

不宜用塑料袋保存果蔬。

## 名医话养生

# 中药煮前不要清洗 冷水浸泡疗效佳

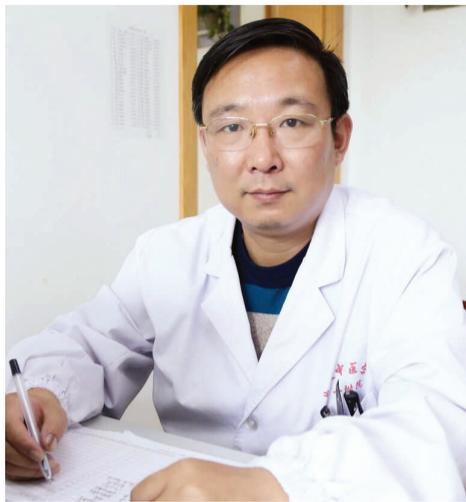
## 专家简介

程红亮,副主任医师,硕士研究生导师,医学博士。全国名老中医学术继承人,国家临床重点专科脑病科学术继承人,中国民族医药学会脑病分会常务理事,中国整形协会中医美容分会常务理事,中国针灸学会减肥与美容专业委员会委员,安徽省针灸学会理事,安徽省中医药学会老年病委员会委员。

擅长运用中药,针灸治疗眩晕,中风后遗症,认知障碍,面瘫,神经性肌萎缩,帕金森,颈肩腰腿痛等神经系统疾病及慢性胃炎,胃溃疡,功能性消化不良,肠易激综合症等消化系统病症,应用中药,针灸防治心脑血管病前期高危因素,如肥胖,高血压病,高血脂症,糖尿病,高粘血症,腔隙性脑梗塞等疾病。

□ 王津焱 星级记者 俞宝强 文/图

中药现在已被越来越广泛的使用了,如何煎中药,这里面也有很多的学问,器具、火候、时间等都要考虑,很多人拿着中药回家,但不知道该如何正确地煎药。安徽中医药大学第二附属医院(安徽省针灸医院)副主任医师程红亮教大家中药怎样煎煮疗效才最好,一起来看看吧!



## 中药煎煮前不要清洗

据程红亮介绍,煎煮容器与药液质量关系非常密切,以砂锅、瓦罐为好,陶瓷次之,搪瓷再次之,忌用铁锅、铜锅,最好也不用铝锅及不锈钢容器来煎药,以确保中药的疗效。因为有些药物遇到锡、铁等金属后会发生沉淀,降低溶解度,甚至会引起化学变化,产生副作用,影响疗效。

其次还要备好搅拌棒,药淋子,筷子。

“中药煎煮前不要清洗。这是因为水洗可使药材的水溶性成分丢失。水洗可使粉末类药材丢失,中

药中有不少药材是粉末类的,也有的在配药时需研碎,如果用水洗,会造成这些药物的流失。水洗可致部分药材辅料丢失,由于有的药材在炮制过程中加入蜜、酒、胆汁等辅料,而这些辅料易溶于水,若用水冲洗,可导致部分辅料丢失。”程红亮告诉记者,因此,在煎煮中药之前,不宜用水冲洗药材,以免造成药材成分的丢失,影响药物的疗效。目前各医院、药房所售中药饮片一般均为炮制后的药材,没有特殊情况,一般不需要清洗。

## 用冷水浸泡,以药材浸透为准

煎药前如何浸泡药材?

“一般用冷水浸泡,以药材浸透为准,用水量以高出药面为度,一般浸泡时间为30~60分钟左右。浸透后再煎煮,则有效成分易于煎出。泡的过程中最好不时用搅拌棒搅一下,这样泡的均匀一些。天冷时要延长浸泡时间,或者可用温水,这样煎出的药效果更好”。据程红亮介绍,水是煎煮中药汤剂的最常用溶媒,一般宜选用水质洁净新鲜的为好,如自来水、井水、蒸馏水等。

## 正确掌握煎药火力和时间非常重要

煎煮中药有“武火、文火”之分,将浸泡后的药材开始用大火(武火),煮沸后改用小(文火)。中药的煎煮一般两次即可,第二煎加水量为第一煎的1/3~1/2,熬完后,可用一根筷子放在砂锅沿上挡住药渣,再用药淋子过滤,两次煎液去滓滤净混合后服用。

据程红亮介绍,煎中药把握好火候是提高疗效的关键,正确掌握煎药火力和煎药的时间非常重要。久煎使药材过度挥发而造成损失,时间太短则药效不能释放影响疗效。因此不同方剂煎煮时间各异,一般药材多用武火急煎法,煎煮时间要短,头煎药煮沸15分

