

中药材越陈越好吗

由于大众健康意识逐渐增强,中药饮片也随之成为越来越多家庭的必备之物,很多人会购买、储存一些中药用于养生保健、防病治病。有人认

有人认为中药“越陈越好”。事实上并非所有中药都可以长期保存,保存时间过长或保存方法不当也会出现

问题。因此,中药材最好用多少配多少。

有一些中药的确“越陈越好”。比如陈皮等中药材,一般需要存放5年以上药效更佳。但是并非所有的中药都可以长期保存,有的药材因保存时间过长或保存方法不当会质量下降、药效降低,非但起不到保健养生作用,还会影响身体健康。常见的中药材保存不当导致的问题有以下几种。

生虫 易生虫药材主要是因为含有淀粉、脂肪、蛋白质、糖类和挥发油等,这类药物多为植物的根、茎、叶、花、

果实和树皮以及动物的骨、甲、皮、筋和昆虫体等。

发霉 药材上寄生、繁殖了霉菌。发霉的药材上往往能见到许多毛状、线状、网状斑点,这是各种不同霉菌孢子萌发的菌丝。药物发霉可使其成分受到破坏与分解。当药材本身含水量在10%以上,空气相对湿度超过70%,温度在20℃~35℃时,最易发霉。

泛油 药材泛油主要是因其含有脂肪、挥发油,其中的油脂产生酸败。又或者是某些含黏性糖质的药材,因受潮发热而表面出现油状物质。一般来说,含油脂多的,容易受温度的影响。含黏性糖多的,则容易受湿度的影响。此外微生物的活动也可能引起泛油。

粘连 有些中药受热后容易粘连变形,如乳香、朴硝等。有些植物成分经蒸馏制成的结晶如樟脑、冰片等,其

结晶块、粒(片)受热后会加速挥发散失。蜂蜜、蜂蜡等,受热后则会膨胀发酵或变形融化。

常用中药应该如何储存

枸杞子: 其含有糖类成分,容易吸潮黏连。可用袋子密封放在通风干燥的地方。又因为其含有色素,见光容易变色,最好避光保存。五味子、山萸肉等果实类储存方法同枸杞子。

参类: 包括人参、西洋参、高丽参等贵重药材,可干燥后装在木盒或瓷瓶内密封或与少量花椒放入密封袋再保存,也可放入冰箱冷藏但注意不要冷冻。

芡实、薏苡仁、山药: 这类药物含淀粉多,在储存保管中极易生虫。可将生大蒜用纸包好(纸包上可扎出小孔,以便大蒜气味扩散)放在其中即可起到良好的防虫效果,将药物装入密封盒中存放也可以。



菊花、玫瑰花: 花类建议避光于凉暗处保存,防止变色,可以放在铁盒或陶瓷罐内加入干燥剂保存。

阿胶: 可装入双层塑料袋内封口,置阴凉干燥处保存,夏天最好存放于密封的生石灰缸中。

杏仁、桃仁、酸枣仁: 果仁含有油脂,容易变味,可放在密封盒中保存,也可同时放入花椒或大蒜,防止生虫。

(亦菲)

冬季当心腮腺炎

腮腺炎分为细菌性和病毒性两种。化脓性腮腺炎是由细菌感染引起,主要是葡萄球菌。病毒性腮腺炎通常被称为流行性腮腺炎,又名“痄腮”,是由腮腺炎病毒侵犯腮腺引起的急性呼吸道传染病,一年四季均可发病,但以冬春两季多见。在治疗上只要根据实际情况及时对症治疗很快就可以治愈。

腮腺炎首先出现高热、头痛等症状,而后出现腮腺肿大。特点是以耳垂为中心,向前、后、下扩大,像梨形,碰触的时候有疼痛感,并且疼痛会影响到张嘴、咀嚼。值得关注的是,腮腺炎病毒有可能并发出现脑膜炎、脑炎、心肌炎、肾炎、胰腺炎、生殖器官(睾丸、卵巢)炎症等。早期孕妇感染后,病毒可通过胎盘导致胎儿感染,从而引起胎儿畸形。流行性腮腺炎的传染源主要是早期腮腺炎病人或亚临床感染者(隐性感染者),腮腺炎病毒经过飞沫使健康人群受感染。腮腺炎发病前6天和发病后9天均具有传染性,其中病前2天及病后5天的传染性最强。

