

中药煮糊快倒掉

汤剂煎煮指南请“查收”

我们都知道汤剂是中药最常用的剂型之一,它的制作对煎具、用水、火候、煮法都有一定的要求。若煎煮器皿选择不当、加水量过少、火力过猛、煎煮时间过长或特殊药物的煎煮方法不当,都会导致把药熬糊。那么,如何煎煮中药才不会糊,还能够确保不失药性呢? “不小心把中药煎煮糊了,还能不能吃?”很多患者都会有这样的疑问。首先必须肯定的是,中药煎煮糊了是不能吃的,应立即倒掉,洗净煎煮器皿,重新换药煎煮。有的患者怕浪费,就把煎糊的药用洗一遍,重新煎煮,这种做法也不可取。因为被煎糊的中药,有效成分已经发生了改变,药效就会降低或消失,也达不到治疗效果,甚至会产生一些有害物质及副作用。

煎中药用砂锅、瓦罐

煎煮中药以砂锅、瓦罐为好,可以用陶器、不锈钢器皿、玻璃器皿。忌用铁锅、铜锅、铝锅等,以免与药物发生化学反应,影响药效。最好选择受热均匀的砂锅,这样可以防止底层的药都烧糊粘锅了而上层的药还没受热。同时,煎药前要彻底清除锅底的残留药渣和污垢。

煎煮过程中保证水量

首先,浸泡中药饮片应使用凉水,加水量超过药物表面5厘米,浸泡时间需要根据药材性质而定,叶、茎类药材为主的组方,可浸泡30分钟。根、根茎、种子、果实、矿石、化石、贝壳类为主的组方,可浸

泡60分钟。总体来说,浸泡时间不宜过久,以免引起药物分解及变质。

另外,中药饮片上市前已经经过了净制处理,煎前不用清洗,否则会导致易溶于水的中药饮片及饮片表面辅料的流失,影响药效。一般中药煎煮两次,第二次煎加水量为第一次煎的1/3-1/2。两次煎液去渣滤净混合后,分两次服用。

一般来讲,解表药、清热药宜武火(大火)煎煮,时间宜短,煮沸后煎3-5分钟即可。补养药需用文火(小火)慢煎,时间宜长,煮沸后再继续煎煮30-60分钟。

煎煮方法有不同

中药汤剂的煎煮,不但要讲究煎煮器具及水量的选择,掌握好煎煮火候与时间,同时要特别注意部分药物的特殊煎煮



方法和入药方法,如包煎、先煎、后下、另煎、烩化等方法。

包煎:如六一散、青黛、蒲黄、车前子、辛夷、旋覆花等药材,由于黏性强、粉末状及带有茸毛,一般用包煎的方法。用布包好,再与群药同时煎煮,以防止药液浑浊或刺激咽喉引起咳嗽或者沉于锅底,加热时引起焦化等。

先煎:主要指有效成分难溶于水的一些金石、矿物、介壳类药物,应打碎先煎,煮沸20-30分钟,再下其他药物同煎。此外,附子、乌头等毒副作用较强的药物,宜先煎45-60分钟(或遵医嘱)后再下他药,久煎可以降低毒性,安全用药。

后下:主要指一些气味芳香的药物,久煎会使其有效成分易于挥发而降低药

效。因此,须在其他药物煎沸5-10分钟后放入。如薄荷、香薷、青蒿、木香、砂仁、沉香、白豆蔻等。

另煎:主要是指一些贵重药材,为了更好地煎出有效成分,宜单独煎煮,如人参、冬虫夏草、藏红花等。在煎煮前也应该浸泡,煎出的药液可以另服,也可以与其他煎液混合服用。一般煎煮时间为2-3小时。

烩化:主要是指阿胶、鹿角胶、龟甲胶、鳖甲胶等黏性大而易溶的药物,为避免入煎粘锅或黏附其他药物影响煎煮,可单用水或黄酒将此类药物加热溶化(即烩化)后,用煎好的药液冲服。

另外,煎药时需要加盖,保证药液温度,适时搅拌、翻动。(撰 大河健康报)

普及健康知识 建设健康城市

埋线治疗鼻炎、哮喘、气管炎

读者陈先生问:一亲戚患支气管炎哮喘和鼻炎多年,中西药治疗针灸等方法久治未愈,有没有新的治法?

