

熬对中药 药效加倍

很多朋友在收到中药后,面对一大包药材往往不知从何下手。如何煎煮中药?用什么锅?需要浸泡吗?这些环节都与药效的发挥密切相关。中药的正确煎煮方法,可以帮助您最大程度地发挥药效。

煎药器具

煎药器具种类繁多,其中以陶瓷器皿(如砂锅、瓦罐)最为理想。这类器具保温性能好、导热均匀,且化学性质稳定,不易与药物成分发生反应,是煎煮中药的首选。

不推荐使用铜锅、铝锅等金属器具。它们可能会与某些中药成分发生化学反应,降低药效,甚至产生有害物质。

可替代选择:若无砂锅,质地优良的不锈钢锅、搪瓷锅(确保内壁完好无损)也是相对较好的选择。

煎药流程

浸泡

药材在煎煮前需要浸泡,这能使药材组织变得柔软、充分吸水,有利于有效成分的溶解和煎出。

浸泡时间:一般以30分钟

为宜。质地轻疏的花、叶类药材可浸泡20~30分钟;质地坚硬的根茎、果实及矿物类药材可浸泡30~60分钟。夏季气温高,浸泡时间可稍短;冬季气温低,时间可适当延长。

浸泡用水:使用常温冷水,浸泡后的水无需倒掉,直接用于煎煮。加水量通常以高出药材表面2~5厘米为准。

煎煮

将浸泡好的药材连同水一同置于火上煎煮。一般需煎煮两次。

先用大火(武火)煮沸,再转为小火(文火)慢煎。头煎(第一次煎煮)加水500~800毫升(以浸没药材并高出2~3厘米为宜),慢煎20~30分钟。二煎(第二次煎煮)加水为头煎的1/2至2/3,慢煎15~20分钟。解表类(如感冒药)煎煮时间宜短,为15~20分钟;滋补类(如人参)煎煮时间宜长,为40~60分钟。最后将头煎和二煎的药液混合均匀后,分次服用。

滤出药液

每煎煮完成后,应立即趁热将药液滤出。过滤时,可适

当挤压药渣,以充分收集残留的药液。将两次煎得的药液混合均匀。成人每次服用量通常为150~200毫升,儿童酌减至100~150毫升。

特殊煎法

部分药材因其性质特殊,需采用特定的煎煮方法,以确保疗效。

先煎:适用于矿物类(如生石膏)、贝壳类(如牡蛎)等质地坚硬的药材。需将其单独用小火煎煮15~30分钟,再加入其他药材同煎,以利于有效成分充分溶出。

后下:适用于含挥发油或气味芳香的药材(如薄荷、钩藤)。久煎易使有效成分挥发,应在其他药材煎好出锅前5~10分钟放入。

包煎:适用于花粉类(如蒲黄)、细小种子或带绒毛(如旋覆花)的药材,以及易使药液浑浊或粘锅的药材。需用纱布袋包好,再放入锅中与其他药材同煎。

烊化:适用于胶质、黏性大的药材(如鹿角胶、阿胶)。需单独加开水或黄酒蒸化,或直接加入煎好的热药液中溶化后,再混合均匀服用,避免入锅煎煮粘锅烧焦。

服用与保存

煎好的药液应尽快服用。未能及时服用的药液,需密封后放入冰箱冷藏保存(不宜过久),服用前必须加热至沸腾。

煎煮过程中,不宜频繁打开锅盖,以免气味散失,影响药效。

务必留意火候,防止将药液煎干或煎糊。一旦煎干或煎糊,药材性质可能发生改变,甚至产生毒性,应丢弃,切勿加水再煎服用。

服药期间,一般应忌食生冷、辛辣、油腻等不易消化或有刺激性的食物。

服药时间需遵医嘱。通常补益药宜在饭前服用,对胃肠有刺激的药物宜在饭后服用。

服药后若出现皮疹、腹泻等不良反应,应立即停药并及时就医。特殊人群(如肝肾功能异常者)在服药前,务必咨询中医师。

(作者:李美霞 福建中医药大学附属第二人民医院 中药师)

上班就心累 警惕职场“水土不服”

很多新入职场的员工会发现,上班后不仅没有如释重负的感觉,反而感到身心俱疲。真正的挑战,往往从入职第一天刚刚开始。调查显示,40%至60%的新员工在入职前6个月内会经历明显的焦虑、失眠或自我怀疑,其中一部分人已达到“适应障碍”的程度,但这种情况常被误认为是“太脆弱”或“抗压能力差”。职场适应障碍并不罕见,也并非能力不足的表现。它是身体和心理发出的信号:当前的环境,已经超出了你的适应负荷。

什么是新员工职场适应障碍

新员工职场适应障碍,是指个体在进入新的工作环境后,因角色转变、工作压力或人际挑战,出现持续的情绪、行为或躯体反应,且已影响到工作效率或日常生活。简单来说,就是“已经很努力,却感觉撑不下去了”。

例如,一名刚入职的护士,在前三个月内频繁失眠、心慌、害怕出错,上班前便感到紧张,下班后仍反复回想工作细节。

她并非不会操作,而是长期处于高度紧绷状态。这便是典型的适应障碍表现。这种状态通常出现在入职后1至6个月内,在高强度、高责任或评价严格的岗位中更为常见。

为什么新员工特别容易“扛不住”

角色突然转变:从学生或原单位员工,转变为“新人”和“被考核者”,心理安全感明显下降。

能力与要求不匹配:新人尚未完全掌握流程,却需承担真实责任,出错的代价更高。

人际与文化陌生:不了解团队中的潜在规则,不清楚可以向谁请教,容易感到孤立无援。研究发现,新员工最焦虑的来源往往不是工作量,而是“不确定性”和“被评价的感觉”。

适应障碍常见的信号

身体层面:睡眠质量下降,表现为入睡困难或易醒;出现心慌、胸闷、食欲不振等症状;总是感到疲惫,即使休息后也难以恢复。

情绪变化:经常紧张,害怕出错;对工作过度担忧;容易自责,怀疑自己的能力。

思维与注意力:注意力难以集中;反复回想工作细节;对简单任务也感到不放心。

行为改变:出现拖延;逃避提问或沟通;上班前便开始紧张,甚至想请假。

如果上述情况持续两周以上,且呈加重趋势,就需要警惕适应障碍的可能。

新员工如何走出适应障碍

调整对“合格新人”的期待:无需在前三个月做到完美。学习期的出错,本就是职业成长的一部分。

把“不会”变成“可以问”:寻找一位相对安全的请教对象,减少因不确定性带来的精神消耗。

将大任务拆解为小目标:每天只关注几件必须完成的事,减少“还有很多没做好”的压迫感。

保持生活节律:规律的睡眠、饮食和运动是最基础的心理稳定器。它们能为生活提供锚点,比单纯依靠意志力强撑更为有效。

及时寻求支持:与同事、朋

友或专业人士交流。适应障碍是身体发出的信号,而非软弱的标志。

用人单位能做什么

研究表明,拥有导师制度和支撑性管理的团队,新员工适应障碍发生率可下降30%以上。建议单位明确将新人阶段定位为学习期,而非严格考核期;提供心理支持和反馈渠道;避免使用“你怎么还不会”这类语言打击新员工信心。

[作者:曾婧 福建省妇幼保健院 护师]

郭胜斌 福建省妇幼保健院 主任护师

王武兰 福建省妇幼保健院 主管护师

基金项目:福建医科大学启航基金(2023QH1188)]

医学科普专栏投稿邮箱:

fujianwsbcp@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师