



# 代煎中药,怎么喝更有效

小李因长期熬夜导致脾胃虚弱,医生为他开了两周用量的中药进行调理。由于工作繁忙,他选择了医院的代煎服务。几天后,小李拿到了一袋袋真空包装的深褐色药液。“代煎中药怎么保存”“可以将药袋直接放进微波炉里加热吗”……看着手里的代煎中药,小李的脑海里出现了一连串问题。

关于代煎中药,您是否也有诸多疑问?本文将从保存方法、加热技巧、服用时间等多个方面,带您了解代煎中药的正确服用方法。

## 如何正确保存代煎中药

代煎中药虽采用真空包装,在一定程度上延长了保质期,但其仍属于易变质产品,保存方法不当,极易影响药效甚至引起不良反应。因此,掌握正确的保存方法尤为关键。

**温度:**冷藏(2—8摄氏度)为最佳保存方式,一般可保存7—14天,具体时长应以药房或包装上标注的期限为准。

**存放要求:**应将代煎中药放凉后,放入冰箱保存,在温热状态下冷藏会加速药液变质。

**禁忌:**避免冷冻保存。低温冷冻会导致某些有效成分如苷类、挥发油等析出或变性,影响药效发挥。

**变质信号:**如果发现药袋膨胀、鼓气,药液散发异味或出现气泡等,就说明药液已经变质,应立即停止服用。

## 避免三个常见的加热误区

很多患者在加热代煎中药时方法不当,导致药液受热不均,引起胃肠不适,甚至影响药效。

**误区一:连袋放入微波炉加热。**

包装袋多为塑料材质,直接加热可能释放有害物质。同时,微波加热容易导致药液受热不均,出现部分过热、部分仍凉的情况,患者饮用后易引起胃肠不适。

**正确做法:**最佳方法是隔水加热(将药碗放入热水中加热),相较其他方法,此法更能保留药效。若必须使用微波炉,应将药液倒入陶瓷碗或玻璃碗中,用中低火短时间

加热。

**误区二:过度长时间加热。**

过度长时间加热,会破坏中药(如薄荷、荆芥等)的一些挥发性活性成分,从而使药效减弱。

**正确做法:**将药液加热至手感温热即可服用,不宜过烫。

**误区三:袋底沉淀物没用,可直接丢弃。**

部分人误以为袋底沉淀物为无效成分,选择静置后只取上清液服用。其实,沉淀物通常为微细药渣或有效成分凝结核,属于正常现象。

**正确做法:**服用前轻轻摇匀药液,避免药效损失。

## 服药时间有讲究

“同样是中药,为什么有人要饭前喝,有人要饭后喝?”服药时间的选择直接影响药物吸收和疗效发挥,大家要根据药物性质和个人体质灵活调整服药时间。

**饭前服(饭前30—60分钟),**适用于滋补类药物,如人参、黄芪、阿胶、石斛等,饭前服用更有利于药物吸收。此外,服用治疗下焦疾病如补肾壮骨、调理妇科病等的药物,也可采用饭前服的方式。

**饭后服(饭后30—60分钟),**适用于刺激性较强的药物,如黄连、

大黄、黄芩等。饭后服用此类药物可减轻其对胃黏膜的刺激。

**睡前服(临睡前1小时),**适用于安神类药物如酸枣仁、柏子仁、远志等。

**空腹服(早晨未进食时),**适用于通便类药物,如芒硝、番泻叶等,可使药物迅速进入肠道发挥作用,缩短药物起效时间。

**通用原则:**一般中药汤剂每日服用2次,早晚分服;应避免与茶、咖啡等同服,以免影响药效。(健康报微信公众号)

## 水果也可加热吃

水果加热后,到底是营养打了折扣,还是更护肠胃、味道更加独特?

其实,水果加热,是一场成分的巧妙转化。维生素C确实比较“怕热”,会在加热过程中部分流失,但水果中的钾、镁等矿物质却十分“坚强”,不会因加热而损失。同时,果胶等膳食纤维在加热后,会更容易被人体吸收利用;类黄酮等抗氧化物质经过适度加热,也能更充分地释放出来。

那么,哪些水果特别适合加热食用呢?