南阳医专中医针灸新疗法研究所所长、南阳针灸埋线中医院、新埋线法创始人、南阳市中医药学会康复(针推)专业委员会名誉主任委员、我省省管优秀针灸新疗法专家张文进说,鼻炎以鼻塞、多涕或多嚏等为主症,有鼻窦炎者则多伴有头痛、头昏等症;哮喘以反复发作的痰鸣、气喘为主症;支气管炎以咳嗽、咯痰为主症,或伴喘息。上述疾病易复发,用中西医结合传统疗法较难痊愈。而用新埋线法对上述疾病的治疗获得重大突破,疗效居国内外同类疗法领先水平,日本、新加坡、韩国等国及国内同行纷纷前来学习。那么,新埋线法是一种什么疗法?

张文进介绍说,埋线疗法是中医院校《针灸学》教材中的疗法,是将严格消毒后的医用羊肠线植入针灸穴位,利用其持续的刺激作用治疗疾病;一次埋线的治疗作用可持续一至数月,等于针灸了上千甚至几千次,对慢性病疗效很好;半个小时左右操作完毕,不需住院;若一次未愈,隔40至80天再做下次治疗;操作简便,无副作用。而张文进多年来对上述埋线法进行改进,其严格辨证选穴、采用相关药物浸泡羊肠线等,疗效比上述埋线疗法更好些,称为新埋线法。

据了解,张文进所在的中医院是市职工和城乡居民医保定点医院。多年来,其用新埋线法治愈了很多鼻炎、哮喘、气管炎患者;严重肺气肿、肺心病的患者使用此法,病情也有明显好转。另外,用新埋线法治疗头痛、眩晕、失眠、多动症、胃病、结肠炎、前列腺炎、肌肉萎缩、偏瘫、脑瘫、面瘫、脑炎及脑外伤后遗症等,也取得良好效果。(撰 大河健康报)

寻医问药

电话:1393771120

感冒了啥时候该吃消炎药

很多人只要感冒,就会根据以往的经验,买消炎药、感冒药吃,其实这么做是欠妥的。

咳嗽、发烧是伴随感冒发生的,如果仅仅是病毒性感冒的话,是有自限性的,一般来说7-14天左右,就会自己恢复。那么如果这其中继发了细菌感染,那么就会使病情加重,甚至使病情反复。

感冒药可以缓解症状,但是不能消除病因。而平时大家所说的消炎药其实是抗生素,是由于人体免疫功能低下,在病毒性感冒的基础上,导致了继发性细菌感染,为了治疗细菌感染而吃的药。感冒药不会去除病因,而消炎药也不会缓解症状。

那么,什么情况下我们认为可能会有细菌感染,需要使用抗生素呢?一般来说要符合以下三条:

病情严重 病程>3-4天,发热≥39℃,有脓性鼻涕;或有面部疼痛等严重的症状或体征。

病情持续 病程>10天,病情持续无改变,流鼻涕或咳嗽。

病情恶化 典型的病毒性上呼吸道感染持续了5-6天,并且在症状初步改善后又出现了新的症状或体征(如发热、头痛、鼻窦有分泌物等)。(撰 家庭保健报)

重点疾病健康教育系列讲座(142)

南阳市健康教育所协办

肝功能检查看五项

市第六人民医院肝病科住院部主任 张玉琴

肝功能检查是体检中常见的检查项目,其主要目的就是监测肝脏有没有正常工作。其结果分析主要有五项:谷丙转氨酶(ALT)、谷草转氨酶(AST)、直接胆红素(也称为结合胆红素)、间接胆红素(也称为非结合胆红素)、白蛋白。

