

家庭中药储存 遵循三大原则



近段时间，潍坊连续多天降雨，空气湿度增加，适宜霉菌等微生物的繁殖，家里很多东西都会受潮发霉，中药也不例外，若长时间在这种潮湿的环境下，会影响药效。那么，家中中药如何保存？潍坊市中医院临床药学科药师李效尧为您解答。

□本报记者 王路欣

潮湿环境对中药的影响

李效尧表示，近期北方多地连续降雨，空气湿度大幅增加，类似南方的“梅雨季”气候。这种环境下，家中的中药材和中成药极易受潮变质，不仅影响药效，人吃了受潮的药后可能危害健康。中药材的天然特性使其对环境变化非常敏感，温度、湿度、日光、空气等因素都会影响其质量。在潮湿环境下，霉菌繁殖迅猛，霉菌最佳繁殖温度为23℃-28℃，相对湿度为75%-95%，这正是连续降雨期间的典型环境。

储存原则为阴凉、通风、干燥

李效尧建议，家庭储存中药需遵循“阴凉、通风、干燥”三大原则。大部分中药材适宜在25℃以下、湿度75%以下的环境中保存。避免将中药存放在厨房等潮湿区域，也不要放置在阳台等阳光直射处。阳光直射会导致药材水分蒸发，影响药效。对于非独立包装的药品，打开包装后应立即密封，放在干燥处或密封性好的保鲜盒内。药品开封后保存时间会缩短，并非如包装所示的有效期。在连续降雨期间，可考虑使用密封玻璃瓶、保鲜盒等容器存放中药，同时放入食品干燥剂以吸收多余水分。

此外，代煎中药与中成药保存方法也有讲究。李效尧表示，代煎中药目前多采用真空密封包装，但即便如此，在连续降雨期间最好置于冰箱冷藏室保存。如无冷藏条件，应放在室温低于25℃的阴凉避光环境。若发现药液袋鼓起或药液变味，表明已变质，不可服用。自行煎煮的中药应当天服用，如需冷藏不要超过2天。保存中成药也要讲究方法。不建议将中成药直接放进冰箱保存，药品说明书明确注明需冷藏的除外。受潮后的中成药不宜服用，也不可暴晒“除湿”，因为药品受潮后容易变质，

那么，潮湿环境对中药的危害有哪些？李效尧告诉记者，连续降雨带来的高湿度环境对中药保存产生不利影响。当中药饮片含水量超过10%，在潮湿环境中极易受潮发霉。应仔细观察家中的中药材，若发现白色或绿色的霉点，或用硬物刮擦药材表面有霉屑掉落，即可确定为霉变，此类药材不要再服用。潮湿环境还会导致中药虫蛀、变质。黄芪、枸杞子等药材容易生虫，受潮后表面发黏、颜色暗淡。

暴晒可能影响药效。

针对连续降雨期间的家庭药品防潮技巧，李效尧表示，合理控制室内湿度是保存中药的关键。在空气湿度较大的天气，可只开启下风方向的门窗，关闭南向和东南方向的门窗，以减少水汽进入室内。天气转晴时，应打开所有门窗，加速室内水分蒸发。早上7时-8时、下午5时-7时，空气湿度较低，是开窗通风的最佳时机。另外，除湿器或空调的除湿功能可有效降低室内湿度。在存放中药的柜子中，可放置防霉防虫制品，但需避免直接接触药品。对于易受潮的药材，可采用密封容器+干燥剂的方法保存：将药材放入干净的玻璃瓶内，放入少量干燥剂，密封后存于阴凉处。

阴雨持续期间，市民应定期检查家中中药材的状态。

一旦发现药材有霉点、虫蛀或异味，应果断丢弃，切勿再服用。



◎相关链接

不同类型中药的储存方法

易霉变药材

淀粉含量多的药材（如山药、葛根）、含糖黏液质较多的药材（如枸杞子）应贮存于阴凉通风干燥处，防止虫蛀、闷热和受潮。

贵重药材

参类药材（如野山参、红参、西洋参等）因含糖类、黏液质和挥发油，易受潮、泛油、霉变，需存放在阴凉通风干燥处。如需长时间贮存，最好用塑料袋密封后置于冰箱储存。

西红花易泛油、变色、受潮发霉，可装在棕色玻璃瓶中，置于阴凉干燥处。鹿茸应放在通风处，旁边放一个装有花椒的布包，保存三

五年，药效不会受影响。

花类药材

红花、菊花、金银花等花类药材宜贮存于阴凉通风干燥处，最好密闭保存，以防变色和虫蛀。此外，花类药材容易氧化变色，应避免日晒。

挥发性药材

薄荷、当归等含挥发油较多的药材，以及藿香、沉香等有特殊气味的药材，应密封储存以防香气消散。麝香、番红花等可密封后放入冰箱冷藏，防止散味和虫蛀。

秋冬养生 试试艾灸+茶汤

秋季，是养生关键时节。这一时节养生重点为“清心火、燥胃土、壮肺金”，为此，昌邑市人民医院中医科副主任冯晓杰推荐灸法和茶汤，帮助市民轻松调理体质，达到未病先防、顺时养生的目的。



□本报记者 王路欣

◆引气归元灸三穴

中医素有引火归元和引气归元的治法，本质相同，都是引上焦之气（火）归藏于下焦丹田气海的方法，治疗对象往往有寒湿阻滞、经脉不通等阻碍上焦之气下达的病机存在。引气归元灸法主要由中脘、神阙、关元三个穴位组成，施灸顺序必须从上向下依次施灸，不能打乱次序，以免导火上行。

中脘

位置：在上腹部，前正中线上，脐上4寸处。

功效：艾灸此穴可治腑病(如胃、胆、胰腺、大小肠等部位的疾病)，尤以胃疾为先，有疏利中焦气机、补中气、梳理中气之效。在引气归元灸法中，本穴为引气下行的第一步，也是最有治疗意义的关键穴位。

神阙

位置：位于肚脐。

功效：本穴当元神之门户，艾灸此穴有回阳救逆、培元固本之功效。神阙穴位于腹之中部、下焦之枢纽，所以在引气归元灸法中居承上启下的地位。

关元

位置：在下腹部，前正中线上，脐下3寸处。

功效：关元除有强壮作用外，还有培元固本、补益元气、回阳固脱之功效。在引气归元灸法中，为治疗的终点和目的地。

另外，艾灸疗法需坚持施灸方才有效，一般以每周3次-4次、每次30分钟-60分钟为佳。

◆健脾补肺饮黄芽汤

黄芽汤乃黄元御所著《四圣心源》首方，由人参、茯苓、甘草、干姜四药合味，药简力专，有“四维根本”“群方之祖”之称。因脾在五行属土，其色为黄；芽者，萌芽也，此为阳气萌发，故名曰黄芽，喻示恢复中焦运化功能。

长夏气候湿热，人体脾胃常生寒湿；或本寒湿，而标湿热。湿困脾胃，脾土不生肺金，而肺气亦虚；胃逆气不下降，而上热下寒，气（火）不归元。脾胃不和、上热下寒者常饮黄芽汤可健脾祛湿、温阳化气、舒困脾胃、交通上下，为补土生金的妙方。