

煎煮服用中药 不是煎两遍混合服这么简单

说到中药的煎煮和服用，多数人认为很简单，不就煎两遍，每遍30分钟，药液混合后分两次服吗？真的这么简单？在此提醒大家，要做到正确、科学地煎煮、服用中药，其实讲究很多。

【煎药】

1、选择器皿

有些人家中没有药罐，为图省事便使用煮饭的铝、铁、锡等器具，殊不知这些金属器具所含的金属元素，容易与中药里的某些成分发生反应，轻者影响药效，重者会产生毒副作用。因此，煎药一定要用砂锅、陶罐或搪瓷罐。

2、浸泡

为保证药物的有效成分充分析出，煎药前可以先将药材浸泡30分钟，加水量一般以浸过药面2-5厘米为宜。

3、煎煮时间

药物的煎煮时间也是有讲究的，一般药物煮沸后再小火煎20-30分钟即可，但不同中药的煎煮时间往往有所不同。

例如解表类、清热类的药物不宜久煎，一般煮沸后再煎10-20分钟即可；而滋补类药物的煎煮时间则可以略长，第一煎应小火慢煎40-60分钟，第二煎的时间可略短；一些甲壳类或毒性药物则需要先其他药物煎30分钟至1小时，以帮助有效成分充分析出或降低毒性，即“先煎”；而一些芳香类药物，如薄荷、藿香、木通、砂仁等含挥发油，久煎会使有效成分挥发而降低药

效，故应在药液熬好前5-10分钟再放入，即“后下”。

4、特殊处理

有些药物需要经过特殊处理后，方可入药。如阿胶等需要先单独溶化后再与煎好的药液混合同服，称为“烊化”；而白参等贵重药材应单独加水蒸30分钟左右，再与煎好的药液混合服用，称为“另煎”。

还有一类药物需“包煎”，即把药物用纱布包好再进行煎煮，这类药物主要包括花粉、种子及细粉类药物，它们容易漂浮在水面，不利煎煮，如蒲黄、葶苈子、滑石粉等；以及含淀粉、黏液质较多的，易粘锅，如车前子；还有绒毛类药物，它们混入药液容易刺激咽喉引起呕吐，如旋覆花。

【服药】

1、温服 大部分药物都宜温服，即药煎好后放凉一会儿，待其不冷不热时服，每日2-3次。

2、热服 凡治疗伤风感冒的药，宜趁热服下，以达到发汗目的；祛寒通血脉的药也如此，以利于祛寒活血。

3、冷服 即在药液完全冷却后服用，一般是指解毒药、止吐药、清热药。



4、顿服 是指药性峻烈的小剂量汤药，要一次性服完，目的在于使药物在不伤正气的情况下，集中药力，发挥其最大效应，如通便、化瘀药等。

5、频服 凡咽喉病者、呕吐病者，宜采用频服的方法，即少量多次服用，尤其是咽喉病者，更应频频含服。

【饮食禁忌】

服中药要注意饮食禁忌，首先是病情本身需要禁忌，如水肿病人宜少食盐，糖尿病人少吃糖等；其次，还应注意某些药物的禁忌，如含地黄的中药应忌食萝卜，有土茯苓的忌茶叶，服荆芥时忌河豚与无鳞鱼等，服泻下药不宜进食生冷油腻以及难消化的食物等。另外，无论是服那种药物，服药期间都应忌食鱼虾等发物和葱、椒、姜、蒜等辛辣刺激性调味品。

湖南中医药大学第二附属医院

主任药师 王青



■千家药方

治小儿秋季腹泻方

石榴皮、黄连、五倍子各3-10克，共研细末后，加入面粉、水调成糊状，取适量填入肚脐，外用纱布、胶带固定，每日换药1次，连用2-5天可愈。

治盗汗自汗方

黄芪、浮小麦各30克，党参15克，生地、百合、白术各12克，煅牡蛎10克，每日1剂，水煎3次后混合药液，早、中、晚分服，小儿酌减。

滴虫性阴道炎外用方

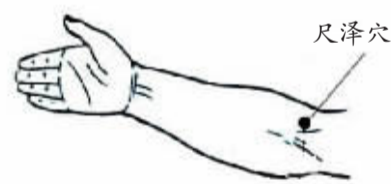
苦参25克，地肤子、蛇床子各20克，川柏30克，韭菜根30株，水煎20分钟，弃渣，药液趁热先熏，温度适宜后坐浴20分钟，早晚各1次，经期停用，7天为1个疗程，一般用1-2疗程可愈。