转氨酶分为两种,分别为谷丙转氨酶(ALT)和谷草转氨酶(AST)。这两个指标升高往往意味着肝细胞受到了损伤,牙周病将更加严重地危害人们的口腔健康乃至全身健康。

牙周病危害全身健康

市口腔医院牙周黏膜病科专家门诊副主任医师 张浙

牙周病是一种细菌感染性疾病。口腔临床的常见病和高发病,包括牙龈炎和牙周炎。牙龈炎多见于儿童和青少年,牙周病好发于中老年人。据第四次全国口腔健康流行病学调查显示:35岁-44岁年龄组的牙龈出血率高达87.4%,牙齿检出率96.7%,牙龈出血检出率比10年前上升了10.1个百分点。随着我国人口老龄化,牙周病将更加严重地危害人们的口腔健康乃至全身健康。

颈椎病由哪些不良习惯造成

市骨科医院脊柱外科 蔡明 张涛

颈椎病是一种常见病、多发病,一般多见于中老年人。但近年来,30岁左右的年轻人颈椎病发病率呈逐年上升趋势,如记者、办公室人员、白领职员、打字员等,这些长期使用电脑、从事文字工作的人群发病率较高且大多比较年轻。引发颈椎病的原因很多,主要有三

以由酗酒、药物等引起。虽然,这两种酶在体内并不仅仅局限于肝脏,但是,当它们同时升高时,可能提示肝脏出了问题。

胆红素是引起黄疸的罪魁祸首。胆红素也分为两类,直接胆红素和间接胆红素,两种胆红素算在一起就是化验单里面的总胆红素。除了肝脏受损之外,红细胞破坏过多、直接胆红素排泄受阻等也可以引起胆红素高于正常。

白蛋白也是一项肝功能的重要指标。白蛋白是血浆的重要成分,具有很多重要的生理功能。这一蛋白是由

牙周病患者常有牙龈出血、红肿、牙齿松动移位、口臭等症状,不仅有碍美观,而且还会影响社交活动,造成不同程度的心理压力,是成人掉牙的主要原因。

牙周炎症作为细菌感染的病灶,细菌可进入血液,发生菌血症,通过血液循环,炎症传播至全身各个器官,引起或加重心脏病、胃病、糖尿病、心血管病和关节炎及并发症等全身性疾病。目前,有研究称早产低体重儿与孕妇患牙周病有关,可见牙周病会极大危害全身健康!

夜间咳嗽 莫忘“心”

市中医院内四科 郭权

咳嗽是临床常见症状,尤其老年人多见。咳嗽病因复杂,肺部疾病、咽喉疾病及消化道疾病均可导致咳嗽,但在五花八门的咳嗽原因背后,心力衰竭(简称心衰)竟是常见原因之一,而且常常被忽视。

老人咳嗽,近三成与心衰有关。心衰是各种心脏疾病导致心功能不全的一种综合征,多数是指心肌收缩力下降使

心排血量不能满足机体代谢需要,器官、组织血液灌注不足,同时出现肺循环或体循环淤血的表现。慢性心力衰竭是大多数心血管疾病的最终归宿,也是最主要的死亡原因。那么,明明是心脏的毛病,为什么会引起咳嗽呢?这是因为当左心功能不全时,由于肺循环障碍使肺静脉及肺毛细血管压力增高,形成肺淤血和肺水肿,并造成支气管黏膜水肿,分泌物增多,使呼吸道通气受阻,从而出现

减少放射线危害可以这样做

放射线对人体有一定副作用,但放射线在医疗行为中有重要意义,是诊断疾病不可缺少的一项内容。所以,如何减少放射线危害是非常重要的。

选择正确的检查方法 目前已知的医学影像检查设备主要有DR、B超、CT、MRI、ECT和PET-CT等几种。一般来说,对于骨及关节疾病,X线平片应为首选检查项目;对颅内和椎管内疾病,如肿瘤、脑损伤和脑血管意外等,则应选择CT或MRI;对心脏大血管疾病,可选择超声心动

