

如何正确煎煮中药

为了提高中药汤剂的临床疗效,对汤剂的煎煮方法和服用方法应予以重视,我国历代医学家都很重视中药的煎煮法。如明代李时珍在《本草纲目》中指出:“凡服汤药,虽品物专精,修治如法,而煎煮药者,鲁莽造次,水火不良,火候失度,则药亦无功。”由此可见,正确地掌握药物煎煮法,直接关系到中药的临床疗效。

如何正确煎煮中药,才能最大限度发挥中药疗效呢?

煎煮器具

1. 不锈钢锅和玻璃煎器在化学稳定性方面适合中药制备,但由于不锈钢锅的热量传递速度快,需要频繁搅拌,而玻璃煎器的具体适用性需要根据其材质和耐热性来判断。砂锅是最佳选择,因为砂锅与药物所含各种成分不发生化学反应,加上砂锅传热性均匀、缓和,价格低廉。
2. 要避免使用铁锅、铜锅和铝锅。因为中药含有多种化学成分,如鞣质、有机酸等,这些成

分可能会与铁、铜、铝等金属发生化学反应,从而改变药物的性质,影响药效。

浸泡

1. 在煎煮之前,浸泡可以使药材湿润变软,细胞膨胀,使有效成分更容易溶出,同时可避免在加热煎煮时,药材组织中所含蛋白质凝固、淀粉糊化。
2. 通常用冷水浸泡,浸泡时间大概在30~60分钟,浸泡的水量要没过药材2~3厘米。

火候与时间

1. 一般是“先武后文”。先用武火(大火)将药煮沸,这可以使药物迅速达到沸点,激发药物的活性。然后要马上改用文火(小火),保持药液微沸的状态,使之减少水分蒸发,以利于煎出药物的成分。
2. 对于解表药、清热药等质地较轻、气味芳香的药物,第一煎10~20分钟,第二煎10~15分钟就可以了;而对于滋补药、质地厚重的药物,第一煎需要30~

35分钟,第二煎20~25分钟,这样才能使药物的有效成分充分溶出。

特殊煎法

1. 先煎:对于矿物类(如石膏、龙骨)和贝壳类(如牡蛎、石决明)的药物,因为它们质地坚硬,有效成分难以溶出,所以需要先单独煎15~30分钟,之后再加入其他药物一起煎煮。
2. 后下:一些气味芳香、含挥发性成分的饮片(如薄荷、砂仁)不宜煎煮时间过长,以免有效成分散失,一般在其他药煎好前5~10分钟再放入即可,有久煎后有效成分易破坏的饮片也需后下(如钩藤),一般在其它药煎好前10~15分钟再放入即可。
3. 包煎:含黏液质较多的饮片在煎煮过程中易黏糊锅底,宜包煎,如车前子、葶苈子等。富含绒毛的饮片宜包煎,以免绒毛刺激咽喉,引起咳嗽,如辛夷、旋覆花等。
4. 另煎:对于贵重药物(如人参、西洋参),为了充分利用其

有效成分,要单独另煎。煎好后,再和其他药物的药液混合在一起服用。

5. 烊化:胶类药物(如阿胶、鹿角胶),需要先把它们打碎,然后用煎好的药液加热溶化,也可将此类药置于容器内,加适量水,加热溶化后,再与其他药液混匀服用。
 6. 冲服:一些用量少、贵重的饮片宜研成粉末用药液冲服,避免有效成分被其他药渣吸附而影响药效,如三七、鹿茸等。有些加热会产生毒性药物的饮片也需冲服,如朱砂(主要成分是硫化汞 HgS),当朱砂加热到 $38.6^{\circ}C$ 时,硫化汞会分解出汞(Hg)和硫(S)。汞是一种有毒的重金属,常温下是液态,加热后形成汞蒸气,汞蒸气很容易被人体吸入而导致中毒。
- 通过规范煎煮方法,可最大限度保留中药有效成分,确保疗效与安全性。

(作者:陈巧玲 福建中医药大学附属第二人民医院 药学部 中药师)

槟榔 口腔的“恶魔果实”

