

中医教你如何煎中药

□宣传科 李红艳

在我们的生活中都知道中药在治疗疾病上不仅副作用小,还能够从根本上调理身体,帮助人们解除疾病困扰,现在越来越多的人身体感到不适都愿意选择中药治疗,尤其针对慢性病,在煎熬药方上很多大医院都提供了中药代煎服务,但是有些药方需要我们自己回家煎熬,那么中药怎么熬呢?熬中药的过程中需要注意些什么呢?下面就和大家一起来简单了解下一般煎中药的一些小常识!

一、煎熬中药前不宜清洗中药

有少部分患者拿到中药后觉得中药不干净,在熬中药前会先用清水洗一洗,其实这是不科学的,因为中药材在制成饮片前已经经过了一系列炮制,包括去杂质、晒干等一系列程序,卫生条件已经达标了,不必再用水清洗。此外,不少药材中含有水溶性的糖和甙类成分,水洗后,这些有效成分必将有一部分溶于水而流失,导致药效降低,有的药材如醋制元胡、蜜炙麻黄、酒制大黄、胆南星等,炮制过程中加入了蜂蜜、醋、酒、胆汁等辅料,若用水洗,会导致部分辅料流失,影响治病效果。不过习惯性的在熬药前检查下药品的质量是好的,一旦发现有虫蛀、霉变等问题时可以及时进行处理。

二、煎药器具以砂锅为好

中药汤剂的质量与选用的煎药器具有密切的关系,现在仍是以砂锅为好,因为砂锅的材质稳定不会与药物成分发生化学反应,其传热均匀缓和,这也是古沿用至今的原因之一。此外,也可选用陶瓷锅、不锈钢锅和玻璃煎器,但是切忌不能使用铁锅、铜锅,因为铁锅或铜锅的化学性质不稳定,易氧化,在煎熬药时能与中药所含的化学成分发生反应,这些都

会影响汤剂的质量,直接关系到中药汤剂的疗效。现在市场上有专门熬药的药罐,患者可根据需要进行购买。

三、煎药过程中的注意事项

煎药用水:一般情况下不要使用有污染的自来水就行,忌用反复煮过的水或隔夜水煎熬中药。大多数情况下医生会告知患者使用开水煎熬或用冷水煎熬。

煎药加水量:按照传统的加水方法,是将药物放入锅内,第一次煎熬的加水量以水超过药物表面3-5厘米,第二次煎熬的加水量以超过药物表面3厘米为准,这种加水方法,简便易行,又很容易掌握。至于煎药前药品是否需要浸泡请遵医嘱。

煎药火候:一般应遵循“先武火后文火”的原则,也就是说沸前用武火,使水很快沸腾,沸后用文火,保持微沸以减少水分的蒸发。

煎药时间:主要根据药物和疾病的性质,以及药物的情况而定。一般对第一煎以沸腾开始计算需要20-30分钟,第二煎15-20分钟左右,具体煎熬时间请遵医嘱。

煎熬次数:以多次煎熬比一次长时间煎熬的效果好。一般煎2-3次,就能煎出中药所含成分的80%-90%的中药成分,一剂药经2-3次煎熬后及时滤出煎液,并将每次的煎液混合后分次服用。一剂中药一般服用两天,有的只能一天,具体服药次数请遵医嘱。

四、服药方法

具体服药时间和服药剂量应根据病情需要及药物特性来确定,请遵医嘱。一般情况下:

服药剂量:每次服用100毫升。

服药次数:一日三次。

服药时间:一般药物,无论饭前或饭后服,服药与进食都应间隔40分钟左右,以免影响药物与食物的消化吸收与药效的发挥。

服药禁忌:服药期间禁吃生冷辛辣食物,每次服药应将药液加温,忌不可服用冷药。

煎药服药看似简单,其实蕴藏了不少养生知识,了解和掌握熬中药的正确方法,才能让你尽快治愈疾病、摆脱健康隐患。

中医提醒:不同种类的中药,其煎熬方法会有区别,请患者谨遵医嘱。

杏林清风

第4版

我很好奇在大家心中家是什么感觉?有人认为“家是舒适的”,有人认为“家是温馨的”,也有人认为“家是可以避风的港湾”。而我的家——骨伤二科,一个总是充满欢声笑语的地方。