图检查;如果观察心脏大血管疾病的细节,应选择多层螺旋CT或数字减影血管造影;对肺与纵隔应先应用X线检查,必要时再用CT或MRI;腹内与盆腔内器官应首选超声或CT较可靠;胃肠道检查,选择内镜镜检查或钡剂造影都很好。

做好检查前的准备 尽量除去可能影响检查的衣服、饰物等,主要是金属物品、增强塑料、中药涂膏、较厚的羊毛和化纤织物等;配合医生摆好适合检查规定的体位,以获得最佳图像;胸部

天练200次,分3-5组完成。二是“小燕飞”,躺在床上,头和脚使劲往上抬,紧张和放松时跟前面一样,每天做50次。三是颈部自我按摩,轻揉酸痛处,同时轻轻旋转头部,按摩后对局部热敷,可以缓解肌肉紧张,改善局部血液循环,解除疲劳。四是一些户外运动(如放风筝)对颈椎的保健也有很大帮助。(撰 大河健康报)

频繁的心源性咳嗽。

心源性咳嗽主要症状表现为频繁咳嗽(多为干咳),平躺时加重,坐起后减轻,伴有胸闷憋气,严重时咳稀白痰,夜间多发。在临床上,由于很多老年人常合并有多种慢性呼吸道疾病,如慢性支气管炎、肺气肿等,故当左心衰以呼吸道症状为主要表现时,常被误认为是感冒、支气管炎或哮喘发作,经过消炎、化痰、止咳等治疗却不见好转,甚至反而加重。因此,如果老人晚上咳嗽加剧,并伴有走路气喘和疲劳的症状,就应该及时就诊,做心脏方面的检查,以便及早诊断和治疗,避免误诊。(撰 大河健康报)

检查时应按医生的吩咐控制好呼吸,以免拍片时影像模糊;尽量向医生说明病情,以增加检查的目的性,减少重复检查的次数;做好各项检查前准备,如饮食控制、肠道准备等。

加强个人防护 X线机处于工作状态时,检查室门上的警告指示灯会亮,此时,候诊者及其他人员应一律在防护门外等候。其他患者检查时,无关人员不要围观;检查结束后要及时离开检查场所;在身体状况许可的前提下尽量不要利用床边检查;孕妇儿童是辐射高危人群,要尽量避免此类检查,确实需要检查的,尽量选用辐射剂量小的检查方法,同时做好防护工作,如给孕妇和儿童穿戴铅围裙。(撰 大众卫生报)

医学前沿

这类“糖孩子”有望扔掉“药罐子”

MODY2型糖尿病人数可能被大大低估

近日,上海市糖尿病研究所、上海交通大学附属第六人民医院刘丽梅团队发现,在中国人群中,存在一类特殊的“MODY2型青少年糖尿病”,这类人群可以不依赖胰岛素。该成果近日发表在国际学术期刊《代谢》上。

糖尿病按发病原因大致可分为三类:1型糖尿病、2型糖尿病和妊娠糖尿病。青少年成人起病型糖尿病是一种由2型糖尿病分化而来的早发糖尿病,发病年龄通常小于25岁,约占糖尿病总人数的5%,这类糖尿病由于发病年龄与1型糖尿病重叠,临床表现却与2型糖尿病相似,所以临床上难以辨因施治,是诊疗难点。

此前,业界普遍认为由致病基因MODY2导致的青少年成人起病型糖尿病在欧洲人中较常见,在我国却很罕见。然而,通过对大规模家族性青少年糖尿病患者进行全基因组测序、分子结构功能分析和个性化药物靶向治疗,刘丽梅团队发现,我国MODY2型并不罕见,占整个青少年成人起病型糖尿病患者的比例保守估算约10%,以人数推算,MODY2型患者人数超过几十万。

