

健康教育

世界传统医药日：

中药怎样煎、怎么喝才更有效？

本报讯（实习记者 若谷）每年的10月22日为世界传统医药日。中药汤剂是我国中医常用的一种剂型，是历代医家通过长期的临床实践，是应用最广泛的中药剂型。随着人们对健康的重视，很多人在生病的时候，会选择中药调理身体。中药的煎服是一门学问，一定要掌握很多细节才行，不然会直接影响中药药效的发挥。如何才能使中药汤剂发挥最大的药效呢？自治区中医医院药学部主管中药师张婷昱为您详细解答。

煎煮前

“煎煮汤剂的器具首选砂锅，因为砂锅导热均匀，保温性强，化学性质稳定。也可使用搪瓷、玻璃器皿和不锈钢锅。原则上不宜使用铁锅、铜锅、铝锅，因为这些容器化学性质不稳定，易氧化，其中的金属元素易和某些中药化学成分发生反应，轻则降低疗效，重则产生对人体健康有害的物质。”张婷昱说。

“中药煎药前是不需要清洗的，因为中药饮片在制作过程中已经经过净制，去除了泥沙、杂质以及其他非药用部位，所以无需清洗；另外，如果中药清洗的太过干净，有些易溶于水的有效成分可能会随水流失，还有一些药物颗粒较小，如车前子、滑石粉等也会随水流失。”张婷昱表示，“虽不用清洗，但是饮片在煎煮前一般要用冷水浸泡约半小时，以水浸过药材表面2-3cm为佳，或者用手轻轻摀住药材，水面刚好漫过手背。浸泡可以让有效成分更好地溶出，更好地发挥药效。”

煎煮时

关于煎煮的火候与时长控制，张婷昱说：“一般药物火候宜‘先武后文’，即先用大火烧开后，再用小火慢慢煎煮，保持微沸状态即可。这样既可使药锅内保持适宜温度，将有效成分煎出，又可避免将药煎焦、煎糊。”

“中药需要煎两遍，如果是煎煮一般的药材，头煎需要20-30分钟，二煎20分钟左右；如果是煎煮易挥发或是治疗外感疾病的花草类等药材，则需要相应的缩短煎药的时间，具体是头煎15-20分钟，二煎10分钟左右；如果煎煮根茎类、滋补类的药材，则需要煎煮的时间长一些，头煎40-50分钟，二煎30分钟左右。”张婷昱提醒。

“还有一些中药饮片有特殊的煎煮方法：第一类药物需要‘先煎’，应当煮沸15-30分钟后，再投入其他药同煎，如磁石、龙骨、牡蛎、石膏等；第二类药物需要‘后下’，应当在头煎药料即将煎至预定量前5-7分钟时再投入，如砂仁、薄荷等；第三类药物需要‘包煎’，应当装入包煎袋闭合后，再与其他药物同煎，如车前子、旋覆花、辛夷等；第四类药物需要‘另煎’，与其他药物分开另外煎煮，药汁与其他煎液混合服用，如西洋参、人参等；第五类药物需要‘烊化’，应当在其他药煎至预定量并去渣后，将其置于药液中，微火煎药，同时不断搅拌，如阿胶、鳖甲胶等。”张婷昱说。

煎药后

“中药汤剂的保存也需要注意，自己煎煮的汤剂需要随煎随饮，就是一次煎煮一天的量，需要晚

上服用的药可以先放冰箱冷藏；如果是医院煎好的密封真空包装的中药汤剂，建议放冰箱冷藏且保存时间不要超过10天；另外，如果煎煮的药物里面含有全蝎、蜈蚣、水蛭、僵蚕等虫类中药或熟地、枸杞子等含糖分比较高的中药，会影响保存时间，若发现药液胀袋或药液变味，有气泡等异常现象则属于变质，不可继续服用。”张婷昱提醒。

服药方法

药煎好了，如何服用才能发挥中药的最大作用呢？对此，张婷昱表示：“汤剂一般每日1剂，分2-3次服用，儿童可酌情减量。大部分药剂可以在饭前服用，以提高药物的吸收量。但是有些药物需要注意服用时间：病在胸膈以上宜饭后服，让药物在上焦多作停留；病在胸膈以下宜饭前服，药物可以更直接到达病所，效果更直接；补益药多滋腻碍胃，宜早晚空腹服；对胃有刺激的药物或健胃消食类药物宜饭后服；治疟疾药宜在疟疾发作前的两个小时服用；驱虫药及泻下药宜空腹服；安神药宜睡前服；平喘类药物在哮喘发作前两小时服；催吐药在清晨午前服。”

