

中药泡脚有讲究

俗话说,“诸病从寒起,寒从足下生”,若脚部受寒,寒邪就会沿着经络入侵肌体,容易引起头痛、胃脘痛、腹痛等疾病。中药泡脚是通过药液的浸泡熏蒸,使药物离子不断渗入,刺激血管和神经,激活身体的自我调节功能,提高自身免疫力,从而达到保健与防治疾病的目的。所以,中药泡脚是现代生活健康养生的不二之选。那中药泡脚有什么讲究呢?

方法和注意事项

中药泡脚建议使用木桶或塑料桶,将中药煎煮后,取水煎液或同药渣一起倒入泡脚桶,可先熏蒸,待水温凉至40℃左右便可入双脚浸泡,若药液不够可再加适量热水,让水深在脚踝之上10厘米左右。泡脚时长建议在20~30分钟,倘若时间太长,容易使身体过度消耗能量,出现疲劳乏力、头晕等不适。

依据体质选择中药

1. 阳虚体质的人阳气不

足、手脚冰凉,适合选用温阳补肾的药物,如杜仲、续断等;

2. 阴虚体质人群容易口渴咽干、心烦气躁,宜选择滋阴润燥类药物,如知母、玉竹等;

3. 气虚体质者常气短少言、容易疲劳,可选用黄芪、党参等补气养血类药物;

4. 体内湿气较重者常舌苔厚腻、身重不爽,可用苍术、厚朴等药物燥湿健脾,祛湿消痰;

5. 血瘀体质者常唇甲暗紫、局部疼痛,选用红花、桃仁等活血调经类药物有助于改善血液循环,缓解疼痛。

根据季节调整用药

春季乍暖还寒,天气多变,宜增加具有疏肝理气作用的药物促进阳气生发,如柴胡、升麻等;夏季天气炎热,适合用黄柏、苦参等药物清热燥湿,泻火解毒;秋季气候干燥,可增添具有滋阴润肺、温经作用的药物,如沙参加桂枝,既能滋阴又能温通经络;冬季寒冷,人体气血运行相对缓慢,除常用的艾叶、

干姜外,还可添加肉桂补火助阳,温通经脉,增强身体的抗寒能力。

配合穴位按摩效果好

1. 前推涌泉穴

曲足卷趾时足心最凹陷处即为涌泉穴,用双手大拇指摁住涌泉穴往前推,直至脚底发热为止。涌泉穴是肾经的起始穴位,对整个肾经气血的运行有着关键的引导作用,刺激涌泉穴对于肾阴虚引起的潮热盗汗、腰膝酸软等症状可以起到一定的缓解作用。

2. 点按太冲穴

太冲穴位于足背侧第1、2跖骨结合部前方凹陷处,就是在大脚趾和二脚趾之间,顺着往里推至两骨连接的凹陷处即为太冲穴。用拇指端点按太冲穴,力度由轻到重,使穴位产生较强的酸胀感,每次点按3分钟左右。太冲穴是足厥阴肝经上的穴位,与人的情志调节、肝气疏泄等密切相关,点按太冲穴对于缓解因肝

经风热或肝郁气滞引起的头痛、眩晕等症状有较好效果。

3. 按揉太白穴

太白穴位于足内侧第1跖骨关节后下方赤白肉际凹陷处。可以用手沿着足大趾内侧向下摸到一个凸起的骨头,后下方的凹陷处就是太白穴。用拇指指腹按揉太白穴,力度要适中,以产生酸胀感为宜,每次按揉3~5分钟。太白穴是脾经的原穴,是足太阴脾经上的重要穴位,与人的气血运化、水液代谢紧密联系,按揉太白穴可以缓解由脾胃虚弱导致的消化不良等症状。

需要提醒的是,一些特殊人群,如心血管疾病患者、糖尿病足患者、足部皮肤皲裂者以及孕期女性等,泡脚前应先咨询医生的意见,不可随意用药。

(作者:谢晶心 福建中医药大学附属第二人民医院 药学部 中药师)

缓控释药片能掰开吃吗?