湖南新化铁路医院
主任医师 李典云 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。

秋天燥咳 拍拍尺泽穴



肺是一个非常娇气的脏器，“喜润恶燥”，喜欢湿润，对干燥的环境特别敏感。所以，到了干燥的秋季，人们容易出现肺热咳嗽、口干、咽痛、黄涕、痰黄等症状，此时拍拍尺泽穴能有效缓解这些问题。

“尺泽”意为如水之归泽，是手太阴肺经的重要穴位，位于肘横纹上，肱二头肌腱桡侧凹陷处，其主要作用是清肺泻热、宣肺利咽。取穴时，手掌朝上，肘部微微弯曲，先在肘弯里摸到一条大筋，该大筋的桡侧缘与肘横纹的交点就是尺泽。对于该穴，可以通过拍打的方式来刺激，刚开始拍会发红，继续拍会慢慢出痧。另外，还可以通过按揉和艾灸的方法刺激：每天按揉3-5分钟，每天2次，或艾灸1-2次，每次15分钟左右。

尺泽穴不仅可以治疗肺热咳嗽，还有护肤的功效。肺一旦有热，有毒，脸上的皮肤就会变得敏感、干燥或者起痘，爱美的女性不妨在空闲时间用手拍拍尺泽穴，记得要拍出痧来才有效果。

北京中医药大学针灸推拿科
主任医师 李志刚

弘扬中华优秀传统文化系列之

诗意图本单 (13)

人闲桂花落，夜静春山空

鸟鸣涧·王维

人闲桂花落，夜静春山空。
月出惊山鸟，时鸣春涧中。

“不是人间种，移从月里来，广寒香一点，吹得满山开……”这便是桂花。桂花的花瓣细小如米粒，没有鲜艳夺目的花朵，更没有妩媚绰约之姿，但花香却馥郁甜美，沁人心脾。唐代王维的一句“人闲桂花落，夜静春山空”让人感觉桂花幽幽香气透空而来，深山之中，人迹罕至，安静得仿佛能听到桂花从枝头坠下的声音。

白居易的三首《忆江南》，其中一篇就写到了桂子：“江南忆，最忆是杭州。山寺月中寻桂子，郡亭枕上看潮头。何日更重游？”在深山古寺中仰头望月，看是否有桂子的清影从月中坠落。而身畔桂花的香气已浸透衣袖了。如此清朗通透之景，令人如何能忘怀呢？所以，他才深深怀念，并感叹道：“何日更重游？”

桂花的香气浓郁，有香飘十里之称。郁达夫先生的名作，有一篇题目便是《迟桂花》。写这篇小说的时候，正是郁达夫初邂逅王映霞，在杭州西湖后一个叫满觉陇的地方，这里极多桂子，芬芳满溢。

桂花香气和其他花香不同，清远馥郁而让人通体舒泰。因此古代文人单独歌咏桂花香气的诗词也很多，最著名的有宋之间的“桂子月中落，天香云外飘”，将桂花香气直接比拟为天香。

桂花不仅香气宜人，而且药食兼优。桂花营养十分丰富，用它制成的糕点和菜肴，不仅幽香爽口，还有健脾益胃、散寒、化痰、止咳、补气等保健功效；桂花又是一种天然药材，性温味甘，用桂花煎汤、泡茶或浸酒内

服，馥郁芬芳，可以化痰散瘀，治疗食欲不振等；其子实或根皮捣碎，还可治疮疗毒及治牙痛。

《红楼梦》中曾提到王夫人给宝玉一瓶玫瑰清露与一瓶木樨清露，而木樨清露其实就是桂花香露，乃桂花采收后，阴干，经蒸馏而得的液体。因桂花“纹理如樨”，古时把桂花叫木樨，在苏州留园桂树从边的亭子上，当年的主人还悬挂有“闻木樨香”的匾额。

与曹雪芹同时代的医药学家赵学敏在他的《本草纲目拾遗·水部》中就载录了金银露、薄荷露、玫瑰露、桂花露等22种药露。《本草纲目拾遗》也曾记载：“凡物之有质者皆可取露，露乃物质之精华……桂花露气香，味微苦，明目疏肝，止口臭。”

湖南中医药大学 张冕