“另外，服用中药煎剂时，饮食上忌生、冷、油腻。因为生、冷类食物刺激胃肠，影响胃肠对药物的吸收，油腻食物不易消化和吸收，而且油腻食物与药物混合，会阻碍胃肠对药物有效成分的吸收，从而降低疗效。另外，服用中药时不宜食用萝卜（服理气化痰药除外），因萝卜具有消食、破气等功效，特别是服用人参等滋补类中药时，吃萝卜会降低补药的效果，影响药物的补益作用。”张婷昱说。

世界骨质疏松日：

保持良好生活习惯
远离骨质疏松

本报讯（记者 梁婧姝）每年的10月20日为世界骨质疏松日。随着人们对健康的重视，大家对于骨质疏松都或多或少知道一些。那么，什么人群容易患骨质疏松？应该怎样预防或治疗骨质疏松呢？为此，记者采访了市第一医院骨关节主任医师李峰。

“骨骼中的钙质如果丢失过多，就可能引起骨质疏松。大部分骨质疏松患者是原发性的，老年人和绝经后女性是原发性骨质疏松的主要人群，同时，尿毒症、糖尿病、消化道疾病、甲状腺疾病等患者和长期激素使用者也比较容易患有骨质疏松。”李峰告诉记者。

出现哪些情况，要怀疑已出现骨质疏松呢？“脆性骨折是骨质疏松比较常见和严重的表现，也是治疗骨质疏松所针对的最重要目标。脆性骨折就是在很轻微的动作后，比如打喷嚏或是很轻微的外伤之后就出现了骨折。还有一些症状，如不明原因的全身疼痛，包括腰背部、四肢、颈肩等，尤其在夜间较明显，且可能会伴随抽搐和夜汗多等情况，也怀疑存在骨质疏松。”李峰说，“想知道自己是否骨质疏松，最直接的办法就是做一个双能X线检查。”

世界更年期关怀日：

呵护身边的那个“她”

本报讯（记者 梁婧姝）10月18日是“世界更年期关怀日”。目前，我国处于更年期阶段的人有2.8亿，有80%的人可能出现更年期症状。更年期对女性而言是一个比较重要的时期，是从生育年龄期到老年期的一个过渡。进入更年期，也是一个疾病易发的时期，许多病症都会在这个阶段找上门来。那么，为了让广大女性了解到更年期阶段的重要性，记者采访了市妇幼保健院妇科主任医生张婧。

“更年期是一个特殊的生理阶段，雌激素水平降低会出现躯体、精神、心理的变化，可能出现高血压、高血脂、糖尿病、心脏病、骨质疏松、睡眠障碍等疾病。所以，这个时期女性的健康保健很重要。如果出现月经紊乱、潮热、出汗、心悸、失眠、情绪低落、激动易怒等症状最好找专业的医生进行健康指导，有助于女性平稳度过这个阶段。”张婧告诉记者，“在更年期面前，保持乐观的心态和健康的生活方式很重要。”“绝经后老年慢性疾病的发生对于女性生活质量造成严重的影响。若在此时对中老年女性进行全面地健康教育、健康评估与全方位的健康管理，会提高女性

“预防骨质疏松需要通过多方面努力。调整生活方式很重要，饮食上要均衡膳食、平衡营养，每餐都要摄入必要的营养元素，例如蛋白质、维生素和纤维素等。如果有骨质疏松的风险，就要更加注重牛奶等含钙丰富食品的摄入。其次，最好能够有一定的户外活动、接受日光照射，以利于钙质吸收。第三，适量的活动锻炼有助于减少骨质疏松的发生，但不能过量，否则适得其反，造成劳损。第四，调整不健康的生活方式，如戒烟、戒酒，减少碳酸饮料、咖啡等摄入。”

同时，李峰提醒：“治疗骨质疏松通常是一个慢性和长期的过程，因此在治疗过程中要定期监测，看看前段时间治疗效果如何，需要调整要及时就医。使用强有效的抗骨质疏松药物时，一定要遵医嘱。目前有效的抗骨质疏松药物包括抑制骨吸收的药物或促进骨形成的药物，可以起到增加骨密度、降低骨折风险的作用。治疗前一定要去医院评估药物适应证及禁忌证、有无可纠正的疾病或诱因，根据医生对病情的评估，科学合理地选用药物。进行药物治疗后，还要坚持治疗、定期评估药物疗效。”

世界关节炎日：

请勿忽视防治关节炎

本报讯（实习记者 若谷）关节炎是最常见的慢性病之一，被定义为头号致残性疾病。在多数人看来，关节炎是老年人的“专属”，但事实上关节炎的发病率极高，并且年轻化趋势明显。过量运动、久坐、肥胖等都会成为年轻人患关节炎的诱因。近日，记者采访了自治区人民医院风湿免疫科主任李晖云，李晖云建议应关注全生命周期的骨骼健康，提高健康意识，做到早预防、早诊断、早治疗。