对于使用民间偏方治疗腮腺炎,专家提醒,民间偏方也有严格的适应症,使用前最好咨询医生,以免弄巧成拙。民间使用仙人掌外敷对于局部的腮腺消肿有一定的疗效,但并不适合由细菌起的腮腺炎。医院一般是使用“青黛散”进行局部温热敷治疗。在日常生活中要注意休息,特别是口腔卫生,因为腮腺与口腔相通,若口腔不卫生,就很容易再次被细菌感染,可用盐开水或者使用漱口水漱口。另外,要关注疾病的进程,假如患者的体温持续高热,出现头痛、肚子痛、心悸、心慌,这时就得小心是否有并发症的出现。

对于腮腺炎的预防,首先要及时隔离。不要与腮腺炎患者有接触。患腮腺炎应隔离至腮腺肿胀完全消退后,才可上学,以免传染给其他儿童。腮腺炎流行时,要尽量避免到人口密集的场所。若学校、幼儿园出现流行,建议最好停课。儿童是流行性腮腺炎的易感人群,建议家长及时让孩子接种疫苗。

(王军)

治汗疱疹验方两则

汗疱疹是湿热引起的湿疹类皮炎,一般在汗腺发达的手掌、手指反复起粟粒大小的丘疹和水疱,最大的特点就是瘙痒、灼痛。中医认为,汗疱疹属湿邪偏盛的一种表现,可尝试使用以下2方:

1. 黄芩10克,黄连10克,苍术15克,陈皮10克,茯苓10克,六一散(包煎)10克,生薏苡仁30克,丹皮10克,水煎服,每日1剂。

2. 茯苓12克,白术10克,泽泻10克,白扁豆10克,车前子(包煎)10克,炒薏苡仁60克,炒山药30克,冬瓜皮60克,水煎服,每日1剂。

(标远)

白茅根治病验方

白茅根性味甘寒,归肺、胃、小肠经,有凉血、止血、清热、利尿的功效。早在唐代孙思邈《千金翼方》中便有用白茅根止血的记载。白茅根在古籍中有众多名字,如《本草纲目》称其为“丝茅”,《日华子本草》称其为“白花茅根”,《中药志》称其为“丝毛草根”。《本草求原》记载:“白茅根,和上下之阳,清脾胃伏热,生肺津以凉血,为血热妄行上下诸失血之要药。”《本草纲目》中还记载:“肺热气喘,用生茅根一把,口咬细,加水二碗,煮成一碗,饭后温服。三服病愈。此方名如神汤。”下面介绍几则茅根治疗常见病的验方。

(1)上消化道出血:用白茅根20克,仙鹤草15克,水煎服,每日1剂。

(2)高血压:白茅根30克,决明子15克,水煎服,每日1次。

(3)尿血、血淋、鼻出血:用白茅根、小蓟、藕节各15克,水煎服、每日1剂。

(4)泌尿系感染:用鲜茅根60克,水煎服,每日1剂,分2次服。

(5)口腔溃疡:用白茅根、芦根、元参、麦冬各15克,水煎服,每日1剂。

(6)关节炎:用白茅根、忍冬藤、络石藤、川牛膝、生薏苡仁、桑枝各10克,水煎服,每日1剂。

(王飞)

壮医健康中国行

壮医药线点灸疗法巧治感冒

壮族医药源远流长,博大精深的壮医药文化,在壮族两千多年的发展历程中应运而生,并不断丰富发展,血脉相承;是以阴阳为本,天、地、人三气同步,脏腑骨肉气血为体,气道、谷道、水道和龙路、火路为用的民族传统医药。

壮医药线点灸疗法是壮医外治法之一,是通过以壮药浸泡过的苕麻线,点燃后直接灼灸在患者体表的一定穴位或部位,以疏通气道、谷道、水道,调节龙路、火路气机,从而达到治疗疾病的目的。该疗法因应用方便、疗效较好,已作为适宜技术向全国推广,深受广大民众的欢迎。

