



部分中药要特殊煎煮

中药汤剂的煎煮，不但要讲究煎煮器具及水量的选择，掌握好煎煮火候与时间，同时要特别注意部分药物的特殊煎煮方法和入药方法，如“先煎”、“后下”、“包煎”、“烱化”、“冲服”或“泡服”。

先煎 有效成分难以溶出的一些矿物类、贝壳类、化石类、动物的角甲骨类，以及部分有毒物，均应先单独煎煮 30~60 分钟，有的有毒药需先单独煎 1~2 小时后，再放入其他需要煎煮的药物同煎，以降低其有毒成分，此类药物包括磁石、代赭石、生铁落、生石膏，以及川乌、草乌、附子、天雄、雪上一枝蒿等有毒药物。

后下 一些气味芳香，有效成分容易在加热过程中挥发的药物，为了避免或减少有效成分挥发，降低药效，须在其他药物煎沸 5~10 分钟后再加入同煎，如薄荷、紫苏、荆芥、香薷、大黄、番泻叶等。

包煎 将药物用纱布等布料袋包裹后再入煎，适用于一些具有刺激性毛茸、容易飘浮于液面不便煎煮的药物，或煎后药液粘稠、不便滤取药汁的药物；或加热时易引起焦化、糊化的药物，如辛夷、旋覆花等。

另煎 又称另炖或隔水另蒸，适用于某些贵重药物，主要是为了更好地煎出有效成分，或避免有效成分被其他药物的药渣吸附。此类药物需单独另煎或另炖 1~2 个小时，煎液可以单独服用，也可与其他煎液混合服用，如人参、西洋参、羚羊角、鹿茸等。

烱化 也称溶化，主要是针对某些胶类物及粘性大而又易溶的药物，为避免入煎粘锅或影响其他药物煎煮，须单独用水或黄酒将此类药物加热溶化后，再与其他药液混合服用，如阿胶、鹿角胶、鳖甲胶、龟甲胶等。

冲服 用温开水或其他药物的煎液冲泡服用，主要用于某些用



量较轻的贵重药，如鹿茸、蛤蚧、海龙、海马、冬虫夏草、麝香等。此外，还有一些药物也需要研粉冲服，如止血药三七、花蕊石、白及、紫珠草、血余炭、棕榈类，熄风止痉的蜈蚣、全蝎、僵蚕、地龙等。

泡服 也叫焗服，主要指某些有效成分易溶于水或久煎容易破坏药效的药物，可以用少量开水或复方中其他药物的煎出液趁热浸泡，加盖闷润，减少挥发，半小时后去渣即可服用，如西红花、胖大海、番泻叶等。

药学部主任药师 刘绍贵

冬季进补话鹿茸

鹿茸乃鹿之精华，性温，味甘咸，和人参、貂皮合称“东北三宝”。中医认为，鹿茸有补肾生精、养血益阳、强筋壮骨等作用，对神疲乏力、精神不振、易疲劳、畏寒怕冷、四肢发凉、身体发沉、腰膝酸痛、腰背冷痛、筋骨萎软、性功能减退、阳痿、早泄、小便清长、余沥不尽、尿少或夜尿频多、听力下降、耳鸣以及宫冷不孕、白带清稀等证均适用。鹿茸适合冬季进补，下面为大家介绍几种简单的食用方法。