作为持证高级遗传咨询师,刘丽梅在临床诊断中同时发现,经过基因诊断确认为MODY2型青少年糖尿病的患者,只需采用适当饮食控制,不用吃降糖药、不用打胰岛素,就可达到理想的血糖控制效果,不会引发其他并发症,预后也很好。

“对于MODY2型患者,如果打胰岛素,打少了不起作用,打多了适得其反,极易引起低血糖;而长期服药恶性循环,既影响肝肾功能,又有胃肠道反应,危害身体健康。”刘丽梅说。

业内专家认为,该研究提示中国MODY2的患病率和患病人数可能被大大低估。对于MODY2型青少年糖尿病应抓紧启动早期精准防控,这不仅可为患者和国家节省大量经济支出,而且有助于促进这部分青少年糖尿病患者摆脱长期用药痛苦。(撰 大河健康报)

适量补充叶酸 预防中老年中风

一谈起叶酸,很多人觉得这是孕期才需补充的营养成分,但其实,叶酸还能防止脑中风,对细胞分裂和组织生长具有极其重要的作用。

人体一旦缺乏叶酸,可能会导致红血细胞贫血和高同型半胱氨酸血症。血液高浓度同型半胱氨酸对血管内皮细胞有损害,因同型半胱氨酸能促进氧自由基的形成,加速低密度脂蛋白的氧化,并可激活血小板的黏附及聚集,是动脉硬化产生的危险因素,而动脉硬化又是造成脑血栓的主要原因。

预防中老年中风,除了补充叶酸之外,还要补充优质蛋白质、不饱和脂肪酸、膳食纤维、维生素E、多酚类、牛磺酸等。其中,叶酸广泛存在于各种动、植物中,富含叶酸的食物有:猪肝、猪肾、鸡蛋、紫菜、黄豆、西兰花、菠菜、豌豆、空心菜、花生、葵花子等。

由于食物叶酸的生物利用度仅为50%,而叶酸补充剂和膳食混合时,可达到85%,比单纯的食物来源要高,所以补充叶酸也可以食物和补充剂同时摄入,但不可过量。(撰 大河健康报)

民间验方

治急性肾炎方

干益母草6-8两或鲜益母草8两,用大号砂罐盛药,加水,与药面相平,浓煎成600-800毫升,分3-4次服。每日1剂,儿童酌减。服用期间忌盐及油腻辛辣饮食。益母草不活血,而且清热凉血,还有利尿的作用。该方剂适用无畏寒、发热及并发症(如心力衰竭、高血压脑病、尿毒症等)的急性肾炎患者。

治下肢静脉曲张方

黄芪、水蛭、赤芍、椒目、桃仁、枳壳、桔梗、甘草各10克,当归、慈苳仁各15克,泽泻8克。水煎分2次服,每日1剂,7剂为1个疗程。服药后半小时内进食,治疗期间忌食生冷、辛辣、刺激性食物。(撰 本报综合)

编辑手记

近日,邻居李阿姨因为冠心病住院了,竟是因为她最近突然爱发脾气,幸亏她到医院检查身体,才及时发现了疾病。

今年60岁的李阿姨平时身体不错,性格也还算随和,但是近半年来家人总感她脾气特别差,稍有不顺之事,就爱发脾气。她儿子带到医院做检查,医生通过详细问诊发现,除了爱生气之外,她还时不时有左胸部不适的症状。于是医生初步怀疑李阿姨可能心脏有问题,经过进一步检查,发现李阿姨有明显的冠脉缺血,初步诊断为冠心病。

为什么早期心脏病患者脾气会变坏?这是因为在心脏病早期,体内交感神经兴奋、中樞神经功能紊乱,病人常常会变得暴躁、易怒。除此之外,心脏病早期的常见症状还有胸闷气短、大量出汗等。所以,当家中老人突然脾气变得古怪、暴躁,儿女们应该仔细分析老人的情况,及时带老人就医,以免延误病情。(撰 大河健康报)