

药品保管,不可忽视贮存环境

随着生活水平的日益提高,健康已成为人们最为关注的话题。城乡居民(尤其是一些“老病号”)家中普遍设有“家庭药箱”。但家庭贮存药品,一定要注意气象条件,一定要认真阅读药品中有关贮存环境与时效的提醒。否则,可能会对人体造成极大的伤害。

一般来说,夏季的高温、强光,是药品质量的“杀手”。高温可以使生物制剂中的蛋白质变性而失效,也可以使某些中药里的挥发性成分大量挥发,降低它们的药效。再加上空气潮湿,药片会受潮松散破裂、变色粘连,导致失效。相对而言,低温对保管药品有利,但也不是绝对的。比如一些乳状软膏,如“硝酸甘油软

膏”,就可能在寒冷的冬天里,出现粗糙的颗粒状物质,软膏就不能再使用了,所以保存这一类药品,还要注意“升温”。

药品种类的不同,对气象条件的要求也不一样。家庭保管必须注意以下几点:

1. 西药一般适合于室温保存,应放在家中避免阳光直射、较为阴凉的地方,避免放在靠近厨房和浴室的高温、高湿的地方。一般而言,适合室温保存的药品,都能够适合在冰箱保存。但一些固体栓剂,因是塞入人体某些部位才能达到效果,夏天室内温度超过三十度时,容易导致药品溶化、变形,所以必须放入冰箱保存;另外,某些液体制剂,如用于补血的口服葡萄糖酸亚铁制剂,因高温

不容易变质,也必须放入冰箱低温冷藏。

2. 中药的贮存,与空气湿度关系最大,必须在低湿的环境下贮存。购买中药时要选择一个干燥的日子,同时还要注意药材本身是否干燥。存放时,最好能使用干燥的非铁器类密封罐,倘若没有,也可以用塑料袋将它层层包封以隔绝空气。存放中药的附近,可以放一些干燥剂。若经常取药,可以将药品制成小包装,以避免整体受潮;若长时间不用药,可将药品保存于冰箱中。电冰箱不仅能降温,更能祛湿,特别有利于中药的保存。只是一定要密封好,以避免“串味”。

3. 有些药品并不适宜低温冷藏。例如,橡皮膏药在低温下就



桂枝汤治空调病

桂枝(去皮)、芍药、生姜各9克,大枣(切)12枚,炙甘草6克,水煎服,每日1剂。以服后出微汗为佳。
(马宝山)

治急性扁桃体炎验方

益母草30克,金银花15克,连翘10克,板蓝根15克,白茅根15克,薄荷6克,桔梗6克,生大黄(后下),生甘草6克。水煎频服,每日1剂,连服7剂。
(吴明)

治冠心病验方

党参10克,北沙参10克,红枣5枚。红枣去核,党参、北沙参切片,共入锅中,加水200毫升,中火煮沸改小火煮15分钟即成,每日1剂,代茶饮。
(蒋振民)

治暑热伤气验方

西洋参(北沙参或太参亦可)12克,石斛、麦冬各9克,黄连3克,淡竹叶、知母、甘草各6克,荷梗、粳米各15克,西瓜翠衣30克,水煎服,每日1剂。此方有消暑益气之功,适用于暑热伤气。证见汗多、口渴、烦热、脉虚数等,也可用于小儿夏季热或温病后期余热未清。(郭亚维)

血液循环不良有迹象

手脚冰凉、麻木:人体有自我保护机制,血液循环不佳时身体会优先保障内脏器官的需求供应,四肢等部位就容易出现异常信号,比如:手脚温度比身体其他部位的温度更低;久坐时脚趾灼痛;行走后大腿、小腿或臀部疼痛,休息后疼痛消失;或手脚麻木,甚至跛行等严重症状。

头晕:当身体循环不良影响到大脑的血液供应时,可能出现头晕、眼花、注意力不集中、面色苍白、乏力等症状,快速站立或体位改变时更易出现。

气短:肺内气体交换,需

要通过血液循环来保证,如果心脏不能将动脉血及时有效地泵出,就会造成胸闷、气短、憋喘等情况。

下肢水肿:心功能不全会导致全身血液循环不良,出现下肢水肿、小腿皮肤发炎等表现,严重者腿部皮肤还会发红、瘙痒等。

消化能力下降:胃肠道血液循环差,会导致食欲下降、早饱、腹胀等,还可能出现便秘或营养不良。

(朱广凯)

“调息之法”可调理精神疾患

中医古籍《黄帝内经·素问》的上古天真论中说:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”。它不仅是养生的概