我的家庭成员主要有医生、护士和患者。可以简单做一下角色比喻,将更好的诠释我们家庭成员的关系。患者就是家中的老人,护士和医生分别是家中的女儿和女婿。我们可以设想一下这样一个情景:一天老人旅游回来,近一点的步行回来,远一点的坐轮椅回来,再远一点的由平车推回来,女儿热情的接待老人,准备好老人所需要的物品,将老人安置在舒适的房间。都说女儿是父母的小棉袄,细心的女儿会为卧床的老人播放收音机,会准确监测老人的血糖,向老人嘘寒问暖。为了减少反复穿刺给老人带来的痛苦,女儿会合理评估老人的血管,选择合适

□骨伤二科 李树吉

我的科室我的家

精诚

至善

传承

创新

白州杏林

BAIZHOU XINGLIN



大理白族自治州中医医院主办 主编:杨瑜 副主编:邱逊

2017年8月11日 星期五 (内部资料 免费交流)

大新广出(2017)准印内字F0124号 第8期(总第58期)



八月是夏天即将结束、秋天将要来临的时候,从二十四节气来说,包含有“立秋”和“处暑”两个节气。“立秋”是肃杀的季节,也预示着秋天来到。天气已逐渐转为早晚较凉,白天仍旧热浪袭人。这是因为“立秋”时,伏天还没到尽头,暑气尚未消失。中医认为“立秋”也是阳气渐收,阴气渐长,由阳盛逐渐转变为阴盛的时期,是万物成熟收获的季节,也是人体代谢出现阳消阴长的过渡时期。

饮食宜忌:因秋天由肺主宰,应多食酸、少食辛。如西红柿、辣椒、茄子、马铃薯、葡萄、梨等食物,都能帮助克服疲倦,应该多吃。

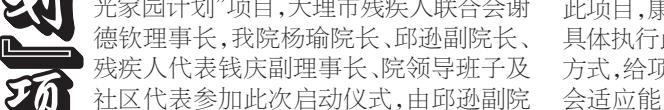
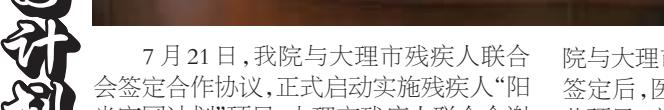
少吃油腻的肉食,多吃碱性食物。秋季与体液偏酸有关,多吃碱性食物能中和肌肉疲倦时产生的酸性物质,使人消除疲劳。碱性食物有苹果、海带以及新鲜蔬菜等。还要少吃葱、姜等辛味之品。

推荐食疗:百合莲子汤
用料:干百合100克,干莲子75克,冰糖75克。

制法:百合浸水一夜后,冲洗干净。莲子浸泡4小时,冲洗干净。将百合、莲子置入清水锅内,武火煮沸后,加入冰糖,改文火续煮40分钟即可食用。

功效:安神养心,健脾和胃。
(朱如彬) 大理州中医医院微信

我院与市残联启动“阳光家园计划”项目



7月21日,我院与大理市残疾人联合会签定合作协议,正式启动实施残疾人“阳光家园计划”项目,大理市残疾人联合会谢德钦理事长,我院杨瑜院长、邱逊副院长、残疾人代表钱庆副理事长、院领导班子及社区代表参加此次启动仪式,由邱逊副院长主持。

“阳光家园计划”是针对残疾人的一项惠民政策,通过政府购买服务的方式,以政

善智力、精神残疾人的生存发展条件、促进残疾人共享经济社会发展成果为目标。在启动仪式上,大理市残疾人联合会的谢德钦理事长介绍了阳光项目计划的把关情况及市残联对项目开展做的相关工作,市残联通过考察比对,选择我院作为大理市“阳光家园计划”服务单位,这是政府购买服务的一部分,希望医院做好服务。我院杨瑜院长说,市残联代表政府选择购买我院的服务,是对我院工作的认可,医院将精心组织实施,将这项阳光工程做好做实,把党和政府的关心关爱送到残疾人家里。

谢德钦介绍,大理市共有1.7万残疾人,目前与我院签定的是第一期试点合作协议,选择了下关镇、开发区及喜洲镇辖区符合条件的残疾人320人,合作时间为1年。

最后,杨瑜院长代表医院与大理市残联签定了合作协议书。协议签定后,医院将成立项目领导组启动实施此项目,康复科(疼痛科)、预防保健科等将具体执行此项目。我院将采取上门服务的方式,给项目残疾人提供生活能力训练、社会适应能力训练、定期体检、心理疏导、生活习惯照料及人文关怀等多方面的服务,尽最大的努力,积极完成“阳光家园计划”项目。(周标)



大理中医

期待您的关注!

