

中成药怎么用 药师来帮忙

刘淑惠 中国中医科学院广安门医院

中成药是指在中医药理论指导下,以中药饮片为原料经加工而制成的各种不同剂型的中药制剂,具有易于服用、便于携带和储存的特点。中成药有丸、散、膏、丹等传统剂型,也有片剂、颗粒剂、糖浆剂、胶囊剂等新剂型。

中成药品种繁多,剂型复杂,在用法用量方面也有所不同。患者在用药前一定先看清医嘱和药品说明书,以免用错药,加重病情。为使药物更好地发挥作用,下面专业中药师就来讲讲各类中成药到底应该怎么用。

药物有内服、外用之分

内服药使用技巧

服药时间 一般内服药多是每天服2次,早晚各服1次。特殊疾病需根据病情而定:如滋补药、祛痰药、开胃药宜饭前服;消食导滞的健胃药或治疗其他胃肠疾病的药物、对胃肠有刺激的药物宜于饭后服;驱虫药应在清晨空腹服;安神药、缓泻药、舒筋活血、消除疲劳的药酒,以及补阴药最好在睡前30分钟服;治疗呕吐或药物中毒的中药,宜少量多次服;调经药应在临近经期前数日服;治疗急性病变的药物须遵医嘱,视情况服用。

送服方法 内服药通常采用直接服用或用温开水送服的方法,如口服液、颗粒剂、膏滋、丸剂、片剂、胶囊剂等。

不同类型的药在服用方法上也略有差异:治疗气血虚弱、机体虚寒、气滞血瘀、风湿痹病、中风等的药物可用酒送服;治疗风寒表证、脾胃虚寒、呃逆等症的药物可用生姜煎汤送服;治疗肾亏、肾虚及下焦疾病的补肾药,以淡盐水送服为佳;凡补气、健脾、止渴、利小便的成药可用米汤送服;治疗产后瘀血多、乳汁少



的中成药用红糖水送服;含矿物类药物最好选用稀饭送服;还有用鲜芦根煎汤送服、清茶送服等。也有由于病情需要,配伍适当药引的,如健脾胃助消化的中药常放入大枣。

需要注意的是,无论饭前或饭后服药,都应该略有间隔,以饭前后1~2小时为宜,以免影响疗效。

外用药用药方法

中成药外用给药方法有很多,如局部涂搽敷贴、吹喉法、腔道内给药法(如阴道栓、肛门栓、尿道栓等)、鼻部给药法、眼部给药法等。

局部涂搽敷贴 中成药外敷药一般需要局部使用,每天换1次,外擦药一般每天2~3次。外用散剂应根据说明书或医嘱,有的是将药粉直接撒于创面上,有的用白酒调成糊状外敷患处,有的用醋调敷,有的用香油调敷,还有的用花椒油、清茶、蛋清等调敷。外用硬膏药需要加热软化后再贴于患处。使用橡胶膏可将患处清洁后直接贴于患处。外用油

膏、霜膏可以根据患处面积的大小决定用量的多少,一般涂薄薄一层就可以,并不是涂得越厚越好,这样既可保证药效,也能避免浪费。

吹喉法 吹喉法是指将清热解毒、去腐生肌、消肿止痛、润肺利咽之药研为极细末,吹于咽喉患处,使药物直接作用于患部迅速发挥药效的方法。如冰硼散、清咽利喉散等都应使用本法给药。

鼻部给药 中医古籍中有采用取嚏治疗疾病的记载,可将用药物研细末,以手指蘸取适量抹鼻,是患者打喷嚏。也有吹鼻取嚏法,即将所用药物研细末,用药前令患者屏气,取药末置于细管一端(细竹管、细纸管均可),吹入鼻腔取嚏。随着制药技术的发展,现已有中药滴鼻剂面世,使用更加方便。

眼部给药 中成药有眼用散剂、滴眼液等剂型。需要注意的是,有些药是将药物与溶媒分别包装,如麝珠明目滴眼液,临时时需要将药粉倒入溶媒中混合均匀再滴入眼内。有些人因不了解用法,仅将溶媒滴入眼内,则达不到治疗效

果。

腔道内给药法 中药栓剂有纳入肛门的肛门栓,需要将栓剂去除外包装后纳入肛门后使药物保留在直肠内,也有纳入阴道的阴道栓,使用方法类似。使用阴道栓或肛门栓后最好静卧一段时间,或临睡时使用,可以使药物在体内更好的存留,延长药物作用时间。

需要注意的是,一般外用的中成药均不能内服,特别是处方中含有毒性药物的。

注意用药禁忌

服用中药期间一般忌食生冷、辛辣、油腻、腥膻、黏滑等不易消化及有特殊刺激性的食物。如外感表证、热证忌食辛辣、油腻食物;寒证忌食生冷食物;胸痹患者忌食肥肉、动物内脏及烈性酒;肾炎、水肿患者不宜吃咸;肝阳上亢者忌食胡椒、辣椒、大蒜、酒等辛热助阳之品;胃病泛酸不宜食醋;失眠服镇静安神药时忌食辛辣、酒、浓茶等刺激和兴奋中枢神经的食物;脾胃虚弱或消化不良者忌食油炸、黏腻、寒冷固硬等不易消化的食物;患哮喘、过敏性皮炎、皮肤病及疮疖肿毒等患者忌食鸡肉、鱼、虾、蟹、羊肉、韭菜等腥膻发物及辛辣刺激性食品。服用含人参的药不宜吃白萝卜,服用含铁的药不宜喝茶、吃柿子。

