

数千年实践证明,中医药在治疗疾病方面发挥着重要作用。中药有丸、散、膏、丹,运用最多的是汤剂,但随着现代科学技术的进步和人们生活节奏的加快,患者心中会有这样的疑问:慢慢熬制的中药汤剂太费时间和精力,能否选择更为便捷的颗粒剂?颗粒剂的效果是否等同于汤剂?

先了解一下中药煎煮法。中药煎煮是通过加热使水渗透到药物的内部组织中,溶解出有效成分,供服用治疗疾病,简称煎药。中药煎煮始于先秦,成于西汉,盛于魏晋隋朝,变革于宋金元,完善于明清。早在东汉末年张仲景所著《伤寒杂病论》一书中,就对煎药用水种类、煎煮加水量、煎药时间、煎药浓度、煎药次数都有明确规定,每一方剂的制备方法都十分精详。《医学源流论》又云:“煎药之法最宜深讲,药之效与不效,全在乎此……方虽中病,而煎法失度,药必无效”,充分说明煎药方法对于保证临床疗效的重要性。随着历史的变迁不断发展和变革,从最早殷商时期的汤液到明清的饮片煎

不同药物各有煎法 “七个要素”十分讲究

论药效,汤剂优于颗粒

中国中医科学院西苑医院心血管科副主任医师 尚青华

煮,逐渐形成了中药煎煮的“七要素”:容器、加水量、火候、煎煮时间、煎药浓度、煎药次数、特殊煎药方法,每一要素都十分考究。例如中药大黄,味苦性寒,具有清热泻火、泻下攻积、凉血解毒的功效,煎煮时间受功效的影响,如需通腑泻下,则需后下(一种煎药法,在其他药物快要煎好时才下,稍煎即可),缩短煎药时间。再如滋补类药物,需大火煮沸后小火慢煎,煎药时间较长。某些有毒类药物需先煎,或与其他药物配伍,减少毒性。由此可见,同一方剂,煎煮方法不同,药效、所达病位、治疗病种、轻重缓急都有所不同。

中药免煎颗粒剂是在传统中药汤剂基础上,采用现代先进科技手段进行加工处理,将中药材进行有效分离、沉淀、干燥,最终加工成中药颗粒。中

药配方颗粒符合中医辨证论治的特点,便于保管、携带,受到很多患者尤其年轻患者的青睐,提高了患者的依从性。但是,当前中药免煎颗粒制备上仍有很多不足,生产加工质量标准仍在不断完善,对于中药颗粒剂的生产、质控、参数控制和优化、药效学研究仍有提升空间。由此可见,中药免煎颗粒虽然有便捷、易于保存、符合现代文化特点的优势,但在标准、质量和药效方面仍有不足,仍需要不断改进、优化,才能更好体现中药的疗效优势。

综上所述,选择什么样的剂型更适合?如果您时间和精力,建议首选汤剂,掌握以下基本煎煮原则,对治疗有益。

煎煮器具:选择耐热的砂锅最为理想,禁用铜、铁、铝等金属容器。

煎煮方法:先加冷水室温浸泡30~

60分钟,分两次煎,后兑分服。一般第1煎可加水漫过药面3~5厘米,第2煎可加水漫过药面2~3厘米。一般药物煮沸后再煎煮20~30分钟,第2煎的煎煮时间应比第1煎时间缩短。两次合并药总量约250毫升左右。

特殊药物煎煮法:对解表类、清热类、芳香类药物不宜久煎,煮沸后再煎煮15~20分钟;滋补药物先用武火煮沸后,改用文火慢煎40~60分钟;先煎药物需要先煎煮10~15分钟,再加入其他药物;有毒药物应先煎30分钟或以上,以减低毒性;后下药物待其他药物快要煎好时再放入,同煎5分钟;包煎是指将药物装入纱布袋中扎紧口袋,与其他药物同煎;烊化是将胶类药物放入水中或者已煎好的汤药中溶化,和匀内服;冲服是用汤液送药一起服下;另煎主要是为保证一些贵重药材的有效成分不被其他药渣吸附进而浪费,单独煎后兑入煎好的汤药服下;煎汤代水是指一些体积庞大吸水量较大的药物不易与其他药物同煎,应先煎取其汤水,再用此水煎煮其他药物。▲



小满,多喝粥防腹泻

北京中医药大学中医学院主任医师 王彤

5月21日至6月5日是第二个节气。农耕生产中关于小满节气的民间谚语很多,比如“小满小满,江河渐满”“小满不满,干断田坎”“小满不满,芒种不管”“小满无雨天干旱,家家户户吃饱饭”等,说的都是小满节气的南北方气候特点。《说文解字》对“满”解释为“满,盈溢也”,小满时节往往在我国南方会出现持续大范围的强降雨,甚至会出现暴雨、雷雨大风等极端天气发生,北方地区麦类等夏熟作物籽粒已开始灌浆而饱满。因为小满后气温明显升高,雨量增多是这段时间的气候特点,人们往往喜爱用冷饮消暑降温,但冷饮过量会导致腹痛、腹泻等病症,因此这个时节要尤其重视防范腹泻。