拿出手机来扫一扫吧!

中医知识在手,从此疾病无忧。提供医院发展动态、医疗服务信息、中医药科普知识、健康养生之道。您的私人医生,就在@大理中医!

关注“大理中医” 享受健康美好生活!

健萍、李晓玲、杨丽娟等知名专家参加,并采取以会代训方式围绕中西医结合促进生殖健康这一核心课题进行了广泛深入的学术讨论及专题讲座。

各位专家教授的授课瞄准学科前沿,深入浅出,旁征博引,既有名老中医的学术经验介绍,又有全国知名专家的最新成果分享;既有中医专家的经典案例分析,又有西医专家的规范化诊治介绍;既有临床经验的传授,又有手术观摩,主题鲜明,内容丰富,涵盖面广,具有较强的针对性和指导性,得到与会学员的一致好评。

会议期间徐琳主任到大理州中医医院妇产科指导微创手术,并对妇产科微创手术的开展情况予以了充分的肯定,并提出了邀请妇产科加入微创联盟的意见。

会后,许多地方代表参观了大理州中医医院的妇产科病区,对科室管理及中医妇科特色治疗进行了交流,并给予了好评。

本次年会暨培训班,取得了较好的科研拓展和业务培训效果,达到了预期目的。(刘婧媛)

云南省中医药学会妇科专业委员会2017年学术年会暨中西医结合促进生育研讨班圆满结束



大理州中医医院召开临床医师合理用药约谈会

为切实加强医院行风建设,全面落实医疗卫生行业“九不准”,进一步加强我院合理用药管理,保证谈话人的陈述情况院领导班子成员分别作提醒、提要求,被约谈的临床医师最后作表态发言。

最后,党总支书记、院长杨瑜作总结讲话指出:各被约谈医师应高度重视临床合理用药工作,在日常诊疗活动中,要严格遵循合理诊疗、合理治疗,以患者为中心、为患者提供关怀和优质服务。要严格要求自己,做到自律、自尊、自爱,维护医院和专家自身的良好声誉。科室合理用药的一级质控很重要,医师合理用药是科室质控的重要内容,科室要严格教育管理,从多层面共同做好临床合理用药工作。科主任是科室医疗质量与安全管理的第一责任人,各科室负责人及各支部书记要切实履行“一岗双责”的责任,敢于担当,大胆管理,切实履责,业务部门要“两手抓,两手都要硬”,纪检监察室要加大督察的力度,共同努力营造一个风清气正的良好工作氛围。

此次约谈对象为2017年上半年在临床合理用药监测中,综合处方(医嘱)点评、医保用药考核、医疗质量考核等因素,触发预警机制的临床医师。约谈采取一对一提醒谈话的方式,会上药剂科、医务科、医保办通报了每位临床医

(周卫东)



你一定想不到,这些臭臭的食物其实营养很丰富

□妇产科

生活中,有不少食物“臭气熏天”,常常让人望而却步。但是有些“臭”的食物却营养丰富,吃得更健康。

香椿——补阳抗衰老

香椿被称为“树上蔬菜”,是香椿树的嫩芽,含有丰富的蛋白质、维生素C和钙,常吃有助于增强机体免疫功能,保健美容、它不仅营养丰富,而且具有较高的药用价值。香椿中所含的维生素E和性激素类物质,具有抗衰老和补阳滋阴的作用,对不孕不育症有一定疗效,故有“助孕素”的美称。

榴莲——滋补散寒

俗话说“一个榴莲三只鸡”。榴莲虽臭,但含有丰富的单糖,多糖及维生素,被誉为“水果之王”。榴莲性热,可以活血散寒,缓解痛经,改善腹部寒凉症状,是寒性体质者的理想补品。由于榴莲性质温热,喉痛咳嗽,气管敏感者不宜食用。肥胖人士和肾病、心脏病人也不宜食用。此外,榴莲还可以预防视力减退等功效。