注意用药反应

无论是使用中药还是西药,用药后都应该注意一下用药后的反应。如果用药后出现不适症状如皮肤过敏、恶心、呕吐等现象,应及时停药,并反馈给医生和药师,以决定是否需要继续使用该药。

为了您的健康,建议养成在用药前先看医嘱和药品说明书的好习惯,正确使用药品,才能使药物发挥最佳效果。



熟地枸杞虫草甲鱼汤

通讯员 王雯玉

不同体质、不同年龄的人群适合不同的食疗方法,如果进补不慎,往往事与愿违,非但不会起到养生的作用,反而会因补益不当影响身体健康,所以根据自己体质状况进行调补十分必要。广州医科大学附属中医医院副主任医师樊春华介绍了一道针对肾阴不足者的药膳——熟地枸杞虫草甲鱼汤,主要适用于潮热、盗汗、遗精、腰酸脚软、头晕眼花、耳鸣耳聋、须发早白、皮肤干燥、手脚心发热、口干咽燥、失眠、大便干结、小便短赤的人群饮用。

材料:熟地黄20g,枸杞子20g,冬虫夏草6g,甲鱼1只,葱、姜、食盐适量。(此为2~3人份用量)

做法:甲鱼放血去腥,去除内脏、指甲等,用开水烫5分钟,过凉水去外皮。锅中烧开水放入料酒,甲鱼切块焯水备用。砂锅中放入甲鱼、姜片、葱段,熟地黄、枸杞子、冬虫夏草,加适量清水没过食材,大火煮30分钟后转小火煮1小



时,最后加适量盐调味。

功效:补肾益精,养血滋阴。熟地

味甘,性微温,归肝、肾经,有养血滋阴、补精益髓的功效。枸杞子味甘,性平,归肝、肾经,有滋补肝肾的功效。冬虫夏草味甘,性温,归肾、肺经,有益肾补肺、调节免疫的功能。

需要注意的是,本汤方适用于肾阴不足人群,体质平和人群也可适量服用。但平素脾胃虚弱、消化不良者慎用,有表邪者不宜用。

喉咙干痛防治有五招

刘培民 河南省中医院

每到换季时,许多人喉咙就容易出现干痛、咽痒等症状,尤其是初春时节,乍暖还寒,多风干燥,易致喉咙干燥,干咳少痰。下面就讲讲该如何缓解和预防这种症状。

及时补充水分

出现口干、咽痛症状时,多是身体在提醒你该喝水了。因此日常养成多喝水、勤喝水的习惯对身体健康很有益处,也可喝一些具有润喉、止咳、生津作用的花茶。

增加室内湿度,每天开窗通风

空气干燥的地方可以通过使用加湿器或在室内放两盆水来保持空气湿度。通风不足会使室内空气中的细菌和粉尘增多,从而引起或加重喉咙干痛的症状,因此应养成定期开窗换气的习惯。

注意保暖

最近天气日渐转暖,但“倒春寒”仍不可小觑,在出行时一定要注意做好保暖工作,千万不要过早、过快减衣。

饮食清淡,戒烟限酒

春季阳气初生,适宜食用辛味之品,但不可过食辛辣刺激类的食物,否则易伤津耗气。应饮食清淡,多吃水果和蔬菜。此外,在生活中,吸烟和喝酒的人大多都会有咽喉不适的症状,因为尼古丁与酒精都会对咽喉造成损伤,加重咽喉干痛的症状,要想避免此类症状,首先就要做到戒烟限酒。

症状严重要及时就医

有些人以为口干、咽痛只要稍加注意,过两天自然会好,殊不知也可能是急性喉炎、急性会厌炎等疾病。所以,当出现咽痛突然加重或多日不愈时一定要及时到医院就医。

下面分享一道杏仁雪梨汤,轻度喉咙不适者可尝试该食疗方缓解症状。做法很简单,将杏仁10g浸泡12小时以后去皮,雪梨1个去核,切成适当大小的块状。将准备好的材料一起放入锅中,加入适量的水,先大火煮沸,再小火炖30分钟,出锅前加入适量冰糖即可。



儿童保健

马佳 吴力群

北京中医药大学东方医院

阳春三月,草长莺飞,又迎来了开学季。正值冬春季节更替,气温波动较大,加之儿童免疫力较弱,易患呼吸道疾病及传染病,且容易造成群体流行,所以需要格外注意预防。下面就讲讲在开学季如何防病,以及春季常见流行病特点,以帮助孩子健康成长。