李晖云介绍，关节炎是指我们人体关节的软骨、滑膜、滑囊、机械韧带等由炎症、感染、创伤或其他因素引起，以关节红、肿、热、痛和功能障碍为主要临床特征的病变。关节炎与关节痛是两个概念，关节痛只有关节疼痛，没有关节的肿胀僵硬，如果手的关节握拳困难，活动受限，这是炎症的表现。

“老百姓口中的关节炎是泛称，包含的疾病繁多，性质不一，治疗各异，转归不同。因此患者应提升对症状的认知，对可疑症状提高警惕，及时到专科就诊，早发现早诊断是改善预后的前提。”李晖云说。

“关节炎中常见的是骨关节炎、类风湿关节炎、痛风关节炎、结缔组织病所致关节炎、脊柱关节炎等几种疾病，其中脊柱关节炎包括强直性脊柱炎、银屑病性关节炎、炎性肠病性关节炎、反应性关节炎。”李晖云告诉记者，因为导致关节炎的疾病众多，所以它的治疗方案因病而异，要避免使用一个大帽子概括“风湿病”，而给予病人一种笼统抗风湿治疗。

“骨关节炎又名退行性骨关节炎，多发生在50岁以上人群，它是我们人体的关节软骨发生退行性病变，并在关节边缘有骨刺形成，多发生在负重关节，如膝关节、腰椎、踝关节等，我们一般会采用非留体消炎药治疗；类风湿关节炎表现为全身小关节、手关节、对称性关节肿痛，伴乏力、贫血，各个年龄段均可发病，是一种致残性疾病，延期治疗会导

致骨破坏，影响关节功能，一般采用给与小剂量激素、改变病情慢作用药物、生物制剂治疗；痛风关节炎多见于肥胖男性，表现为急性起病，24小时内关节红肿痛达高峰，大约50%的病人会累及双足的第一跖趾关节，发病时疼痛难忍，活动受限，但是发作间歇如常人，治疗以减重、口服尿酸药物为主，关节急性发作期以止痛为主。结缔组织病所致的关节炎一般很少有骨破坏，一般采用积极治疗原发病，此时大部分关节炎可以随之缓解。还有一些是因为炎性肠病史、银屑病史、尿道感染史所导致的关节炎，这些患者来了医院后，我们就会询问他有没有此类的过往病史，从而给予他个体化治疗。值得提醒的是，关节炎只是一种临床表现，背后疾病千差万别，持续关节肿痛，应及时到专科门诊就诊，早诊早治是改善预后的关键。”李晖云介绍。

对于日常该如何对关节进行护理，李晖云表示：“保护关节，让关节衰老得慢一些，日常可以从几方面入手。第一，就是注意保暖。尤其是秋冬季节，更要注意重点部位，如颈肩、腰、踝、膝关节的保暖。切不可为了追求时尚，在秋冬季节露脚踝，更不要光腿。要注意关节保暖，勿受风寒，及时增添衣服。尤其是骑电动自行车的人群，一定要戴上护膝、手套等护具。第二，避免过度使用关节。要控制体重，减少关节负重，减轻关节磨损，尽量减少下蹲、爬楼梯等运动。日常要注意劳逸结合，避免因久坐而出现关节劳损。上下楼梯时拉扶手借力，下蹲时扶物借力，女性尽量减少或避免长时间穿高跟鞋。第三，正确运动保护关节。运动时要做好安全防护，避免关节受伤。加强功能锻炼，提高关节周围肌肉力量，如绷紧、勾脚、甩手等。肌肉、韧带可有效保护关节，预防关节炎。尽量选择慢走、骑自行车、游泳等有利于关节的运动。在运动时要注意适量，而且在运动前先要热身，尤其是在进行跳跃



或扭动脚的运动之前。在运动中，避免反复出现运动损伤，否则可能会导致创伤性关节炎。第四，要改善饮食结构。人体关节软骨在20岁后就不再生长了。人们可以多吃一些含钙高、富含蛋白质的食物，同时要注意改善饮食结构。营养不良会造成骨质疏松、支撑关节的肌肉力量减退。因此，饮食中要注意增加优质蛋白的摄入，适量补充钙剂和维生素D。”

慢病防治

久坐成患

预防静脉血栓栓塞症你要“动起来”

本报讯（实习记者 若谷）久坐之后觉得下肢胀痛无力、喜欢打麻将的阿姨突然全身水肿乏力、刚生完宝宝的产妇下肢突然水肿……作为全球第三大最常见的心血管病——静脉血栓，有调查显示：每静坐1小时，深静脉血栓风险增加10%，严重时可致命。近日，自治区人民医院开展以“栓不住 动起来”为主题的“世界血栓日”惠民义诊活动。究竟该如何预防静脉血栓栓塞症(VTE)? 记者采访了自治区人民医院血管外科主任任补元。