茼蒿——预防便秘

茼蒿中丰富的膳食纤维有助于促进肠道蠕动,预防便秘。茼蒿含有丰富的胡萝卜素及氨基酸,具有润燥安神、降压护脑、防止记忆力减退等功效。此外,茼蒿还可以预防视力减退等功效。

秉仁爱医德，书清廉人生

——大理州中医医院开展“经典诵读”活动



我院召开社会监督员座谈会

为进一步提升医院的服务质量，拓宽监督渠道，广泛听取社会各界的意见建议，7月11日，医院召开社会监督员座谈会，来自下关镇20个社区的社会监督员应邀参加，医院党办、院办、医患办等行政职能科室负责人列席会议。医院党总支副书记、副院长奎继中代表医院党总支向社会监督员颁发了聘任书，座谈会由医患办主任毛双菊主持。

会上，奎继中向监督员介绍了医院的基本情况、特色科室及业务亮点，就医院近期的工作重点，结合公立医院改革，加强职业道德建设、提升服务能力、加快专业人才培养和引进、发挥中医诊疗优势，不断提高医疗技术水平、实施人性化服务、营造温馨就医环境、优化就医流程、争创三级甲等中医医院等内容展开。

社会监督员纷纷发言，畅谈自己对医院的看法，对医院的管理及服务给予高度评价，充分肯定了医院在提高医疗服务水平、改善就医条件、规范医疗收费、加强医德医风建设等方面所做的努力，同时监督员们从各自的角度出发对

(毛双菊)

骨一科举行抗菌药物使用培训

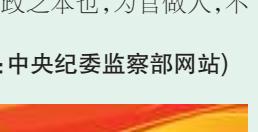
为进一步规范科室医务人员对临床抗菌药物的合理使用，确保科室患者的用药安全，我科于7月28日10:00特邀我院药剂科和药学室专家在科内进行抗菌药物使用的规范化培训。

本次培训全科有10名医生及4名实习医生参加，培训采取理论+视频的学习方式，并结合我科存在的不足进行讨论、分析，提出整改措施。通过此次培训，全科医生对抗菌药物的使

用有了更全面的认识和理解，也让我科临床用药更规范、更安全、更合理。
(赵晓琴)



廉者政之本也



廉与耻，是八维中的两个重要范畴。有一个成语叫“俭以养廉”，指节俭可以培养廉洁的作风。廉之一字，究竟包含了什么涵义？

“廉”篆文为廉，是一个形声字，《说文解字》说“廉，仄也。从广，兼声。”从“广”，即与房屋有关，段玉裁注曰“堂之侧边曰廉，故从广”。在古代，房屋的建筑格局通常呈堂室结构，即我们常说的“前堂后室”。堂三面有墙，南面对着庭院而无墙敞开，而廉就是指在堂南面的边角。既然是边角，那么就会有棱角，因此段玉裁注又曰：“堂边有隅有棱，故曰廉。”引申为“清也、俭也、严利也。”

屈原在《楚辞·卜居》中说

“宁廉洁正直以自清乎”，

“谁知吾之廉贞”，

都是清廉端方正直的意思。

王逸注曰“志如玉也”，

认为这种志向就如同美玉一样洁白无瑕。司马迁在《史记·屈原贾生列传》中就说屈原“其志洁，其行廉”。

屈原在《楚辞·卜居》中说

“宁廉洁正直以自清乎”，

“谁知吾之廉贞”，

都是清廉端方正直的意

思。

因此，廉也成为古代选官任人的标准之一，如《大戴礼记·文王篇》中说“其壮宜廉而行而胜其私也”，即对正值壮年之人要观察是否克服私欲廉洁办事；“省其交友，观其任廉”，即通过观察交往的朋友来看是否清正廉洁。

由此看来，我们现

在说“廉”，事实上包含着两层意思，一是为人的正直端方，二是为官的清廉不取。与“廉”组合的词，也大多带着这两个涵义。如“廉士”指有操守、不苟求之士，这是在说做人。“廉吏”指清廉守正的官吏，这是在说为官。从建筑到人这样的引申变化，其实正暗含着古人对廉的最初也最直观的看法。