春季常见流行性疾病

流行性感冒

流行性感冒主要通过呼吸道飞沫传播,常见高热、咽痛、咳嗽、乏力和全身酸痛等症状。

诺如病毒感染

如食用了污染的水或食物,以及接触了感染者呕吐物或粪便会导致感染该疾病,常见恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

手足口病

手足口病主要通过飞沫及接触传播,可出现发热,以手、足、口腔等部位出现皮疹为特点。

流行性腮腺炎

流行性腮腺炎主要通过呼吸道飞沫传播,常见腮腺肿大、疼痛、发热等症状。

良好习惯要养成

疫苗接种要及时

在没有禁忌证的情况下,建议家长带孩子尽早接种流感疫苗、新冠肺炎疫苗等,按计划接种百白破疫苗、麻风腮联合疫苗、脑流疫苗等。

养成好的卫生习惯

家长应督促孩子勤洗手,外出后、饭前、饭后要洗手;避免至人群密集场所,公共场合建议佩戴口罩,及时更换口罩;打喷嚏时捂住口鼻。

此外,家中应注意通风,定期进行家庭环境清洁及消毒,外出带回的物品、衣帽、鞋子等应放在指定位置,定期清洁消毒。

保持好的生活习惯

《黄帝内经》有云:“虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”春季应注意气候变化,做好防护。春季也是儿童生长发育相对较快的季节。因此,家长们应该抓住这个时机,监督孩子早睡早起,养护正气,更有助于孩子抵御病邪,茁壮成长,尽量避免熬夜导致的身体免疫力下降;让孩子适当参与体育活动,增加机体新陈代谢和免疫力;饮食上应尽量选择新鲜的食材,均衡营养;还应注意为孩子适时增减衣物。

及时就医治疗

当孩子出现发热、咳嗽、咽痛、呕吐、皮疹等症状时,应及时到儿童发热门诊就诊,尽早确诊和治疗。



关于举办2022年“国医大师路志正学术思想与临床经验学习班”的通知

路志正,男,1920年12月出生,是我国首届“国医大师”、“首都国医名师”、中国中医科学院学部委员、资深研究员、主任医师、博士生导师、国家级非物质文化遗产传统医药项目代表性传承人、全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。

路老从1939年2月起开始从事中医临床工作,他精通中医典籍,擅长中医内科和针灸,对中医内科、妇科、儿科等都有很深的学术和临床造诣。

路老主要著作(包括专著与主编)有《医论医话荟要》《中国名老中医经验集萃》《中医内科急症》《路志正医林集腋》《痹病论治学》《路志正中医心病学》《路志正医论集》《路志正妇产科学经验集》等。其中主编出版的《实用中医风湿病学》荣获国家中医药管理局中医药基础研究二等奖。“路志正调理脾胃法治疗胸痹心痛经验的继承整理研究”获国家中医药管理局中医药基础研究二等奖。

“学经典,跟名师”是中医临床工作者提升自己医疗水平的重要途径。应广大读者要求,本社定于2022年3月26~27日在线上举办2022年“国医大师路志正学术思想与临床经验学习班”。

一、培训对象

全国各地中医临床工作者

二、授课专家简介

路洁,女,副主任中医师,中医学、中药学双学位,出身中医世家(国医大师路志正的女儿),长期随路老跟诊临证,现任北京路志正中医药研究院院长、北京三芝堂诊所主任,参与编写《中医湿病证治学》《中医内科急症》《路志正医林集腋》《痹病论治学》《路志正妇产科学经验集》等学术著作,临床经验丰富,擅治脾胃病、风湿免疫系统疾病、妇科病症、小儿内科常见病及疑难病症。

三、主要课程与培训内容

第一讲:国医大师路志正学术思想概要。

第二讲:国医大师路志正调理脾胃法临床应用(一)——“持中央、运四旁”。

第三讲:国医大师路志正调理脾胃法临床应用(二)——“怡情志、调升降”。

第四讲:国医大师路志正调理脾胃法临床应用(三)——“顾润燥、纳化常”。

第五讲:国医大师路志正用药特色及组方规律。

第六讲:国医大师路志正疑难病诊治思路。

四、主办单位

《中国中医药报》社有限公司

小鹿中医

五、培训时间

2022年3月26~27日。

六、报名方式及联系方式

1.报名方式:

微信扫描下方二维码,填写您的全部信息后提交。

七、培训方式

1.线上培训:交费后请联系会务人员并发送您的交费凭证进群,开班前群内推送直播链接。

2.联系人:赵丹绮
17611760068(同微信,添加注明“路志正学习班”进群)。

八、其他事项

1.培训费。

680元/人(含证书)。

2.付款方式:

(1)银行汇款

汇款账号:0200244509200000763

开户名称:《中国中医药报》社有限公司

开户银行:工商银行北京大屯路支行

(2)支付宝支付

打开支付宝,用“扫一扫”扫描“《中国中医药报》社有限公司”二维码,即可跳转至付款页面,完成付款。

汇款时请注明参加学习班人员姓名、联系电话,如需开发票请在备注栏写明单位名称。汇款后请及时与会务组联系确认。



《中国中医药报》社有限公司

2022年2月23日