

中药煎煮有学问

□张杰 蚌埠市第一人民医院

很多人都喝过中药，但怎样正确地煎中药，一些人却不太清楚。有人以为煎煮的时间越长越好，有的人用沸水煎药，有些人不分先煎、后下或包煎等，一包药统统倒在药锅里煎煮。如何煎煮中药，看似简单，其实也有不少学问，煎药锅的选择、加水量、如何浸泡、火候及时间、煎煮次数以及药物的先煎、后下等，都是有讲究的，哪一个细节不得法都会影响药效。

中药药效有一定的影响。

该用多少水煎中药，这和中药的吸水性及需要煎多久成正比。将中药饮片倒在药锅里，再加上常温的清水，用食指按压中药，以水漫过药物半寸左右为宜。煎药的用水量应一次加足，不要中间数次加水，更不能把药煎干了再加水重煎，煎干的药应弃掉。为了避免浪费，一剂药可煎两次。以浸泡后水面高出饮片2至3厘米为宜，如果药味多、体积大、吸水性强、煎煮时间长的中药处方药物加水宜多些，第一煎加水宜多些，二煎时可适当减少。

4. 煎药火候有讲究

煎煮中药有“武火”“文火”之分，急火煎之为“武火”，慢火煎煮为“文火”。一般先武后文，即开始用武火，煮沸后改用文火。不同的方剂需用不同的煎煮时间。中药的药性不同，煎药的火候也有讲究。总的原则是：开始煎时，用武火，煎沸后再用文火。所谓文火，即仅保持轻微煮沸状态。

花、叶、全草类药材药性轻扬发散，味芳香、含挥发油较多，多为治疗外感病的发汗解表药，在常温下就极易挥发，长时间煎煮容易使其有效成分挥发殆尽。故煎药时间要短，宜用武火急煎，能使水分快速蒸发，浓缩药汁。一般而言，头煎需要煮沸后10分钟左右，将药汤滤出；二煎大约煮沸后3到5分钟即可。

根茎类药材多为滋补药，煎的时间宜长些，用文火慢慢煎。煎药时，头煎从汤沸后再煎30分钟左右，滤出药汤；二煎则在沸后再煮20分钟左右。文火慢煎，有效成分充分溶解，

以使药效达到最佳。

5. 需要特殊处理的药材

凡处方中注明“先煎、后下、包煎”的，需要特殊处理。

先煎：是为了增加中药的溶解度，降低毒性，充分发挥疗效。矿石、贝壳、角甲类中药质地坚硬，有效成分不易煎出。有毒药材（乌头、附子等）要先煎2小时，才能减毒。某些植物药（天竺黄、藏青果）只有先煎才有效。

后下：是为了减少挥发性成分的损耗，免于分解破坏。气味芳香、含挥发油多的药材一般在中药汤剂煎好前5~10分钟加入药锅。不宜久煎的药材一般在煎好前10~15分钟加入药锅。

包煎：花粉类药材、细小种子类药物、药物细粉等均应用纱布包好与其他药材加入锅中同煎。含淀粉、黏液质较多的药材如车前子等在煎煮过程中易粘锅糊化，亦需包煎。带绒毛药材也应包煎。

冲入：一些胶类（阿胶、龟板胶、鹿角胶）或糖类的黏性大，不能与其他药材一起煎，等药汤熬好后，服用时，冲入汤液中或加适量开水溶化。

6. 煎糊的中药请丢弃

中药一旦煎糊，其性质就会发生改变，有效成分会遭到破坏，甚至疗效相反。如滋补性中药煎糊后，其性味会由甘甜变成苦涩，不可能再起到滋补作用；而活血化瘀药物煎糊后，会变成具有止血作用的药物。因此，中药煎糊后应丢弃。

1. 煎药容器的选择

砂锅的主要成分是硅酸盐，化学性质稳定，受热均匀，传热缓慢，煎药时水分不容易蒸发，是煎药的首选。多数家庭平时不备煎药的砂锅，一旦需要煎中药时，就用不锈钢锅或铝锅、铁锅来应急，这时就会产生一些问题。不锈钢锅传热太快，煎药时要经常搅拌，否则稍不留神就容易糊锅。不过，除了这个缺点，不锈钢锅还是不错的备选对象。用铝锅、铁锅煎药的问题可就多了，主要是因为铝、铁元素容易与中药里的多种化学成分发生反应，降低药效，甚至还可能产生毒副作用。

2. 煎中药前应先浸泡

有些人反映吃中药疗效不明显，询问后才知煎药前没浸泡，直接下锅用水煮了。中药煎煮前浸泡，让药物充分地吸收水分，既有利于药物的有效成分的溶出，又可缩短煎煮时间。如果药材得不到充分浸泡膨化，其有效成分难以溶解出来，就会影响药效的发挥。一般来说，种子、果实类浸泡60分钟，花叶类浸泡30分钟比较好。

