

中医 中药

煎药把握细节 让中医更有效

不久前,国家中医药管理局印发了《医疗机构中药煎药室管理规范》,规定医院的中药煎药室禁用铁制等易腐蚀器皿作为煎药容器。那么,在熬煎中药的过程中,除此以外,还有其他的注意事项吗?专家说:“中药在熬煎的过程中,有些细节确实会影响到药效,在平时一定要多加注意。”

细节1:手别碰药

这是大家最容易忽视的细节。买回来的中药,大多是用纸包着的,有的是用塑料袋装成的小包。把药放进煎药容器时,许多人的手会碰到中药,殊不知,这个动作有时就会影响到中药的药效。如果此时手上涂过护手霜或带有香皂的芳香气味,更是对中药的一种污染。因此,最好不要用手接触中药,应直接将其倒进容器内。

细节2:别用铁锅

煎药容器以砂锅和陶罐为最好;玻璃容器、搪瓷容器(完好无损的)次之;铁锅、铜锅、铝锅和锡锅不能用来煎药。专家说:“这是因为中药的化学成分十分复杂,由于铜铁铝等金属的化学性质活泼,易与中药中的化学成分发生化学反应。”如铁易与鞣质生成鞣



酸铁,使药液颜色加深,并会使药液带有铁锈味,影响药效的发挥;铝与有机酸反应,形成化合物被人体吸收后蓄积在肝、肾等器官中对人体造成损害;铜器受热易氧化生成对人体有害的铜绿。这些都会影响汤剂的质量,直接关系到中药汤剂的临床疗效。

此外,有些人还会用家里烹饪用的砂锅煎药,这就要注意一定要涮洗干净,以放入清水后表面不会出现油花为宜,因为油脂会影响到中药的药效。

细节3:用蒸馏水

水质同样会对中药的药效产生影响。对煎药用水,历代名医均有严格要求,如李时珍将煎药用水就分为雨水、露水、雪水等5种,这些水都是天然的蒸馏水,比普通的泉水、河水、井水的硬度小,更纯净,能最大程度地减少对药物有效成分的影响。

我们虽然无法像古人那样追求水质,但如果条件允许的话,可以使用蒸馏水或纯净水,凉白开也可以。自来水可以加热一下去除其中的氯,但不能用热水或开水直接煎药,要凉凉以后才可以。

许多家庭都在用大桶装的矿泉水,但对于煎药来说,矿泉水不是一个好选择。这是因为矿泉水中含有一些矿物质和金属离子,例如钙等,它们对中药发挥药效也是有一定影响的。(林林)

中医 知 点

深秋最易“寒包火”

□记者 朱娜 见习记者 马文双 通讯员 刘晓霞



秋季天气干燥,各种健康问题都找上门来。最常见的是感冒,在流鼻涕、打喷嚏、咳嗽的同时,还伴有大便干燥、痰湿生火等现象。这种情况该如何用药,是先服用感冒药,还是应该先去火?

家住西工区的张女士已经感冒快一周了,流清鼻涕、打喷嚏、没有胃口。为了使病尽快痊愈,她在社区医院连续输液3天,可病情没有好转,仍然有头晕、浑身酸困的症状,只好来到医院就诊。张女士到医院后发现,像她这样的患者还真不少。

市第一中医院未病咨询中心主任赵继红表示,近段时间,来就诊的感冒患者很多,且大部分患者都属于“寒包火”。之所以用了药却不见好转,大多是由于没有对症治疗。

“寒包火”顾名思义是因为体内有湿寒,痰热郁肺而外感风寒导致。一般来说,深秋最易出现“寒包火”。主要表现症状有咳嗽、流鼻涕、上呼吸道感染,病情严重的还会发生气喘等。体内有积热往往是由于平时饮食过于肥甘味厚,而肥甘味厚的食物则容易蕴湿生热。长时间熬夜、饮酒等也会导致体内积有火气。另外秋季本身天气干燥,人们容易上火,加上早晚温差大,稍一受

凉容易出现“寒包火”。

有患者认为,既然是上火引起的感冒,就应该先去去火气。也有患者认为,先服用感冒药才是对症治疗。赵医生说,这两种做法都是错误的。虽然“寒包火”属于感冒的一种,但不能按单一一种病来治疗,如果盲目服用寒凉去火的药物,仅仅是解表,并不能真正根治病情,甚至有可能诱病深入,导致病情更加严重。如果只是单纯服用感冒药,也不能从根源解决问题,再次遇到风寒时,还会加重病情。正确的做法应该是以疏风散寒、清热化痰的药物为主,在降火散寒的同时,也要注意辛味发散。此类感冒并不是病毒引起的,不建议使用抗生素。但对于合并有感染的患者,可以根据病情使用适量的抗生素。一般来说,“寒包火”患者不太好掌握用药,最好到医院请医生诊断后再用药。