梨含有丰富的膳食纤维和天然糖醇,加热后这些成分能更好地发挥润泽作用。传统的“冰糖炖雪梨”就是利用这个原理,有效缓解秋冬干燥引起的咳嗽咽干。

山楂和红枣也在加热后增添了营养价值。山楂中的消化酶在适当加热后活性增强;红枣里的铁元素和环磷酸腺苷在加热后更易被人体吸收利用。

柑橘类水果加热后也能展现独特魅力。轻度加热能让橙皮苷等黄酮类物质更好地溶出,有助于增强血管弹性。

蒸熟的苹果中,果胶能温和地保护胃肠道黏膜。对老人、孩子和消化功能较弱的人群来说,显得尤为贴心。

对水果进行加热时,应尽量采用温和的加热方式,避免反复加热。

食用加热水果,还可以进行一些巧妙搭配。苹果配肉桂,能增强抗氧化效果;梨与银耳同煮,滋润功效相得益彰;山楂配陈皮,则能更好地促进消化吸收。(人民日报)

## 日常锻炼加高蛋白饮品或可改善痴呆人群的体能

瑞典卡罗琳医学院一项针对养老机构老年人的研究发现,简单结合日常体能锻炼与富含蛋白质的营养饮品,或可改善痴呆人群的体能,提升其生活自理能力。

据卡罗琳医学院日前发布的新闻公报介绍,居住在养老机构等特殊居所的老年人,往往面临营养不良、肌肉无力和身体虚弱等问题,这些因素不仅影响他们的健康和生质量,也会增加护理负担。

研究团队选取了斯德哥尔摩地区8家养老院的100余名受试者。在为期12周的干预中,干预组被要求每天多次进行站立训练,并饮用1至2份额外添加蛋白质的营养饮品。研究人员重点监测参与者在个人卫生、穿衣及行走等日常任务中所需的护理支持程度。

结果显示,若将所有受试者合并分析,干预组与对照组之间未呈现明显差异。但按病区类型细分后,痴呆症照护单元中出现明显效果:参与干预的痴呆症患者不仅身体机能有所改善,且能够独立完成更多日常任务,所需照护时间也明显减少。

研究人员说,一种可能的解释是,痴呆症照护单元的参与者在改善身体功能性能力方面,具备更好的身体条件,因此呈现出更明显的干预效果。

相关研究成果已发表于美国学术期刊《阿尔茨海默病和痴呆症》上。研究人员介绍,他们将进一步开展研究,把“照护时间”作为主要结果指标,并对人员配备水平、工作流程等组织因素进行更紧密监测。(新华社)

## 美甲可能误抢救

# 这些指甲上的“健康警报”需了解

近日,湖南一女子突发爆发性心肌炎生命垂危,医生抢救时发现其十个手指的长款美甲阻碍了血氧仪工作,紧急卸除美甲、重新监测血氧指标并调整治疗方案后,最终帮助女子脱离生命危险。

美甲为什么会影响抢救?我们的指甲能发出哪些“健康警报”?

美甲为啥会让血氧仪失灵?血氧一般通过指夹式血氧仪来测量,该设备利用红光和红外光,穿透指(趾)甲来监测患者血氧饱和度。美甲可能会导致测量结果无效。

甲油胶形成物理屏障。涂在指甲上的甲油胶、装饰品,会形成物理屏障,阻碍仪器光线穿透甲床与血液中的血红蛋白相互作用,导致血氧仪信号减弱或失真,难以获取准确读数。

指甲油干扰光线吸收。深色系指甲油会大量吸收血氧仪发出的光线,这就像在仪器前蒙上了一层深色滤镜,导致仪器接收到的光信号变弱甚至失真,无法准确计算光线吸收比例。透明或浅色指甲油中的微小颗粒也会散射光线,从而影响测量精度。

除了测量血氧,通过指甲还能监测这项指标——毛细血管充盈时间(CRT),这是评估末梢循环的重要指标。检查时,医生轻压患者指甲甲床,至变白后松开,记录甲床恢复粉红色的时间,以此判断患者末梢循环是否正常。

指甲是反映全身健康状况的窗口,指甲出现颜色或形态异常可能是身体在报警。

杵状指:手指或足趾末端增厚呈杵状膨大,指(趾)甲从根部到末端呈

拱形隆起,需警惕心血管系统或呼吸系统疾病。

指甲苍白:甲床整体苍白无血色,可能是患者存在贫血或营养不良等健康问题的表现,建议关注血常规指标。

蓝紫色甲床:当患者的心脏功能出现问题时,可能会导致血液中的氧气含量不足,从而使指甲呈现出发紫的现象。

指甲出现横向凹陷,也就是常说的“博氏线”,可能是近期经历过高热、严重感染或严重的营养不良、精神压力所致,通过测量沟槽到甲根的距离,可以大致推算疾病发生的时间。

一个小小的指甲细节,可能藏着身体的“求救信号”,注意指甲上的“健康警报”,从细节守护生命健康。(央视新闻客户端)