廉者，政之本也，为官做人，不可不廉。

(来源：中央纪委监察部网站)

中药故事

中华民族是崇尚龙的民族。中药中与“龙”字有关的有龙骨、地龙、龙肉等等等。甲骨文的发现即与中药龙骨有关。甲骨文是甲文和骨文的简称。甲文多刻在龟的腹甲上，少数刻在龟的背甲上；骨文主要刻在牛胛骨和鹿头骨上——二者合称龟甲兽骨文字。甲骨文反映了商代的商业，这种文字埋藏在地下3000多年，直到19世纪末才在一次偶然的机会中发现。

那是清朝末年，有一位名叫王懿荣的人，他是一位金石学家，他同时也爱好考古。当时他担任国子监祭酒（古之国子监相当于国立大学，祭酒的职位与校长相当）。1899年的一天，王懿荣患疟疾，就叫他的学生赵军去抓药。赵军来到国子监最近的大药铺，里面要等两个小时才能抓到，就转身出了药铺，步行三里多路，来到西路二家小药铺，抓齐了药，很快返回国子监。王懿荣是个细心的人，煎药前他打开中药包对着处方一味味查看，蓦然发现其中一块已经打碎的“龙骨”片上有些花纹，他认为这是古代人有意刻画上去的，应当是一种文字符号即古篆文，就问赵军：“你在什么地方抓的药？”赵军忙回答：“我在离国子监三里外的小药铺抓的，处方与中药不符！”王懿荣见赵军会错了，又说：“药没有抓错，你过来看看，这中药龙骨上古文字。”赵军过去一看，龙骨上果然有古文字，高兴地说：“先生，这可是个重大发现！”是，是“二人都欢快地笑了。王懿荣接着又说：“咱们快去那个中药铺看看有没有带字的龙骨。”

他们步行来到那家中药铺，抓药的伙计见顾客来了忙迎上去。赵军说：

“我们要再买些龙骨。”抓药伙计问：

“要多少？”我们这里多着呢！抓药伙计在盛龙骨的药斗抓了一大把，王懿荣看了看，里边竟有30多块带字的，心中十分高兴，说：“你们药铺里的龙骨，我们全买了。”伙计不敢怠慢，忙进药库把所有的龙骨装了一口袋，卖给了他们。后来，王懿荣又到处打听这种龙骨的来历，最终得知是从河南安阳西北五里地的小屯村农民那里买来的，而此处原来是商代国都所在地。龙骨由此而成为发现甲骨文的重要契机，甲骨文从此才开始被世人所重视。(未完待续)

内二科开展首例糖尿病患者的胰岛素泵治疗

效果非常满意。

胰岛素泵的形状、大小如同钥匙包，它通过一条软管与人体相连，俗称“人工胰腺”。胰岛素泵治疗是利用人工智能控制的胰岛素输入装置，通过持续皮下胰岛素输注方式和模拟胰岛素生理分泌模式来控制血糖的一种胰岛素治疗方法。与每日多次皮下胰岛素注射相比，胰岛素泵治疗具有以下优点：1.夜间不再使用长效胰岛素，减少了夜间低血糖的发生，后半夜又能自动输入胰岛素，降低凌晨的高血糖，使空腹血糖及白天血糖正常化，减少了全天胰岛素用量；2.无需每天

多次注射胰岛素，减少了患者注射痛苦；3.减少餐前胰岛素用量，避免了大剂量短效、中效胰岛素注射后在体内的重叠作用，减少了低血糖的发生；4.I型糖尿病患者即使注射胰岛素治疗，餐后高血糖也常不可避免，使用胰岛素泵后，餐后血糖可有效地得以控制，几乎达到正常水平；5.避免了血糖波动，降低了糖化血红蛋白水平，从而防止糖尿病并发症的发生与进展；6.增加了糖尿病患者进食的自由，提高了患者战胜疾病的勇气与生活信心，改善了患者的生活质量；7.适应症广泛，所有适合胰岛素治疗的患者都可以使用



“一室一医一患”制度的推行好处多

理，提高患者满意度，提升就医体验。

要让习惯了围拥在诊室候诊的患者全都坐在候诊区，还真不是件容易的事。我院经过一段时间的门诊指导，加大对“一室一医一患”的宣传、教育，取得一定效果，得到了就诊者的支持和配合。诊室里面乱糟糟像菜市场一样的状况有了明显改观，特别是患者较多的专家门诊，医生和患者都感到诊疗环境有了改善，体会到了新就诊模式带来的好处。