“血栓可通俗理解为血液在血管内形成‘血块’，是游走在血管内的幽灵，能堵塞大脑、心脏、肺等人体部位的血管通道，其形成后的结果常常是

致命性的。血栓性疾病包括动脉血栓和静脉血栓两大类，其中，静脉血栓比较常见，是一种很危险的疾病，它包括深静脉血栓形成(DVT)和肺血栓栓塞症(PE)，前者是由于静脉血无法正常回流心脏而堵于静脉血管内；后者是由于血栓脱落堵住肺动脉。静脉血栓栓塞症(VTE)具有高发生率、高致残率和高死亡率的特点，且血栓在发病前非常隐蔽，发病后症状剧烈，大多是在安静的情况下突然发病，因此，积极防范血栓发病非常重要。”任补元说。

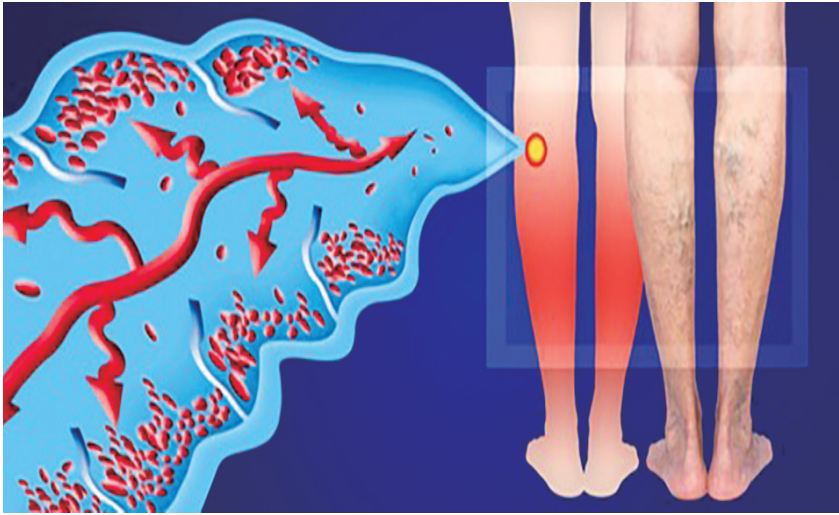
任补元介绍：“静脉血栓的形成是综合因素诱发，主要的危险因素是血管壁受损、血液高凝状态、静脉血流缓慢，如饮水量小，让血液黏稠度

升高；久坐环境下保持一个姿势不动，导致血流缓慢。长期卧床、大手术后、创伤后、肿瘤、年龄大于60岁、产后、妊娠、有静脉炎病史、静脉曲张、肥胖、使用激素和有基础疾病等也会增加静脉血栓形成的风险。”

“静脉血栓以下肢深静脉血栓最为常见，主要症状是肢体的肿胀和疼痛。最可怕之处在于部分静脉血栓早期没有任何症状，而一旦发病往往情况就异常凶险。例如，静脉血栓如果突然脱落血液循环来到肺动脉处，将肺动脉严重实实在地堵上，影响气血交换，这种情况就是肺血栓栓塞症，是危及生命的紧急情况，会造成胸痛、呼吸困难、咳嗽、出汗、咯血、休克、晕厥等症状，严重的会引发猝

死。”任补元提醒，“对于血栓的危害，除了急性期会导致生命危险外，大部分患者在静脉血栓形成后1-2年内会逐步出现活动后肢体疼痛、肿胀、水肿、呼吸困难、小腿皮肤色素沉着等表现，还有一些患者最终会出现静脉性溃疡，严重影响生活质量。因此提醒大家，如果腿部发生红肿或者发热等症状，一定要及时就医。”

“静脉血栓栓塞性疾病是可防可治的，早期发现并积极治疗，预防肺栓塞的发生，可以显著降低死亡率。”任补元表示，预防静脉血栓栓塞症，核心在“动”，要尽可能避免久坐、久坐，要积极主动地参与运动锻炼，可以有效减少血栓风险。如果长时间处于制动状态，比如驾车或



乘飞机进行长途旅行，或是在办公桌前久坐，尤其是弯着膝关节时，建议花一点时间站起来，伸展腿部，并且在附近走动一下，这对健康的血液循环是非常重要的；对于因病需要卧床的患者，主动活动下肢也非常必要，可以有效降低院内肺栓塞的发生

率；对于血栓高危病人，可穿医用弹力袜等预防深静脉血栓形成。此外，尽早就医是治疗静脉血栓栓塞、防止猝死和减少血栓后遗症的关键，综合运用抗凝治疗、溶栓治疗等多种方式，可以显著降低血栓栓塞疾病的致死率。

本版图片来源：IC photo