



经常煲中药,你可能煲错了

煎煮方法不对,或令药效减半

受访专家/广东省中医院中医疑难杂病门诊主任 徐国峰
文/图 羊城晚报记者 陈映平 通讯员 宋莉萍

大部分广东人都是“中药粉”,所以家家户户都有煲中药的经历。很多人以为中药嘛,放水煮开一会儿喝就是,哪来那么多讲究?其实不然。广东省中医院疑难杂病门诊主任徐国峰指出,中药煎服讲究多,掌握其中的要点,药效增加、治疗效果好,若是马虎对待则可能令药效减半,疗效大打折扣。

1.煎药容器选择

瓦罐、砂锅、搪瓷器皿、不锈钢为宜,严禁用铁器、铜器,以防止金属器皿与药物发生反应,影响药物疗效甚至对人体产生危害。

2.煎药前无需洗中药

中药材在制成饮片前经过了一系列炮制,包括去杂质、晒

干等一系列程序,卫生条件已经达标了,不必再用洗水。不少药材中含有水溶性的成分,水洗会让这些有效成分部分溶于水而流失。中药有些药材是粉末状的,有些药材在配药时要研碎,如果先用水洗一遍,必然会造成这些药物的损失,影响疗效。当然,这是指在正规药材店或医院配取的有密封包装、卫生条件较好的中药材。(市场或是路边摆买环境不够卫生容易被污染的除外)。

此外,有的药材在炮制过程中加入了蜜、醋、酒、胆汁等辅料,而这些辅料都易溶于水,若用水洗,会导致部分辅料流失,从而影响药物疗效。

3.煎药水位选择

煎药加水量的多少受饮片的重量、质地等影响,一般以高出药面2厘米为宜。为了便于有效成分的煎出,在煎药前先用清水(即无杂质的井水、自来水),将

药材浸泡20-30分钟,使药材组织内部充分吸收水分,细胞壁膨胀软化,药物的有效成分容易渗透到水分中。不宜使用60℃以上的热水浸泡,否则药材里的蛋白遇热很快就会凝固,引起细胞壁硬化,在外层形成紧密的胞膜,不利于有效成分的溶出。

煎药时不能在中间数次加水,也不能把药煎干(糊)了再加水重煎,煎糊的药物成分遭到了破坏,疗效也因此降低。另外有些药物煎糊以后,产生了其他功效,如荆芥是解表药,煎糊以后变成了荆芥炭,失去了解表作用,反而产生了止血效能。

4.掌握煎药火候

一般先用武火,沸腾后改为文火。煎药时间应根据药性而定,一般药为20-30分钟左右。

解表药、清热药、芳香类药物宜武火急煎,时间宜短,15-20分钟即可。

滋补药先用武火煮沸后,改

用文火慢煎,时间宜长,可煎40-60分钟。

5.注意特殊煎法

【冲服药】某些贵重或芳香类药物不宜加热煎煮的,应研为细末,调入煎好的药汁或开水中冲服,如牛黄、麝香等。此外,散剂、药物的粉末和鲜品的自然汁也需要冲服,如沉香粉、三七粉、生藕汁等。

【包煎药】有些药物对咽喉有刺激性,或者易粘锅,如辛夷、

车前子、旋覆花等,宜用纱布袋将药包好,再放入锅内与其他药同煎。

【另煎药】有些贵重药物,为了保存其有效成分,避免同煎时被其他药物吸收,可以另煎,如人参、羚羊角。

6.服药时间有讲究

不少人感觉中药难喝,又或者感觉服药后效果似乎不理想,这除了有的药本身味苦之外,还可能和服药没有选对时间有关。

病灶位不同	病在上焦,如外感、头面部疾患,宜饭后一小时服	病在下焦,如虚劳、腰腿部疾患,宜饭前一小时服
病情急缓不同	急重病不拘时服	慢性病定时服
药性不同	补益药与泻下药,宜空腹服	对胃肠有刺激的药宜饭后服

制表/黄文倩



香雪橘红痰咳液
久咳·夜咳·痰多
又止咳化痰



德叔医古系列 175



谷雨时节
宝贝磨牙腹痛
德叔轻松搞定
文/羊城晚报记者 陈映平
通讯员 沈中

案 童童 男 4岁
磨牙 + 腹痛 5月余

童童4岁,近半年来小家伙常说肚子痛,就诊于某儿童医院,检查没发现任何异常,起初以为是热气了,老人时不时给他喝凉茶,开始有所缓解,但不久腹痛越来越频繁,家人非常担心。近段时间小家伙胃口很差,于是来找德叔求治。

德叔解迷 饮食积滞伤在里,肝趁机又旺起来

小儿脏腑娇嫩,常常脾不足,加上腹痛起初,误以为是热气了,食入寒凉之品,脾胃正常化失常,寒从内生,加上饮食积滞在里,因此出现腹痛、胃口差、睡不安稳等。此外,中医认为肝脾是相互克制的关系,脾虚到一定程度,肝就会旺起来,变得目中无人,乘机行凶,表现出多动、脾气大、磨牙等一系列肝旺症状。治疗应以消食滞,柔肝健脾为主。童童喝了几天中药后,症状缓解,胃口也变好了,经过间断近3个月调治,脾虚到了一定程度,肝旺也好了,还长高了2厘米。