一枚小小的槟榔,竟然会夺走年轻人的生命!2022年,年仅36岁的青年歌手傅松因口腔癌离世。在令人悲痛的同时,探寻其背后患癌原因,竟是长期咀嚼槟榔。近日,湖南42岁抗癌网红“雨虹”同样因长期咀嚼槟榔致口腔癌不幸离世,这并非个案报道。在临床上有大量的患者因咀嚼槟榔导致口腔癌的发生。

尽管许多地方采取措施限制槟榔的广告宣传,但作为世界排名第四的成瘾性消费品,据估计,全球有6亿人使用槟榔,其中南亚、东南亚和美拉尼西亚的使用率最高,而在我国,以湖南省最为多见。实际上,早在2003年,世界卫生组织国际癌症研究中心就把槟榔列为一级致癌物质,和我们熟知的尼古丁、黄曲霉素等强致癌物处于同一级别。研究表明咀嚼槟榔和口腔癌之间有明确的相关性,而停止使用槟榔产品,无论是否吸烟,都可以降低口腔癌的风险。槟榔中的槟榔碱能够使人心跳加速、面红体热,让人产生幸福感,

也因此一嚼就上瘾。但槟榔碱具有致癌性,同时槟榔纤维较为粗糙,长期反复摩擦口腔黏膜,会导致口腔黏膜慢性损伤、牙龈退变、口腔黏膜下纤维化,最终造成口腔癌。

食用槟榔及其制品显著危害身体健康,主要包括以下方面:

危害一:诱发牙齿疾病

制作槟榔时需要加入石灰,而在咀嚼槟榔过程中,槟榔汁和石灰附着在牙齿周边,时间一长就会出现牙齿变黑、变黄,影响牙齿美观。同时,槟榔纤维质地粗糙,咀嚼过程会刺伤牙龈、磨损牙齿,导致牙龈出血、牙齿损耗,甚至松动脱落。

危害二:口腔黏膜下纤维化

口腔黏膜下纤维化属于癌前状态的一种,可发生在口腔的任何部位。早期无症状,逐渐口腔有烧灼感,在进食刺激性食物时尤为明显。有时有自发痛、口干、味觉减退。长期咀嚼槟榔,

可以使症状进一步加重。口腔黏膜内正常的纤维组织产生不可逆变性,引起黏膜硬化,触诊发硬呈纤维条索状,最终彻底失去原有的弹性,张口受限,牙关紧闭。

危害三:致癌风险

槟榔制品中多种物质具有致癌性,能诱导上皮细胞凋亡,干扰人体弹性蛋白、胶原蛋白的产生和降解,对口腔黏膜细胞造成损伤。同时在咀嚼过程中,反复摩擦黏膜造成的机械性损伤会引起口腔黏膜的炎性反应,进一步诱发口腔癌的发生。此外,长期咀嚼槟榔可能降低自身免疫系统对癌细胞的监视和清除能力,从而增加患癌风险。除了口腔癌,槟榔还可能与食管癌、胃癌等消化系统癌症的发生有关。

危害四:损害消化系统

槟榔碱对味觉系统造成损伤,导致口腔唾液分泌减少,引发消化不良。槟榔渣刺激胃肠

黏膜,出现胃痛、腹泻等症状,严重时可能造成胃穿孔。

危害五:损害心血管系统

槟榔碱可导致心跳加快、血压升高,长期咀嚼可致心悸、心律失常等心血管疾病。特别对于已经存在心血管疾病的患者来说,食用槟榔可能加重病情,甚至危及生命。

危害六:神经毒性和成瘾性

槟榔碱的过量摄入会影响神经系统,导致失眠、精神不振等症状。此外,槟榔具有一定的成瘾性,长期咀嚼槟榔会产生依赖,难以戒断。这种成瘾性不仅会增加槟榔的消费频率,还会进一步加重槟榔对身体健康的危害。

民间流传,槟榔加烟,法力无边;槟榔配酒,永垂不朽。认识到槟榔的危害,坚决抵制槟榔的诱惑,不养成咀嚼槟榔的习惯。珍爱生命,远离槟榔。

(作者:黄健 福州大学附属省立医院 口腔科 主治医师)