对于消化系统发育尚未健全的小儿,脏腑机能逐渐衰退的老人,或者平素体质较弱的人群,在夏季的暑湿气候还会出现“苦夏”的情况,常常表现有食欲不振、

进食量较其他季节明显减少、腹胀腹泻,甚至神疲倦怠等胃肠道不适。医圣张仲景在《伤寒杂病论》中就提出了一个培补脾胃功能而恢复生机的做法,那就是“糜粥自养”,旨在取糜粥之水谷精气而补益机体“后天之本”脾胃的生理功能。李时珍的《本草纲目》也记载了很多以谷类做粥缓解脾胃虚弱的情况。适合小满时节的绿豆百合粥、冬瓜莲子粥等都是补气清暑、调理脾胃的不错选择。粥中适当加入山药、茯苓、芡实等健脾益气的药材,此类药粥对老人、儿童以及脾胃功能虚弱者在小满时节尤为适宜。

我国自古就有“春吃芽,夏吃瓜”的习俗,小满时节在饮食上适合吃一些瓜类,比如冬瓜、丝瓜、黄瓜、南瓜、苦瓜等。最后,给大家推荐一款小满时节的食疗方:冬瓜鲫鱼汤。原料有冬瓜1斤,鲫鱼1条(约150克),葱、姜适量,待汤炖煮成奶白色即可。▲



《黄帝内经·卫气失常》中,将肥胖分成三类。一为肉人,皮肉紧密而腠理粗疏,因体内湿热蕴结、气机失调而不能运化水谷精微而致肥胖;二为脂人,胖而不肥,脂肪多存积于脏腑,多为气虚,因气化功能弱,脂肪和其他杂质蓄积于内而不能被代谢导致肥胖;三为膏人,肥肉多而无弹性,肌肤松弛易下垂,特别是腰背腹部明显肥胖,多是痰湿体

痰湿内盛型。表现为身体浮肿、沉重,肢体困倦,食欲不振,腹部胀满,舌胖大,苔白腻。

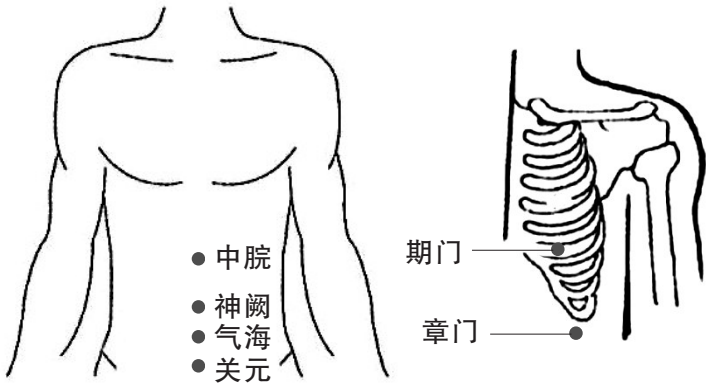
胃热湿阻型。表现为口渴喜饮、口臭、二便不爽、舌质红、苔黄腻。

肝郁气滞型。表现为胸闷胁满、喜叹气,伴月经过少、失眠、多梦等,舌质暗红。

脾肾阳虚型。表现为虚肿肥胖、面色苍白、四肢不温、喜热饮、二便溏薄、舌质淡、苔薄白。

四个推拿方减赘肉

北京中医药大学东方医院推拿理疗科主治医师 马小亮



质,湿性重浊、阻碍气机导致气虚而引发肥胖。

中医认为,导致肥胖的病因很多,常见于过食肥甘膏粱厚味,影响脾的运化,膏脂痰浊蓄积体内;久坐久卧,缺少运动,阳气不生,使脾气运化无力,转输失调,膏脂内聚;长期精神抑郁,肝气不畅,气结痰凝,脾胃失和,致痰湿内生。根据不同原因造成的肥胖,中医将肥胖归为以下几个证型:

推拿医学为祖国传统医学中的瑰宝,经过多年临床实践,以下总结一些治疗肥胖的推拿手法:

任脉四穴:中脘、神阙、气海、关元。取其调节气血、利水渗湿之功,摩法为主,5分钟为限,以腹部轻微发热为宜。

脾经三穴:三阴交、地机、血海。取其健脾升阳、通调运化之功,可稍用力,点按为主,3分钟为限,以局部明显酸麻为宜。

胃经两穴:天枢、足三里。取其燥化脾湿、生发胃气之功,可稍用力,点按为主,轻揉为辅,3分钟为限,以局部酸麻为宜。

肝经两穴:章门、期门。取其疏肝理气、健脾和胃之功,可稍用力,点按为主,辅以沿左右上腹部往返轻推,以局部微微发热、气息通顺为宜。

此外,要以低热量饮食为主,规律饮食,每餐八分饱即可,少食油腻,忌烟酒、浓茶,限制饮用含糖饮料并辅以适当体育锻炼。▲