

让药效充分发挥 正确煎中药

中药煎煮之前要不要洗?加多少水合适?应该煎多长时间?“先煎”“后下”是什么意思?中药汤剂是临床常用剂型,煎煮方法直接关系到疗效的发挥。但不少人对此一知半解。为此,潍坊市妇幼保健院药学部的齐松梅和刘晓明为市民介绍关于煎煮中药的正确方法。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣
通讯员 韩莎莎

煎煮中药的要点

煎煮器具。煎药建议首选砂锅、瓦锅,其次是不锈钢锅、搪瓷锅,忌用铜、铁、铝容器。

煎前浸泡。将中药材提前浸泡一段时间,不仅有利于有效成分充分溶出,还可以缩短煎药时间。可将药材放入冷水中浸泡30分钟至60分钟,水量以高于药物2厘米至5厘米为宜,切记不要清洗药物。

煎煮次数和服用方法

一般中药煎煮两次为宜,第二煎加水量为第一煎的三分之一至二分之一。药剂煎好后,趁热过滤、榨干,尽量减少药渣中煎液的残留量。每次煎好的药汁,以一个普通碗的九分满为标准,约180毫升左右;儿童用药剂量较少,每次的药剂在120毫升左右为宜,两次煎液混合后分两次服用。

需要注意的是,中药熬糊后不可服用,应立即丢弃。服药期间,避免吃辛辣、油腻、生冷食物,以免影响药效,出现脾胃不适症状。

特殊药材煎煮方法

一般“先武后文”,意思是用大火煮开,再转小火煎煮。

此外,一些特殊药材在煎煮时要用对方法。需要特殊煎煮的中药材都会分开包装。凡注有“先煎”的小药包(质地坚硬的矿石类或毒副作用较强的药材等),应先煎20分钟至30分钟,再加入群药;凡注有“后下”的小药包(气味芳香的药材等),应在群药煎好前5分钟至10分钟放入;凡注有“包煎”的小药包(质地较轻、药材较细、药材有毛等),应先用纱布袋装好,再与群药同煎;凡注有“烊化”的小药包(胶类药材),可用水或黄酒将药物加热溶化后,用煎好的药液冲服,也可将此类药放入群药煎好的药液中加热溶化后服用;凡注有“冲服”的小药包(贵重药材或入水即化药材等),应用煎好的药汤冲服。



缓解视疲劳 中医有妙招

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

开学后,不少学生或者家长都会出现眼疲劳的情况,如眼痛、眼干等视疲劳症状。那么,中医有啥好方法可以缓解眼睛疲劳?对此,记者采访了潍坊市人民医院中医科主任潘光辉。

潘光辉表示,首先,出现视疲劳可以从以下方面缓解:

减少用眼时间,定时闭目养神有助于促进眼部血液循环,改善眼部充血情况,并对症治疗。

用菊花、桑叶、夏天无等加水煎煮,热气熏眼,每天2次至3次,每次15分钟左右。需要注意的是,有些人会选择用花椒水熏眼或者洗眼,这种方法最好不要使用,可能会对眼睛造成刺激。

吃一些富含维生素A、E及叶黄素等有益于眼部健康的食物,如胡萝卜、绿叶蔬菜、豆类、柑橘等,还可适当吃些海产品、番茄、菜花等富含硒的食物。

做眼保健操可以改善和促进眼周血液循环,消除睫状肌紧张,对于缓解视疲劳有着不错的效果。

此外,推拿按摩眼周对缓解视疲劳也有不错的效果。具体步骤为:闭眼端坐,两手食指沿着眉骨由眉心向外轻轻按压,直到太阳穴,对太阳穴稍用力按,再向下沿着下眼眶按压,直到与鼻梁交界处。

两手食指沿着鼻梁、鼻翼的两侧上下来回搓揉,食指用力压鼻翼两侧凹陷处。还可在睛明、丝竹空、瞳子髎、承泣、四白等穴位进行轻揉、指压,或辅以耳穴压豆。



滋阴润肺防秋燥 怎么吃?

俗话说:“不时不食。”吃东西也要讲究应时应季。秋天属于“燥”的季节,那么,怎么吃才能更养生呢?对此,记者联系到了昌邑市人民医院中医科主任周书生。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

调整饮食,规律生活

周书生表示,秋季可以用健康温润的饮食来养肝。因为秋季很“燥”,所以饮食方面要以滋阴润肺为基本原则。胃功能欠缺的人,早上喝粥有助于益胃生津,如百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、黑芝麻粥等。另外,秋季,很多人不思饮食,可以适当吃一些酸味的果蔬,一方面开胃、增进食欲,另一方面为养肝打下良好基础。

饮食调理可以帮助养肺。秋天天气干爽,人们特别容易犯虚火。中医认为久燥容易伤肺,如果肺气太盛会令身体津液不足,容易出现皮肤干燥的症状,还会出现咳嗽的症状,这时可通过调整饮食养肺,百合、银耳等养阴生津的食物是首选。

此外,秋季应注意养脾胃消胃火。脾胃虚寒的人不要吃寒凉的食物,少吃瓜果;应注重清热健脾,少食多餐,建议吃易消化的熟食,少吃生食;及时清泻胃火,用小便的方式将体内的湿热直接排出。

除了饮食,还应保持心情愉悦。心情抑郁以及发怒时会伤肝、肺,平时应避免情绪大起大落。

为了顺应秋收冬藏,秋季应早睡早起,不仅有助于藏肝血,还可以有效降低血栓的产生。

缓解秋燥的食物

缓解秋燥吃什么好?周书生推荐以下七种食物:

梨,秋季正是梨大量上市的季节,其味甘,性凉,入肺经、胃经,果汁丰富,有清热润燥的功效。梨中含有丰富的纤维物质,能够预防便秘。

银耳,是一种食用菌,日常生活中经常用于煲甜汤,与红枣、枸杞、木瓜、薏米、山楂等食物搭配,能起到不同的养生功效。食用银耳有生津润肺的功效,感觉口干舌燥时喝上一碗银耳汤,有一种身心都得到滋润的感觉。

芡实,含有丰富的营养物质,不仅可作为食物食用,还有一定的药用功效。芡实一般用来煮粥,有生津止渴,滋阴润燥的功效。

百合,是一种药食两用的物质,有养阴清热、润肺止咳等功效。日常生活中,我们见到的大部分都是干制百合,新鲜的百合比较少。百合的烹饪方式有多种,可以和大米一起煮粥,可以和银耳、红枣等食物一起煮汤,还可以和西芹等食物一起炒食。

莲藕,性凉,有清热凉血、润肺生津等功效。莲藕分为七孔和九孔,七孔莲藕比较粉,适合煲汤,九孔莲藕比较脆,适合凉拌、清炒。

煮熟后的芋头口感绵甜香糯,易被人体消化吸收。芋头中含有一种黏液蛋白,被人体消化吸收后能够合成免疫球蛋白,可以提高人体的免疫力。

白萝卜性凉,入肺、胃、肝、大肠经,有清热凉血、润肺去燥的功效。白萝卜的烹饪方法有多种,可以清炒、煮汤、凉拌等。秋季适当吃些白萝卜有助于清热去火。