括,还是治疗许多慢性病、精神疾病的好方法。当因精神压力紧张出现烦躁不安、焦虑、恐惧和忧郁的时候,可微闭双目,凝视鼻尖,进入恬静虚无

之后,呼吸会逐渐由自然变为深长。如此可精神内守,伴随深呼吸的到来,出现乐观欣快。经常练习深呼吸可治疗精神疾患。

深呼吸疗法在明朝汪认庵所著的《医方集解》一书中有具体做法,该书中有“调息”和“调息之法”的记载。方法可采用坐式、卧式,微闭双目,舌抵上腭,不思不虑,呼吸逐渐

加深,练习时间不拘多少,以长为好。深而长的呼吸次数由平常的每分钟18次逐步达到每分钟8次左右。由此而激发血循环加速,微循环开张,脑代谢旺盛,让全身的体液、细胞、器官、经络、组织等活跃起来,达到祛除心理和躯体疾病的效果。

(郭旭光)

服玉屏风散 增强抵抗力

体质的效果。

除玉屏风散调理之外,还应多吃具有益气、健脾作用的食物,如淮山、白扁豆、大枣、桂圆等。少食用槟榔、生萝卜等耗气之品。

此外,加强身体锻炼,做一些柔缓的运动,如散步、打太极拳、做操等。以此改善生活习惯,改变气虚体质。

(胡佑志)

清热解毒说银翘

纲目拾遗》言其“主热毒,血痢,水痢”。《本经逢原》言其“解毒去脓,泻中有补,痈疽溃后之圣药”。

连翘,又名连召、青连翘、黄连翘、连翘壳、连翘心等,为木犀科植物连翘的果实。白露前采集初熟果实,色尚青绿,故名青翘。寒露前采收成熟果实则为黄翘。青翘采后蒸熟晒干,筛选籽实作连翘心用。以青翘为佳。青翘,其清热解毒之力较强;老翘,长于透热达表,而疏散风热;连翘心,长于清心泻火,常用治邪人心包的高热烦躁、神昏谵语等症。中医认为,连翘性味苦、微寒,入肺、心、胆经,有清宣风热,清热解毒之功,适用于外感风热,或温热病初起、热毒疮疡等证常配合使用。

由此可知,银翘均有清热解毒作用,既能透热达表,又能清里热而解毒。对外感风热、温病初起、热毒疮疡等证常配合使用。但连翘清心解毒之力强,并善于消痈散结,为疮家圣药,亦治瘰疬痰核;金银花疏散表热之效优,且炒炭后善于凉血止痢,用治热毒血痢。现介绍几则治疗方,供选用。

1. 银翘解毒片(中成药):方由金银花、连翘、薄荷、荆芥、淡豆

豉、牛蒡子(炒)、桔梗、淡竹叶、甘草等组成。口服,1次1片,每日2~3次。可辛凉解表,清热解毒。适用于风热感冒,症见发热头痛,咳嗽口干,咽喉疼痛。

2. 强力银翘片(中成药):方由金银花、连翘、牛蒡子、扑热息痛等组成。口服,每日3次,每次3片,小儿酌减。可辛凉解表,清热解毒,解热镇痛。用于外感风热引起的发热,咳嗽,咽喉疼痛。

3. 金银花粥:金银花15克,大米100克,白糖适量。将金银花择洗干净,放入锅中,加清水适量,浸泡5~10分钟后,水煎取汁,加大米煮粥,待熟时调入白糖,再煮一、二沸即成,每日1~2剂,连续3~5天。可清热解毒。适用于风热感冒,温热病,疮疖疖肿,热毒血痢等。

4. 连翘粥:连翘10克,大米100克。将连翘择净,放入锅中,加清水适量,浸泡5~10分钟后,水煎取汁,加大米煮为稀粥,每日1~2剂,连续2~3天。可宣散风热,清热解毒。适用于外感风热,或温热病初起所致的发热,头痛,口干,咽痛,苔薄黄,脉浮数等。

(胡献国)



银翘,即金银花、连翘,二者均有清热解毒之功,临床常相须使用,故称银翘。由于二者出身不同,故临床使用有些差异。

金银花,又名银花、双花、二花、两宝花、忍冬花,为忍冬科多年生半常绿缠绕性木质藤本植物金银花(忍冬)的花蕾。中医认为,金银花性味甘、寒,入肺、胃、大肠经,有清热解毒,宣散风热,凉血止血之功,本品清热解毒作用甚佳,且有轻宣疏散之效,故对热毒痈肿、疔疮疖肿、咽喉肿痛、外感风热或温病初起、热毒血痢等甚效,为夏日良药。《本草纲目》言其“主治一切风湿气,及诸肿毒,痈疽,疥癬,杨梅诸恶疮,散热解毒”。《本草正义》言“金银花,善于化毒,故治痈疽、肿毒、疮疖、杨梅、风湿诸毒,诚为要药”。《本草

乌发一方

方用:熟地300克,薏苡仁、山茱萸、桑叶各240克,白术、生何首乌各60克,白果90克,黑芝麻120克,北五味60克,山药300克,花椒30克,乌头皮120克,胡桃肉90克,参片90克,制成蜜丸,每日以开水吞服15克。

此方不仅以滋阴奏效,且辅以温阳、健脾,盖“阴得阳助,泉源不竭”,后天得使,生化有源,还具有抗衰老防衰,延年益寿之功。(张勤)