

中药磨碎后 泡水喝,好吸收

水是一种神奇的介质,通过它煎煮出中药材的有效成分,既服用方便又安全有效。但对于一些名贵药材,煎煮后服用可能损失不少有效成分,磨碎后再泡水喝才能“一点不浪费”。

贵重中药材选择磨碎方式时要注意。例如,药店研磨药材多用研钵,但研钵不是一个密闭容器,研磨时难免药末飞扬,损失药材,这里给大家介绍一个更加妥善的方法——用家用搅拌机。

首先将微波炉调至“中低火”或“中火”,把冬虫夏草放入2~3秒钟,将其烘干,变成焦黄,但切勿过度烘烤,否则影响药性。将干燥好的虫草放凉,再用家用食品搅拌机粉碎。具体方法是将虫草放入粉碎塑料袋内,粉碎3秒钟左右即可,如果想粉碎得更细,只须再延长粉碎时间,最后用毛刷将虫草刷下收集。这个方法还适用于其他贵重且用量少的中药材,如红参片、西洋参片、阿胶、龟甲胶、鹿胶、麝香等。

(蒙岩)

隔水炖阿胶 才好化 不粘锅

如果中药处方上有阿胶,通常你会在它的后面看到“烔化”两个字,这是阿胶、鹿角胶、龟板胶等胶类中药的一种特殊煎煮方法。

胶类中药溶化后,质地黏稠,如果煎煮温度过高,很容易粘在锅底上,而通过“烔化”就能避免这种情况的发生。简单地说,“烔化”就是用热溶液溶化。这里的溶液可以是白开水,也可以是趁热滤去渣的药液。烔化阿胶时,除了水要热,还需要先把阿胶打碎,以增加其接触热水的面积。倒入热水后还需要不停搅拌,加速溶解。另外,对于质地干硬的阿胶还可以用“隔水炖”的方式。胶类中药直接煎煮不但容易粘锅,还会产生泡沫,容易溢出锅外,把阿胶放在一个小碗或杯子里,加一些水放在锅里隔水炖,能让碗里的水始终保持在沸点左右,更有利于阿胶溶化。

需要注意的是,阿胶滋腻易伤胃,服用期间不要吃得太多太荤。而且,感冒、咳嗽、痰多或月经来潮时,应停用阿胶;消化不良及出血而有淤滞者,也不宜服用。



传统医学

做个暖女人

寒冬别让宫寒偷袭你

□ 见习记者 马文双 通讯员 刘晓霏

子宫是女性重要的生殖器官之一,被誉为“生命的摇篮”。子宫温暖,体内气血运行通畅,可以孕育生命。子宫寒冷,气血遇寒就会凝结,各种疾病也会接踵而至。

寒邪侵身招来宫寒

涧西区王女士今年23岁。最近,她的身体开始出现不适,面色变差,白带增多,腹部经常感到寒冷,月经期表现尤为明显。以往在月经期,王女士的腹部只是轻微下坠和疼痛;而现在,月经前一周她就会出现不舒服,腹痛剧烈,热敷后疼痛才能缓解。一名中医告诉王女士,她的症状属宫寒表现,是寒邪侵袭所致,如不及时调理,严重时会影响生育。

“宫寒在中医上讲,就是子宫寒冷。它并不单指某一种症状,而是中医上对患者形形色色临床症状的总结,如腹部寒冷、白带多、痛经、经血暗淡、舌苔薄白等。”市第一中医院产科主任崔丽说,“宫寒由两方面原因引起:一是与先天体质有关,阳性体质偏虚者易有宫寒表现;二是后天受到寒冷邪气侵袭所致。”

后天患者多是受寒冷刺激、冷水浸泡、淋雨、吹空调、月经期



绘图:仁德

洛阳同华堂(新区政和路药监局一楼)协办 电话:63936506

吃冰冷食物等导致的寒冷淤滞,平时表现不明显,一旦再次受到寒冷侵袭,就会表现为腹部疼痛,四肢冰冷。

寒凉让宫寒变年轻化

崔丽指出,宫寒人群有着越来越年轻化的趋势。这主要是因为很多年轻女性自控能力差,即使月经期也要贪吃冷饮,为贪图凉快光脚在地板上走,夏季将空调温度调得过低,喜欢穿露脐装、

低腰裤,冬季为了漂亮穿得薄,这些习惯都易使寒冷邪气侵袭身体,致使经络不畅、淤滞,导致宫寒。在中医养生传统中,女性体质属阴,切记不可以贪凉,宫寒到严重程度时会导致不孕。