壮医药线点灸可以治疗上百种疾病,如畏寒、发热、疼痛、肿块、痿痹、麻木不仁、瘙痒等病症。

随着国家的防疫政策逐渐开放,感染新冠病毒的人数日渐剧增,很多患者在阳性过后还会有些感冒、咳嗽的症状,如有条件的患

者,不妨可以试试壮医药线点灸疗法配合治疗。治疗方法如下:

1.取穴:太阳、印堂、大杼、合谷。配穴:恶寒重者加列缺、风门、风池;发热重者加大椎、曲池、外关;鼻塞流涕加下迎香(迎香与巨连线的中点处)、鼻通;头痛加攒竹、头维;咳嗽加天突、肺俞;腰酸背痛者加附分、腰梅穴(按局部疼痛沿其周边和中央选取的一组穴位)。

2.操作方法:用食、拇指持线的一端,并露出线头1~2cm,将露出的线头点燃,如有火焰即扑灭,线头有火星即可。然后持有火星的线端对准穴位,并顺应腕关节和拇指关节屈曲动作,以拇指腹稳重而敏捷地将火星线头直接按压在穴位上,一按火灭即起为一壮,一个穴位灸一壮,此时灸处有以轻度的灼热感为度。每天施灸1次(重症也可施灸2次),3天为1个疗程,若施灸1个疗程后无效者即停止施灸。

2011年,壮医药线点灸疗法正式列入国家级非物质文化遗产代表性项目名录,作为历久弥新的壮医药对外宣传的窗口,在国际舞台上熠熠生辉。

为进一步促进壮医药文化的传承与交流,让民族文化遗产走入寻常百姓家,广西药研所也在不断的开展“壮医健康中国行”——壮医药线点灸疗法公益推广活动。力争让壮医药文化发扬光大,使更多基层百姓受益!

(蒙鑫)



黄芩治顽固性皮肤溃疡

中医把疮疡溃后统称溃疡,多由外感、内伤等因素造成气血瘀滞,阻塞经络,郁久化热,湿毒内蕴,蕴腐成疮。治疗颇为棘手。中药黄芩味苦,性寒,有清热燥湿、敛疮生肌之功效。临床用以治疗顽固性皮肤溃疡,效果满意。

取黄芩200克,加入清水1500毫升,武火煎沸后以文火煎至700毫升,取二层洁净纱布过滤,再将药液以文火浓缩为500

毫升,冷后装洁净瓶备用。治疗时以洁净纱布浸透药液外敷溃疡面,干后淋以药液,保持湿润。一般用药3~5天后溃疡面渗出明显减轻,2周后即有新生肉芽组织,1个月为1个疗程。对于大多数皮肤溃疡患者,病因往往比较明确,比如静脉曲张、压疮,甚至糖尿病足等,建议在积极治疗原发病基础上,在医生指导下配合使用此方。

(韦方)

黄芪三皮饮消肿

脚背和小腿浮肿对于老年人来说,是一个很常见的问题,许多老年朋友都经历过。导致脚背和小腿水肿的原因也有很多。可能是局部回流障碍导致。也可能是心源性原因、肝源性原因、肾源性原因或者内分泌原因导致,如果发现腿脚肿,最重要的是找到病因,对因治疗。在此基础上,可以用黄芪三皮饮辅助治疗。

取冬瓜皮、茯苓皮、黄芪各30克,生姜皮10克,大枣5枚,白糖适量。将以上药材加水500克,煮取300克药液,去渣,加白糖适量,分2次服。冬瓜皮味甘、淡,微

寒,归肺、小肠经,有利水消肿,清暑化湿的功效。茯苓皮味甘、淡,性平,归肺、脾、肾经。是一种利水渗湿药,为多孔菌科真菌茯苓菌核的干燥外皮。《本草纲目》中记载,茯苓皮行水而不耗气,胜似大腹皮。黄芪是一种常见的补气药,具有补气升阳、益卫固表、利水消肿、生津养血的功效。生姜皮味辛,性凉,归脾、肺经。具有行水消肿之功效,常用于水肿初起,小便不利。上味合用可补气,利湿,行水,消肿,健脾。注意外感发热时不宜服用。

(张华)