此外,平时要多休息、多喝水。饮食要以清淡为主,忌吃油炸、油腻等食物。多吃一些去湿、健脾、保护胃气的食物,红豆、小米、薏米、山药等都可食用,也可以多吃一些萝卜和姜。萝卜具有顺气、助消化的功效,而姜可以温经散寒,对预防感冒也有一定作用。

中药缓解醉酒不良症状

喝醉酒之后,缓解头痛、头晕、反胃、发热这些醉酒的症状,下列中药具有良好的效果:

乌梅:性味酸、平,入肝、脾、肺、大肠经,具有敛肺生津等功效,可用于治疗肺虚久咳、久泻久痢、虚热消渴等症。因其味酸能生津止渴,故可解醉酒烦渴。取乌梅30克水煎服,可解醉酒后烦渴。

白茅根:又名茅草根,其性味甘、寒,入肺、胃、膀胱经,具有凉血止血、清热利尿之功效。取白茅根15-30克水煎服,可解酒毒。

桑葚:又名桑果,其性味甘、

寒,入心、肝、肾经,具有滋阴补血、生津润肠之功效。解酒时可取鲜桑葚150克捣汁饮用。

葛根花:性味甘平,善解酒毒,醒脾和胃解渴,主治饮酒过度导致的头痛头昏、烦渴呕吐、胸膈饱胀等症。《脾胃论》有葛花解醒(醒:醉后神志不清)汤,《滇南本草》有葛花清热丸等,均疗醉酒。此外,葛根、葛谷(葛的种子)也有醒酒作用。葛根花10克水煎服,可解酒。

草果:辛、温,入脾、胃经,具有燥湿散寒、除痰截疟之功,因气芳香,还有辟浊之性。另外,还

能消宿食,解酒毒。草果10克煎汤饮服,能解酒。

高良姜:性味辛、热,入脾、胃经,有散寒止痛、温中止呕、消食醒酒之功。高良姜10-15克水煎服,可治饮酒太过,身寒呕逆。

菊花:属发散风热类解表药,性微寒,味辛甘苦,能疏散风热、平肝明目、清热解暑。菊花10-15克水煎服,可治饮酒过度引起的头痛、头昏等症。

竹茹:味甘、性微寒,有清热化痰、除烦止呕之功,对胃热或痰热所致的呕吐效果好。竹茹10-15克水煎饮服,可治饮酒后

头痛、呕吐等症。

白扁豆:属补益脾肺气药,性味甘温,能健脾、化湿、消暑,兼杀酒毒,亦解河豚毒。白扁豆10-12克水煎饮服,可解酒。

苦参:性味苦寒,具清热燥湿、杀虫利尿之功,另有止渴醒酒之效。苦参10-15克煎汤饮服,有益醒酒。

肉豆蔻:性味辛温,属温中止涩药,有温中行气、固肠止泻、消食之功。而且可以消宿食,解酒毒,治霍乱。取肉豆蔻10-12克煎水饮服,可治醉酒后脘腹饱胀、呕吐等症。(佳奇)

专家 提 醒

早在几千年前,中医就很重视对双足的锻炼和保养,并运用泡脚按摩来防病治病。每天去做足疗不现实,那我们如何简单地通过脚来养生呢?

养人需养脚

1. 把双脚浸入40℃左右的热水中,15-20分钟后头痛会明显缓解。

2. 如有睡眠不好、精神不振、饮食不佳、疲乏无力、情绪不稳等一系列不适症状,可用热水泡脚30分钟,再搓脚心10-20分钟,直至发热,会感到神清气爽,全身轻松。

3. 对于感冒发热引起的头痛,热水泡脚还有助于退热。

正确泡脚养生 胜过诸多补药

4. 如果在泡脚的同时能不断用手按摩涌泉穴及按压大脚趾后方偏外侧足背的太冲穴,还有助于降低血压。

并且,热水泡脚进行足疗的应用范围很广,风湿病、脾胃病、失眠、头痛、感冒等全身性疾病,截瘫、脑外伤、中风、腰椎间盘突出症、肾病、糖尿病等大病、重病后的康复治疗等都包括在内。

怎样泡脚更有效

1. 泡脚不同于一般的洗脚,必须将脚泡到一定的程度,达到一定的刺激量,才能发挥作用。开始泡脚时,先倒入少量热水,没过足背,水温不要太高,以

40℃左右为宜。然后,随水温降低,逐渐添加热水,保持水温,直至双脚变红,全身有热感,微微汗出即可。

2. 泡脚时间不宜过长,以15-30分钟为宜。时间太长的话,容易增加心脏负担。

3. 心脑血管疾病患者、老年人应格外注意,如果有胸闷、头晕的感觉,应停止泡脚,马上躺在床上休息。

4. 中药泡脚最好用木盆或搪瓷盆。铁盆等金属盆容易与中药中的鞣酸发生反应,生成鞣酸铁等有害物质,使药物的疗效大打折扣。

5. 泡脚还可以搓搓脚心,其实主要是搓涌泉穴,那样效果会

更好,这叫心肾相交,对提高睡眠质量 and 养生好处多多。

(小华)