“一室一医一患”的就诊新模式在这炎热的夏天给患者和医务人员带来了清新的凉意。常听患者说道，一段时间没来医院，就有这么大的变化，病人不再围在医生那里，医生可以耐心仔细地听我说，我放松多了；导诊护士说，每天分诊、引导、解释，工作量很大，不过现在好了，尝到甜头的患者都能支持新推

出的就诊模式，解释起来，患者更容易接受到了；医生说，诊疗环境好了，压力也轻了，换在以前，这么热的天，被团团围住，身体和心理上都吃不消，现在好多了。

我们呼吁：医生和患者都行动起来，一起支持“一室一医一患”的诊疗制度，给我一个安全、舒适的诊疗环境。

(毛双菊)



阳虚体质的人一般有以下特征：一是怕冷，尤其是背部和腹部明显，冬天见手冷过时，足冷过膝。很多年轻女性也常见手脚发凉，不过如果仅仅是手指、脚趾发凉或发冷不超过腕踝关节以上，不一定就是阳虚，可能是与血虚、气虚、气郁、肌肉松弛无力有关。二是夜尿多，小便清白。老年人夜尿多是阳气正常衰老，如果小孩子尿床、中年人和青年人经常夜尿，就是阳虚。三是经常腹泻或大便稀溏，严重的是吃什么拉什么，吃青菜，拉出来的还会有菜叶、菜梗。四是常见头发稀疏不茂密、黑眼圈、口唇发暗。毛发生长动力来源于肾，肾藏精，精生血，血养发，因此，通常精血大亏的人，比如手术外伤大失血、慢性失血、严重贫血、殚精竭虑的人，会脱发。五是舌体胖大娇嫩，脉象沉细，这样的脉象乃阳气鼓动无力所致。

阳虚体质的成因：主要与肾中元阳(肾脏)相对不足有关。长期生活习惯不规律，熬夜，疏于运动，情志不畅、压力过大，年轻人亦易耗伤阳气形成阳虚体质。同样，贪凉饮冷，过度吹空调，吃雪糕、冰镇饮料、凉茶、西瓜，更易损伤脾胃之阳，极易导致体内湿邪堆积，造成阳气虚衰。

阳虚的危害：一是易患骨质疏松，特别是更年期、老年期的时候。二是易患痹证，如关节疼痛、风湿性关节炎、类风湿等。三是易患妇科、男科疾病，对于女性来说，常见痛经、月经延后、闭经、甚者会出现宫寒不孕，女性性冷淡，男性常见阳痿、早泄、滑精等。四是易患痛证，以受寒遇冷则发作加重为特征，如胸痹(类似于冠心病)、腹痛(慢性胃肠炎)、关节痛等。

《黄帝内经》云：“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰，故天运当以

说到高血压，大家都熟悉，提到“H型高血压”，你了解吗？何为H型高血压，就是伴Hcy升高(Hcy≥10 mmol/L)的高血压。

Hcy(同型半胱氨酸)本是一种代谢产物，但如果它在血液内的含量过高，就可能对血管带来最直接、最致命的损害。高同型半胱氨酸升高5 ummol/L，卒中风险增加59%；同型半胱氨酸降低3 ummol/L，可减少卒中风险约24%。国内研究也发现，高同型半胱氨酸人群中风风险增加了87%。据调查结果显示，我国高血压人群伴Hcy的比率很高，但目前还有部分人并不了解高“同型半胱

氨酸血症”的危害，因此特别容易被忽略。建议以下人群每次体检的时候都进行“同型半胱氨酸”的项目的检测，对预防多种疾病有着重要意义。

● 已有冠心病、脑血管病或周围动脉粥样硬化病者；

● 有高血压、糖尿病、肥胖、吸烟者；

● 有冠心病或动脉粥样硬化家族史者，尤其是直系亲属中有早发病或早死死者；

● 有黄瘤或黄疣者；

● 有家族性高脂血症者；

● 40岁以上男性及绝经期后女性。

(聂晓红)

·医学检验科普专栏·

·医学检验科普专栏·

·医学检验科普专栏·