



巴州疾控中心 (卫生监督所)

预防疾病 保障健康 服务人民



联办



代煎中药别瞎喝!

从保存到服用,步步有讲究

关于代煎中药,您是否存在诸多疑问?现从保存方法、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,帮您消除顾虑。

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。

理想保存条件

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)。如必须使用微波炉,应将药液倒入陶瓷或玻璃碗中,用中低火短时间加热,但传统隔水加热法更能保留药效。

误区二:长时间过度加热。长时间过度加热,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物,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,大家应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。空腹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。(据健康中国)

愈合糖尿病伤口,柑橘皮大显身手

人们对柑橘皮用处的“开发”,历史悠久。陈皮,这味常见且用途广泛的中药就取材于柑橘皮。烹饪时加入柑橘皮,可以去除肉腥味。将晒干的橘子皮点燃,散发的烟雾和气味可以驱蚊。此外,柑橘皮还可用来去除冰箱内的异味。

柑橘皮是自然界中的一种“神奇材料”,富含多种生物活性成分,其中抗氧化活性作用尤为显著。随着现代科学技术的发展,柑橘皮中越来越多成分被挖掘利用,在不同领域发挥神奇功效。愈合糖尿病伤口便是其中之一。

15%以上的糖尿病患者会

遭遇伤口“危机”。患者的伤口愈合如同被按下了“慢放键”,高血糖环境导致血管病变、神经损伤,免疫细胞陷入“罢工”状态。普通的创可贴对这些伤口“束手无策”——细菌在糖分滋养下大量繁殖,形成顽固的生物膜,有时连抗生素都无可奈何;银离子敷料虽能杀菌,但过量释放会伤害人体细胞。伤口愈合的过程如同读取老旧的录像带,卡顿、反复,还充满未知。

小小柑橘皮如何大显身手?中国农业科学院麻类研究所南方特色作物遗传育种团队的科研人员从柑橘酸橙

枳壳中提取天然成分,研发出兼具杀菌、消炎、促愈合功能的天然水凝胶,让糖尿病患者伤口愈合速度提升2.7倍。

科研人员采用绿色合成工艺,从柑橘酸橙枳壳中提取活性成分,制备银纳米粒子。在枳壳活性成分的协同作用下,银纳米粒子不仅展现出卓越的抗菌性能,还表现出抗氧化、抗炎等多种效用。为进一步提高其生物安全性,科研人员又从柑橘皮渣中提取天然果胶,构建了三维网状结构的水凝胶,如同为伤口量身定制的“细胞摇篮”。这种网状结构负载银纳米粒子后,就变成

了既能精准杀菌,又能促进组织再生的“活性绷带”。

这种水凝胶的神奇之处在于双管齐下:银纳米粒子如同装备了定位系统的“纳米士兵”,能穿透细菌细胞膜,阻断其能量工厂ATP(三磷酸腺苷)的合成,对耐甲氧西林金黄色葡萄球菌的杀灭率高达97.6%;枳壳活性成分与果胶协同作用,如同乐团指挥般引导免疫细胞从“战斗状态”转为“建设模式”,促进血管新生和胶原蛋白合成。水凝胶的作用在糖尿病感染小鼠伤口模型中得到证实,治疗组11天愈合率达92%。显微镜下,

有更令人振奋的成果,治疗后的伤口处长出了整齐的毛细血管网,成纤维细胞排列成规则的“修复纵队”,而未治疗的对照组细胞仍在混乱地“打转”。这种差异源于水凝胶的“三维导航”能力——它为细胞提供了类似健康皮肤的生长支架。更关键的是,水凝胶在体内能完全降解,避免了二次手术取出的痛苦。

源自自然的医疗材料,有望让治疗变得更安全、经济、可持续。未来,当我们享受柑橘的酸甜时,也别忘对“低调”的柑橘皮多一份敬意。

(据《人民日报》)

孩子磨牙可能是在发出“压力信号”

夜深人静,当你检查孩子的睡眠时,忽然听到一阵“咯吱咯吱”的声响,仿佛有一只小老鼠在啃木头。这很可能是孩子在磨牙。医学上称这种现象为“磨牙症”,是指在非进食状态下,不自主地磨动或紧咬牙齿的现象。它通常发生在睡眠中,但有些孩子白天也会有这个习惯。许多孩子在6岁前就会开始磨牙,而高峰期通常出现在出牙期和换牙期。约有15%至30%的孩子会经历这一阶段。

孩子为什么会磨牙?

生理发育:6岁至13岁儿



童正处于乳牙与恒牙的替换期,牙齿排列可能暂时不齐,咬合关系不稳定,大脑会通过

“夜间磨牙”来调整牙齿位置。

心理情绪:紧张、焦虑或兴奋的情绪状态是磨牙的重

要诱因。白天受到批评、学习压力大、家庭氛围紧张,或睡前玩得太兴奋,都可能导致夜间磨牙。孩子的心理压力常通过这种方式无声表达。

消化系统:晚餐过饱或消化不良有时会刺激大脑相应区域,引发咀嚼肌不自主收缩。

其他可能:过敏、耳部感染、某些药物副作用或罕见的遗传因素也可能导致磨牙。

家长可以做什么?

观察为先:记录孩子磨牙的频率、时长和可能的诱因。留意孩子白天的情绪变化,与老师沟通学校情况,创造一个支持性的家庭环境。

建立良好睡前习惯:睡前一小时避免剧烈活动或屏幕时间,可以尝试温水浴、轻柔音乐或亲子阅读帮助放松,避免睡前大量进食,特别是含咖啡因的食物或饮料。

建立放松的睡前仪式:温水浴、轻柔的故事时间、平静的音乐,帮助孩子从白天的兴奋中平静下来。大多数儿童磨牙会随着年龄增长而自然消失,对磨牙情况过度焦虑反而增加孩子的心理压力。

口腔护理:定期进行牙科检查,如果磨牙严重,牙医可能建议佩戴夜间护齿器,但通常只适用于较严重的青少年病例,而非幼儿。

(据《中国妇女报》)