预防保健 饮食有节,掐揉四横纹

很多家长非常关心宝宝怎么吃,吃什么好,好的东西就要多吃,其实孩子喂养关键是要做到饮食有节。不少家长认为孩子或多或少都有脾虚,却不懂得如何选择食材帮他们健脾。喂养时,有一类家长饮食结构过于追求精细,什么都要求最好的,选择有机蔬菜、水果;一类认为青菜、水果才是健康之道,顿顿上餐桌;还有一类父母,认为脾虚是这样,很容易食滞,见肉就躲得远远的……其实上述行为都不可取,不是所有脾虚都要一视同仁,而是要看脾虚到什么程度,有没有其他脏腑问题。谷雨时节,气温逐渐升高,但夹有春湿,健脾调脾时,要化春湿。平时可以掐揉四横纹,消食滞、除脾热,可以每天掐揉1-2次,每次掐揉7-10次。(此为3岁以上儿童量,3岁以下儿童量为1天1次,每次约5-7次)

Tips: 谷雨饮食养生妙招!

“雨生百谷,物生清净明洁也”。谷雨作为春季最后一个节气,岭南气温已经回暖,雨水天气较多,很多小朋友食滞夹湿,故在

四横纹:分别位于食、中、无名、小指掌指关节屈侧的横纹处,

德叔养生药膳房

芡实山药粥

材料:芡实20克,山药(干品)10克,大米150克,陈皮2克,精盐适量。

功效:健脾益气消食

烹制方法:将诸物洗净,芡

实、大米稍浸泡;与山药、陈皮一起放入锅中,加适量清水,武火煮沸后改为文火煲30分钟,煮至粥成,加入适量精盐调味即可。此为2-3人量。



晚春湿热惹人烦,来碗三黄鲶鱼汤

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

最近广州开启“倒水模式”,雨一停又闷热难耐。广州中医药大学第一附属医院内科蓝森麟教授向您推荐三黄鲶鱼汤,不仅味道鲜美,而且滋阴不助湿,利湿不伤阴,十分适宜于春夏之交湿热蒸腾时食用。

三黄鲶鱼汤

材料:黄花菜、黄豆各50克,黄瓜1条(约250克),生姜3片,鲶鱼1条(约750克)。

功效:滋阴不助湿,利湿不伤阴,有良好的滋阴补虚、健脾利湿、清热解毒等作用,适宜于春夏之交湿热蒸腾时,一般人群食用。

春天养阳,在家轻松做艾灸

文/图 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 高三德

春天为什么这么想睡觉?广州市中医院综合门诊德门诊针灸科主治中医师郑健博士解释,我们往往在春季会出现春困、乏力、旧病复发等,这是因为春季肝火旺之故,坚持艾灸

【准备】烹调之前,新鲜猪肝要放在自来水龙头下冲洗10分钟,切片后放在水中浸泡30分钟,反复换水至水清为止,以彻底清除滞留的肝血和胆汁中的毒物。浸泡的水以淡盐水为佳,以便通过渗透作用,能更有效地吸附滞留在肝组织中的毒物质。

【烹饪时】一定要加热至全熟变成褐色为止,绝不能贪图口感脆嫩而缩短加热时间。清淡的煮法应该相对

安全的猪肝,好的猪肝新鲜

时呈褐色或紫色,手摸坚硬无黏液,闻无异味,切开后不见任何结节肿块。另外,新鲜的猪肝要比已经煮熟好的猪肝更安全。

【控制量】如果短期内吃了大量猪肝可能导致维生素A摄入过量,引起中毒,因此不要贪吃。正常成年人一次50克左右,每周可以吃一两次。如果患有心血管疾病(高血压、冠心病、高血脂、高血胆固醇患者),则要控制猪肝的食用量,少吃或不吃。

【选购】选择新鲜且来源安全的猪肝,好的猪肝新鲜

时呈褐色或紫色,手摸坚硬无黏液,闻无异味,切开后不见任何结节肿块。另外,新鲜的猪肝要比已经煮熟好的猪肝更安全。

【控制量】如果短期内吃了大量猪肝可能导致维生素A摄入过量,引起中毒,因此不要贪吃。正常成年人一次50克左右,每周可以吃一两次。如果患有心血管疾病(高血压、冠心病、高血脂、高血胆固醇患者),则要控制猪肝的食用量,少吃或不吃。

【烹饪时】一定要加热至全熟变成褐色为止,绝不能贪图口感脆嫩而缩短加热时间。清淡的煮法应该相对

安全的猪肝,好的猪肝新鲜

时呈褐色或紫色,手摸坚硬无黏液,闻无异味,切开后不见任何结节肿块。另外,新鲜的猪肝要比已经煮熟好的猪肝更安全。

【控制量】如果短期内吃了大量猪肝可能导致维生素A摄入过量,引起中毒,因此不要贪吃。正常成年人一次50克左右,每周可以吃一两次。如果患有心血管疾病(高血压、冠心病、高血脂、高血胆固醇患者),则要控制猪肝的食用量,少吃或不吃。

【选购】选择新鲜且来源安全的猪肝,好的猪肝新鲜

时呈褐色或紫色,手摸坚硬无黏液,闻无异味,切开后不见任何结节肿块。另外,新鲜的猪肝要比已经煮熟好的猪肝更安全。