生病吃药是常事,可拿到缓控释药片时,很多人心里都犯嘀咕:这药能掰开吃吗?这看似简单的疑问,实则与用药安全、治疗效果紧密相关。

独特原理,显著优势

缓控释药片主要有三种类型。

骨架型:把药物和特殊骨架材料充分混合,骨架材料如同会缓慢溶解的“容器”。在胃肠道消化液的持续作用下,药物随之缓缓释放。就像治疗关节炎的双氯芬酸钠缓释片,常用可溶蚀高分子聚合物作骨架材料。在胃酸和肠液作用下,药物均匀融入身体循环,每天仅需服1~2次,就能长时间缓解关节疼痛,极大提升患者生活质量。

膜控型:膜控型缓控释药片是给药物裹上带细密小孔的半透膜。水分透过膜使药物溶解,溶解后的药物通过膜上小孔缓慢释放。

渗透泵型:渗透泵型缓控

释药片的片芯外包裹半透膜,一端有激光打出的小孔。药片进入胃肠道后,水分通过半透膜进入片芯,使药物溶解,膜内外形成渗透压差,通过小孔持续恒速释放。比如治疗心血管疾病的硝苯地平控释片(拜新同),膜上小孔大小和数量依据药物特性和人体吸收规律精密确定,确保药物按特定速率稳定释放,24小时平稳控制血压,有效避免血压波动对心脑血管的损害,降低中风、心肌梗死等严重并发症的发生几率。

缓控释药片的设计,给患者带来两大突出好处:既能长时间维持稳定血药浓度,精准控制病情;又能显著减少服药频率,提高患者服药的依从性。

多数情况:严禁掰开

多数情况下,缓控释药片严禁掰开服用。其结构就像一台精心打造的精密仪器,一旦掰开,就如同破坏了仪器的核心部件,打乱药物缓慢释放的

节奏。原本应缓慢释放的药物,会在短时间内大量进入体内,不仅无法实现缓控释效果,还会使体内药物浓度瞬间飙升,引发严重后果。

以硝苯地平控释片为例,掰开后包裹药物的半透膜被破坏,药物会大量快速释放,导致血压骤降,甚至可能引发休克,危及生命。降糖的格列吡嗪控释片也是如此,掰开服用会使大量药物快速进入血液,血糖急剧下降,患者可能出现头晕、心慌、出汗等低血糖症状,严重时昏迷。缓控释胶囊同样不建议掰开,胶囊里的小丸通常有特殊包衣以实现缓慢释放,打开胶囊就会破坏这一过程。比如硫酸吗啡缓释胶囊,打开后药物快速释放,不仅无法持续止痛,还可能因剂量瞬间过大产生呼吸抑制等严重不良反应,危及生命。

特殊情况:有刻痕可谨慎操作

不过也有例外,有些缓控释制剂在设计时考虑到患者可

能需要调整剂量,会在药片表面设计刻痕。这类有刻痕的缓控释药片,可以沿着刻痕小心掰开服用,比如琥珀酸美托洛尔缓释片。有刻痕的缓控释药片虽可掰开,但必须严格按照药品说明书或医生的嘱咐操作,不能随意增减掰开的剂量,否则会影响药物疗效,带来风险。

正确判断与操作:谨慎是关键

患者面对缓控释药片时,首先要仔细阅读药品说明书,这是判断能否掰开的最直接依据,说明书上会明确标注。及时咨询医生或药师,他们会根据药物情况和患者病情给出专业建议。

缓控释药片的使用需格外谨慎,要严格按照规定操作。只有正确使用,才能让缓控释药片发挥最大作用,帮助我们更好地控制病情、恢复健康。

(作者:庄梅蓉 泉州市惠安县崇武镇中心卫生院 药房主管药师)