如何正确煎煮和服用中药?

前几天与朋友聊天时，朋友说其母亲抓了几服中药给他调理身体，但抓药时忘了问医生应该怎么煮，因此犯了难。煎药方法其实很简单，选择好煎药工具，控制好煎药时间、火候，根据不同药材的特征选择恰当的服用方式即可。但需注意，不同药材特征不同，煮时需要考虑其兼容性、冲突性等。以下我们将围绕中药的煎煮法和服用方法来进行简单的科普，希望能帮到有需要的朋友。

中药应该怎样煎煮?

1. 煎药工具的选择与使用

煎药工具对最终的煎药成品有较大影响，但部分人认为可以用煮饭的铝锅煎药，实则有误。金属器皿中所含的各类金属成分可能会与部分中药发生化学反应，导致重金属进入人体，影响中药效果，更易引发其他疾病。条件允许时，建议大家能通过正规途径购买不锈钢、搪瓷、陶罐、砂锅等来煮药。此外，如果煮药开始阶段药壶出现漏水，这是由于许多泥渣所烧制的药壶会存在裂缝，可以在第一次使用前用药壶熬些玉米面，以此堵住缝隙。

2. 饮片清洗

部分中草药中可能会含有泥沙，在煮前可用清水进行反复漂洗，但不建议浸洗，避免导致成分丢失，比如一些细小种子类药材可能会被冲走流失，可购买专业的中草药清洗工具。

3. 浸泡

部分中草药本身是干燥品，煎煮前需要浸泡一段时间，这样才能让草药变软，组织细胞膨胀后恢复到天然状态，析出有效成分。具体需要浸泡的药物以茎类、叶类、花类为主，浸泡时间控制在 1~1.5 小时左右。果实类、种子类、根类药物，浸泡时间则不低于 2 个小时。

4. 水量

熬中药时，若加水过多，可能会降低药物疗效，影响治疗效果。若加水过少，可能会把中药煎煳或煎煮不完全。加水以浸过药材面 2~3 厘米左右为佳，可以轻轻摁住药材，让水面刚好漫过手背。此外还需考虑药材的特性，对于一些质地松软的花、叶子、草类等中药材，吸水量相对较大，因此需要适当加水；对于相对坚实的中药则可以适当减少用水。最终能让三碗水熬成一碗水，这样才能发挥出药材的真实药效。

5. 火候与时间

煎药的火候也很重要。基本遵循的原则是：在药液没有煮沸前先开大火，待沸腾后转小火。对于砂仁、薄荷、豆蔻等药材，其挥发油含量较多且沸点低，煮的时间长了药效易挥发，可选择大火急煎，蒸发水分、浓缩药汁，头煎 10 分钟、二煎 5 分钟；对于人参等滋补调理性中药，头煎时先煮沸再熬 30~60 分钟，滤出汤药，后续二煎控制在 20~30 分钟，温火慢慢熬制，药物充分溶解在汤汁中，提升药效。

6. 重复煎煮

一般来说，中药每煎煮 1 次，能提取 45%有效成分，煎煮 3 次，能提取 90%左右有效成分。在煎煮 1~2 次时，其有效成分损失 30%~55%左右，因此建议煎煮 2 次即可。

中药怎么服用才正确?

不同中药的服药方式有所差别，重要的是服药的时间和方法。

1. 服药时间

一般有三个服药时间。首先是早晨空腹时，适合服用泻下药、驱虫药、滋补药等，药物直接作用于肠道，避免晚间频繁起夜，可更好观察药效。第二是饭前，适合服用制酸止痛类中药，可以起到中和胃酸、保护胃黏膜的作用；部分恶心性祛痰药也建议饭前服用，可增加支气管分泌达到祛痰作用。饭后则适合服用消食导滞的健胃药，可起到消食化积、宽中除胀的效果，一些对胃部有强烈刺激性的药物也需在饭后服，避免引起胃肠道不舒服。但需注意，不论饭前、饭后，都需间隔 1~2 个小时。

2. 服药温度

病情、中药属性不同，服药温度也不同。温服适合汤剂类和对胃肠道存在一定刺激的药物；冷服即等待中药汤剂放凉后服用，通常来讲寒剂宜冷服，适用于热证；热服则适用于寒证，如外感风寒时，热服可有助于出汗。

3. 剂量

在医生指导下，一般是分次服用，有时也是一次性全服。

经过以上论述，想必大家对中药的煮法、服法已经有所了解，希望大家能够重视起来，主动去学习相关知识，关键时刻定能派上用场。

广西壮族自治区胸科医院

姚发绍

中医治疗强直性脊柱炎有何优势?