不同阶段,表现不一

先天宫寒患者在其生长发育的整个过程中都表现为面色黄白,喜热畏寒,吃暖性食物感到舒服,稍微寒凉就难以忍受。

而后天因寒凉引发的宫寒,在女性各个生理阶段的表现也不一。月经期主要表现为月经稀少、周期延长、经色暗淡、腹部喜按和喜暖;处于生育期的宫寒患者,白带呈稀水状,肛周潮湿,性冷淡,重者可致不育;处于更年期的宫寒患者多表现为情绪低沉,寡言少语,喜静不喜动。

温经通络,让子宫暖起来

阳虚的人受寒冷侵袭后,特别是在经期,轻者经暖热后腹痛可减轻;重者暖热后也不能缓解疼痛,需配以中药温经通络。

宫寒患者可选用艾叶、附子、桂枝、肉桂、吴茱萸等中药,这些药材都能起到助阳化气,散寒止痛、温经通络等功效。

除此之外,患者还可采用四物汤(熟地、当归、川芎、白芍)加减上述中药的方法,起到温肾调经,缓解血寒经迟,涩滞而少,畏寒喜暖的症状。

而对于先天宫寒患者,在温经通络、补肾壮阳的基础上,还应多吃牛羊肉,少吃生冷食物,少吹空调。并注意在青春发育期观察子宫的发育情况,必要时在饮食上加以调养。

同是气血两虚用药各异

□ 记者 朱娜 通讯员 刘晓霏

成部分,“气虚”、“血虚”、“气血两虚”是中医上常见的症状。

洛阳市第一中医院医生高治云介绍,气虚的主要症状有极易疲劳、腰膝酸软、精神不振等。血虚的主要症状为面容苍白、指甲没有光泽、眼膜膜色苍白、头晕、乏力等。中医认为“气血”是相互依存不可分割的。气是构成和维持人体生命活动的基本物质,气不足时,人体的生理功能会受到影响。血在人体内运行,将营养物质输送到各个脏器,而血的运行需要气来帮助。

疾病发展的初期,会单纯出现气虚或血虚。待疾病进一步发展时,势必会出现气血两虚。要补血必补气,要补气更要补血。医生会根据患者的情况,如果血虚严重,以补血为主,补气为辅;如果气虚严重,则以补气为主,补血为辅。

偏重不同用药各异

至于美容院等场所的工作人员所说的气血两虚,大多没有医学根据,他们不懂号脉,也大多不具备完备的中医知识。高医生介绍,一般来说,女性由于生理结构特点,会有一些气血两虚的

“你冬季手脚冰凉,是气血两虚引起的,要多补气血。”这是美容院的工作人员常对顾客说的一句话。有些人听后会大惊失色,认为疾病缠身到了不得不治的地步,有些人则认为无关紧要。如何判断自己是否气血两虚,该如何调理?

遭遇“气血虚大夫”

涧西区的袁女士平时喜欢到美容院做一些美容保健。前不久,她到美容院做保健时,工作人员说她气血虚,建议她服用一些保健药物,并进行适当的精油按摩。袁女士半信半疑,在工作人员的再三劝说下她购买了几瓶精油。

过后,袁女士和朋友聊起此事,朋友告诉她,美容院的工作人员也说她是气血两虚,脸色发黄、容易疲劳、手脚冰凉都是气血两虚造成的,如果不及时治疗,身体素质会越来越差。

袁女士有些不明白,难道所有的人都会出现气血两虚吗?

“气血”相互依存

“气血”是中医理论的重要组



情况,但不必过分惊慌。轻微的气血两虚,只要注意休息、放松心情,并加强饮食的营养即可,可多吃大枣、枸杞、西洋参等。如果血虚症状不及时纠正,有可能导致气虚血瘀。其症状为面目黧黑,舌质紫暗,全身或某个部位疼痛。

通常男子不太容易出现气血两虚的情况,相对女性来说,他们不仅体质耐劳,而且正常的生理数值也比女性高。但也要注意劳逸相结合,切勿熬夜伤神,如果气

血两虚严重时,会导致男子肾精不足。平时食用枸杞、山药、芡实等,可以达到补肾气的效果。

气血两虚的患者情况也有所不同。偏重血虚的患者可以服用四物汤——熟地、当归、川芎、白芍各10克。

偏气虚的患者,可以服用四君子汤——党参(人参)、白术、茯苓、甘草各10克。

气血两虚的患者可以服用八珍汤,将四物汤和四君子汤一起服用即可。