钟即可,二煎药煮沸10分钟即可。如为解表药、清热药宜武火煎煮,时间短,煮沸后煎3~5分钟即可;而补益类药物,因其滋腻质重,需久煎方能出汁,开始用大火(武火)将药煮沸后,再用文火慢煎,可续煎30~60分钟左右。二煎时间略微缩短,药煮沸后用文火煎煮20~30分钟左右。煎煮时间长的药物,在煎煮过程中需搅拌2~3次,以防底层药物焦糊。但是一般情况下,熬两遍就可以了,第三遍的药力很低了,一些活血化瘀药或活络通经可以熬完用药汤或药渣局部热敷、泡脚,二次利用。

## 煎糊的中药千万不能服用

中药煎的越久越浓疗效就越好吗?据悉,大多数的患者都有一个误区,以为中药煎煮时间越长、越浓效果越好,中药煎得太浓会损害药效。

“首先,煎药时药物有效成分由药物内向药液渗出,当煎煮到一定时间,药液达到一定浓度时,有效成分便停止析出,再继续煎煮,药物浓度也不会提高。其次,有些药物长时间煎煮,有效成分会不断挥发减少,煎煮时间越长,挥发的越多,药效越低”。据悉,药物煎得太浓,

苦涩味更重,更容易出现恶心、呕吐等不良反应。因此,为了更好地发挥中药的疗效,煎煮时不要把药煎得太浓。据介绍,中药能治疗疾病的道理,就在于它含有生物碱、皂素、鞣质等有效成分。中药所以要煎煮,目的在于要把药物中有效成分煎熬出来,以利于治疗疾病。煎熬时间过长,会使有效成分(例如挥发性成分)遭到破坏或丢失,并且还会把药煎糊。中药一旦煎糊,其性质就会发生改变。因此,中药煎糊后应丢弃。

合肥疾控七月防病提示

## 儿童、青少年 需防溺水事故

□ 吴金菊 李多富 星级记者 俞宝强

七月上中旬仍处于梅雨季节,之后将进入一年中最炎热时期。今年七月份预计降雨量较往年增多,前期梅雨季节平均气温略有下降,7月中下旬可能会出现持续高温,在这一高温湿热的夏季,需要注意以霍乱为首的肠道传染病的预防,这时期也是食源性疾病的高发季节。

## 这时期是食源性疾病的高发季节

在夏季炎热季节,应加强对儿童、青少年暑期安全教育,防止游泳、嬉水时发生溺水事故。上班族和老年人应注意劳逸结合,保持良好生活节奏,办公场所和家庭使用空调时,室内温度应保持在25~27℃,相对湿度在50%~60%;平时注意定期开窗通风,以防感冒发生。户外高温作业要预防中暑。高温夏季也是狗的情绪烦躁时期,容易冲动伤人,注意保持距离。7月份还要注意疟疾、乙脑等虫媒传染病的预防。

而在这一高温湿热的夏季,需要注意以霍乱为首的肠道传染病的预防,这时期也是食源性疾病的高发季节。

## 家庭聚餐应注意食品安全

据悉,食源性疾病是借助食物传播的一组疾病,常见的病原有痢疾杆菌、沙门氏菌、副溶血性弧菌、致泻性大肠杆菌等细菌。临床上主要特点为潜伏期较短;恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状,病例可伴有发热,严重者可出现脱水。

食源性疾病主要流行特征为:发病突然、病例集中,可呈散发或家庭多例感染,或在学校、幼托等集体用餐单位以集体性食物中毒形式表现。各食品行业单位、食堂、盒饭公司要把好食品卫生关,提供清洁、卫生、合格食品,预防集体性食源性疾病发生。家庭聚餐应注意食品安全,防止生熟不分,污染食品,防范因聚餐引起的食物中毒等食源性疾病发生。在这一季节,市民要树立良好的饮食习惯,不吃生、半生食品,腐败变质食品;注意饮水卫生,减少食源性疾病发生。

## 年老体弱多病者要注意防止中暑

感染性腹泻是由包括沙门氏菌、致病性大肠杆菌、副溶血性弧菌、出血性大肠杆菌等细菌,轮状病毒、诺如病毒、腺病毒等病毒和寄生虫引起的肠道传染病。该病在合肥市极为常见。临床上主要表现为腹痛、腹泻,腹泻次数一般一天3~10次以内,重者一天内可达几十次,大便性状常见有稀便、水样便、洗肉水样便、粘液便等,部分病例可伴有发热、恶心、呕吐、脱水等不同症状或体征。感染性腹泻在本市发病高峰期6~9月份;感染对象主要是儿童和成年人。若一旦出现类似感染性腹泻症状者,应及时去医院就诊。

此外,中暑是夏季急性疾病。由于人体大量出汗,水分丧失,导致电解质丢失,循环血量减少致使出现头痛、头昏、恶心、呕吐、面色苍白、出冷汗、肌肉疼痛,有的病人可出现高热等症状,严重者如患热射病可发生死亡。一定要重视防暑降温,尤其高温下作业人员要做好个人防护,补充含盐的水分,工作场所要加强通风降温,调整作息时间等。年老体弱多病者要注意房间通风降温,劳逸结合,补充水分和营养等。