泡酒 将鹿茸片放入 50 度以上的白酒 500 毫升中，浸泡 2 周左右，每日可酌情饮用；也可适当加入其他药材一起浸泡。

制成胶囊 将鹿茸直接烘干，加工成粉末状，或到药店购买现成的鹿茸粉，装入空心胶囊中，置于密闭容器里，置阴凉通风处。服用时，每次取 1~2 粒，白开水送服。

磨粉吞服 将鹿茸加工成粉末状后，也可不装入胶囊而直接吞服，每晚睡前取 1~2 克，用盐开水送服。

熬粥 取鹿茸、人参适量，也可配合其他滋补药物，与粳米或其他米谷同煮为粥，是一种较为理想的食用方法。

佐菜 将鹿茸加入鸡、鸭、鹅或猪肉中，小火慢炖，饮其汤水，同样有很好的滋补作用。

需要提醒的是，鹿茸性温，有五心烦热、小便黄赤、咽喉干痛、烦渴，以及经常流鼻血，或女子行经量多、血色鲜红、舌红脉数等“血热”症状者均应禁用；其次，外感未愈，表现为头痛鼻塞、发热畏寒、咳嗽痰多等“实证”者禁用；第三，血压偏高，伴头晕、走路不稳、脉眩、易怒等“肝火旺”者禁用；第四，本品有性激素样作用，儿童不宜服用；最后，因鹿茸温补作用较强，若服食不当可诱发吐血、衄血、尿血、目赤、头晕、中风等副作用，故需严格掌握服用剂量，每天以 1~3 克为宜，且应采取先小剂量，以后逐步加大剂量的方式，以免虚不受补而助燥灼阴。

药剂科主任药师 张裕民

冬练“三因”制宜

冬季的时令特点为阳气闭藏、阴气隆盛、生机潜伏，冬季锻炼主要以预防疾病、培养生机为目的，同时要因时、因地、因人制宜选择适合的运动方式，达到锻炼养生的目的。

“时” 指季节气候。冬季的特点是昼短夜长，气温低，古人很早就认识到“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，勿扰乎阳”，锻炼应“必待日光”。

“地” 指所处地域和环境。由于雾霾对患有哮喘、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病等呼吸系统疾病，以及心脑血管疾病患者存在较大威胁，故冬季锻炼应避开雾霾天。

“人” 指人的体质、健康状况、身体条件。应根据每个人的性别、年龄、健康状况、性格好恶不同，选择不同的运动方式。

综合以上因素，故冬季锻炼最好以室内为主，如要去户外运动，时间宜选择上午或者下午较为合适，不要选择清晨太阳未出之时；根据年龄、体质、爱好不同选择不同的运动方式，老年人可以选择传统气功、太极、八段锦及自己喜欢的项目为主，庭院散步、郊游登山、下棋钓鱼、栽花种草、各种球类运动也都是可以选择的。

最后需要提醒的是，锻炼前要进行适当的热身运动，伸缩运动、手臂绕圈、扭动四肢等均可；锻炼时，运动量要适度，汗出即止；锻炼后出汗要及时擦干，最好能换下湿衣，及时穿好衣裤，防止受凉感冒。

内科主任医师 周鸿图

正确看待“伤筋动骨一百天”

俗语说“伤筋动骨一百天”，一般是指骨骼和软组织修复需要 2~3 个月，但不能一概而论，要根据年龄、身体情况、骨折部位、损伤程度、治疗方法等进行具体分析，譬如儿童大腿骨折月余可愈，而成人大腿骨折则可能 3 个月还难恢复。

在生活中，看待“伤筋动骨一百天”有两种不妥的倾向：一种是过于强调“静养”，而实际上，在骨折后次日，就可以在医生指导下开始进行锻炼，即使在伤处，也可根据伤情，酌情尽早开始恢复性锻炼。譬如，手指肌腱断裂通过手术缝合修复后的第一周，就必须对伤指进行轻度的被动牵拉活动，才可以有效地降低肌腱粘连发生率。过于强调“静养不动”不仅对恢复不利，还容易引起肥胖、关节僵硬、功能障碍等问题。

另一种是过于轻视“静养”。筋骨损伤后，依靠人体自身的修复初步连

接后，还需要通过适当的活动来尽量帮助恢复其原有的弹性、韧性。但过分的活动会导致修复质量差，遗留本可以避免的后遗症，留下难以恢复的“陈伤”。

中医治疗骨伤疾患的原则，概括起来主要是十六个字，即“动静结合、内外兼治、筋骨并重、医患合作”，而“伤筋动骨一百天”主要强调了筋骨损伤调养时间长，仅仅部分体现了“筋骨并重”。实际上，在筋、骨损伤的治疗过程中，医生还需要根据患者的年龄、职业、伤情，充分体现了“个体化”治疗。

需要特别强调的是，“伤筋动骨一百天”还需要在伤后较长时间内“温养”，避免遭受风寒、湿气的侵扰，如踝关节扭伤在没有佩戴护踝保护，没有锻炼踝足肌肉稳定性的情况下，贸然冷水冲淋，会导致局部遗留隐痛、易于反复扭伤等后遗症。

骨伤科副主任医师 邓博