强直性脊柱炎（AS）是一种慢性炎性关节病，目前，西医治疗强直性脊柱炎主要采用药物治疗、生物制剂等方法。虽然西医治疗在控制病情方面具有一定作用，但副作用大，且具有药物依赖性和治疗耐药性，甚至有的时候只能缓解并不能治愈，此时就需要中医来治疗。中医是我国传统文化的瑰宝，那在治疗强直性脊柱炎疾病方面有哪些优势呢？下面我们将详细介绍。

强直性脊柱炎的症状

1. 腰背痛：强直性脊柱炎的早期症状通常表现为腰背部的疼痛，通常在早晨醒来时最为严重。随着时间的推移，疼痛可能会加重。

2. 颈部僵硬：颈部僵硬是强直性脊柱炎的另一个早期症状。可能导致颈部活动受限，尤其是在早晨醒来或长时间坐立后。

3. 骶髂关节炎：骶髂关节是脊柱和骨盆之间的连接关节，早期易出现炎症。骶髂关节炎易导致臀部疼痛，尤其是在翻身、站立或行走时。

4. 脊柱炎：随着疾病进展，脊柱的椎骨会出现炎症，导致背部弯曲、活动受限，并在站立和行走时产生疼痛。

5. 关节外表现：强直性脊柱炎会累及足跟、掌指关节等，也会引起心血管疾病、眼部炎症和肺部疾病等关节外表现。

6. 低热：患者易出现低热，持续时间短，并伴有全身不适和乏力。

中医认为强直性脊柱炎病因有哪些?

1. 肾虚：肾为先天之本，肾虚则腰膝酸软，骨弱无力。强直性脊柱炎在中医中被认为是肾虚病变的一种表现。

2. 脾弱：脾为后天之本，主运化。脾弱则气血不足，肌肉失养，抵抗力减弱。脾虚，易生痰湿阻滞经络，影响气血运行，从而加重病情。

3. 湿热内侵：湿热之邪，易伤及经络气血，导致关节疼痛、僵硬等症状。

4. 风寒湿邪：风寒湿邪侵入筋骨，阻滞经络，导致气血不通，筋骨失养。

5. 肝郁气滞：肝郁则气机不畅，影响脏腑功能，导致气血失调。

6. 劳损：过度劳累，损伤筋骨，使经络气血运行不畅。

7. 痰瘀：痰瘀是指体内的病理产物阻滞经络，导致气血运行不畅，影响骨关节的正常功能。

中医治疗强直性脊柱炎有哪些优势?

1. 整体观念与辨证论治：中医注重整体观念和辨证论治，认为强直性脊柱炎的发生与脏腑、气血、经络等方面密切相关。因此，会根据患者的症状、体质等制定个性化的治疗方案。

2. 调整脏腑功能：中医认为强直性脊柱炎可能与肾、肝、脾等脏腑功能失衡有关。治疗时会通过调整脏腑功能，促进气血运行，改善筋骨、肌肉等组织的病变。

3. 调节阴阳平衡：阴阳失衡是疾病的根本原因。强直性脊柱炎患者可能存在阳虚或阴虚。治疗时会通过调节阴阳平衡，恢复机体的正常功能。

4. 外治法的综合应用：中医治疗强直性脊柱炎不仅仅局限于药物治疗，还包括针灸、推拿、拔罐、刮痧、艾灸等多种外治法。这些外治法可以疏通经络、调和气血、缓解疼痛。

5. 调整情绪状态：中医认为，情志失调是导致疾病的重要因素。强直性脊柱炎患者可能因长期的负面情绪影响，导致脏腑功能失衡。治疗时会帮助患者调节情绪，减轻心理压力。

6. 安全性高：相对于西医治疗，中医治疗强直性脊柱炎的副作用较小。中药大多取自天然植物、动物和矿物，具有一定的安全性。此外，针灸、推拿等治疗方法通常也比较温和，不会产生明显的副作用。

7. 预防和康复治疗：中医注重预防和康复治疗，如通过调整饮食、锻炼等方法，可帮助患者增强体质、提高抗病能力。

8. 长期治疗和疗效稳定：通常需要较长时间的坚持，以便逐步改善患者的症状和体质。长期治疗后部分患者的症状和体质可以得到明显改善，甚至达到临床治愈。

总的来说，中医治疗强直性脊柱炎具有多种优势，可以帮助患者改善症状、提高生活质量、预防并发症。需要注意的是，每个患者的病情和需求不同，如果患者有严重的关节疼痛、关节畸形、内脏功能损害等症状，应及时寻求西医治疗，以防止病情加重和并发症的发生。中西医结合治疗可能是更好的选择，以发挥各自的优势，提高治疗效果。

桂林市中医医院 李栋梁