3. 煎药加水有学问

一般来说使用蒸馏水或纯净水煎药比较好，凉白开也可以。自来水可以加热一下去除其中的氯，晾凉以后用。最好不要用矿泉水，因为矿泉水中含有一些矿物质和金属离子，会对

公益广告

老年便秘调治，中医办法多

□王建伟 蚌埠市中医医院

便秘是指粪便在肠内滞留过久，秘结不通，排便周期延长，或周期不长，但粪质干结，排出艰难，或粪质不硬，虽颇有便意，但排便不畅的病证。便秘是老年人群的常见综合征，它严重影响老年人的生活质量，甚至已经成为老年就诊患者的主诉之一。

临床上，老年人可因脏器功能的生理性衰退（年老体虚），不良的饮食、生活习惯（饮食不节）和排便习惯、功能性疾病、精神疾患（情志失调）、药物（药物依赖）及制动等诸多原因引起便秘。

《素问·经脉论》曰“水精四布，五经并行”，若气化不行，则浊阴留滞，津液不布，气机困阻，肠道蠕动减弱，继而发为便秘。临床常见的便秘，通常概括为虚、实两方面，而虚实之间，常又相互兼夹或相互转化。这是由于老年人阴阳气血亏虚，阳气虚则温煦传送无力，阴血虚则润泽荣养不足，这些因素皆可导致大便不通畅，也就是便秘。

治法：滋阴通便。推荐方药：六味地黄丸口服。

7. 阳虚秘。大便排出困难，小便清长，四肢不温，腰膝酸冷。

治法：温阳通便。推荐方药：济川煎加減。

老年性便秘的预防调护

1. 养成定时排便的习惯。确定一个适合自己的排便时间，不管有无便意，或不能排出，都要按时蹲厕所，但无便意时不宜久蹲，形成定时排便的习惯。

2. 调整饮食。饮食上忌食生冷、辛辣等刺激性食物，同时适量多吃膳食纤维含量高的食物，如核桃、粗面、糙米、玉米、红薯和熟香蕉等，以刺激胃肠蠕动，促进消化功能的提高。

3. 适当多饮水。老年人平时应当多饮水，不要等到口渴时才喝水。每天早晨可空腹饮一杯温开水或蜂蜜水，以增加肠蠕动，促进排便。

4. 调整生活方式。老年人要适当改变安静少动的的生活方式，避免久坐久卧，适当参加运动锻炼，以增强腹部肌肉的力量和促进肠蠕动，提高排便能力。对于因病长期卧床的老年人，家人可为其做腹部按摩以促进胃肠蠕动及规律排便。

5. 保持乐观的情绪。研究表明，精神紧张、焦虑等不良情绪可导致或加重便秘。因此，老年人应尽量保持愉快的心情和乐观的心态。

最后提醒广大老年患者，老年人便秘应在医生的指导下规范治疗，切不可盲目自行用药或者轻信药物广告，更不能滥用泻药，尤其不要过度用力排便，以免诱发心脑血管疾病的突发等严重后果。

老年便秘的常见类型与中药治疗

1. 热秘。燥热内结于肠胃者为热秘，表现为大便干结难解，伴见口干口臭，面红心热，小便短赤等火热症状，多发于平素嗜食肥甘厚腻、喜饮酒的老年人。

治法：泻热导滞，润肠通便。推荐方药：麻子仁丸口服。

2. 气秘。气机郁滞者为气秘，表现为大便难解，伴见腹胀肠鸣，痞满胀痛等气滞症状，多发于平素肝气郁结、多思忧虑的老年人。

治法：顺气导滞。推荐方药：六磨汤口服。

3. 冷秘。阴寒积滞者为冷秘，常伴见腹胀拒按，手足不温等实寒症状，多见于平素体质虚寒或感受寒邪的老年人。

治法：温里散寒，通便止痛。推荐方药：温脾汤合半硫丸加減。

4. 气虚秘。大便干或不干，虽有便意，排出困难，用力努挣则汗出气短，便后乏力，面白神倦。

治法：益气润肠。推荐方药：黄芪汤加減。

5. 血虚秘。常有面色无华，皮肤干燥，头晕目眩，口唇色淡。

治法：养血润肠。推荐方药：润肠丸加減。

6. 阴虚秘。常见形体消瘦，两颧潮红，心烦少眠，潮热盗汗，腰膝酸软。

便秘的药膳调理

1. 菠菜根蜂蜜汤

菠菜根250克，蜂蜜适量。将菠菜根洗净切段，加水400毫升煮至熟烂，加蜂蜜调匀；每日服2次，食菜根喝汤。

2. 蜂蜜蛋花汤

鸡蛋1个，蜂蜜、芝麻油各适量。先将鸡蛋打入碗内，用筷子搅散。将蜂蜜加适量水于瓷缸内，煮沸，倒入蛋液冲成蛋花，再放入芝麻油即成；每日晨起饮1碗。

树立环保意识 保护生态环境