用不宜超过2个月。

