

# 煎中药前要清洗?错,会降低药效!

清洗方剂可能冲走几味药。在方剂中,有些药味以粉末状态存在,如龙骨、牡蛎等,煎前水洗将造成粉末部分或药物成分整体流失而影响疗效;水洗还可导致水溶性有效成分流失而降低药效,水溶性有效成分包括饮片自身成分及炮制用辅料成分,如醋元胡、炙甘草、酒大黄、胆南星等所用的蜜、醋、酒、胆汁等。

从中药房购买的中药

材,都是经过加工炮制后可直接用于临床的中药饮片。中药饮片在制作过程中就有清洗、除去杂质、晾晒、炮制等一系列程序,卫生条件已经达标了,所以无需再洗。而且,中药材经过长时间的高温煎煮,已消毒灭菌,稍加沉淀,除去药渣,即可放心服用。

煎药前冷水浸泡才是王道 有些人在煎药的时候,直接把中药饮片直接放入锅内煎煮,其实此举也不

妥。正确的做法应该是,在煎药前先把中药饮片放在冷水中浸泡一段时间。

中药饮片在煎煮前一定要浸泡,这是因为中药饮片是经过加工炮制、脱水干燥而成。这些干燥饮片若不先用冷水浸泡而直接以急火煎煮,会使药材表面所含的蛋白质凝固,淀粉糊化,甚至阻塞药材的毛细管孔隙,造成中药材里有效成分不易溶出。通过加水浸泡可使药材变

软,组织细胞膨胀后恢复其天然状态,煎药时易于有效成分浸出。

那么,中药饮片入煎前应当浸泡多长时间好呢?一般而言,以花、叶、茎类为主的药物,浸泡时间为1至1.5小时,如治疗风热感冒的解毒方,以紫苏、荆芥、大青叶、鸭跖草组成,这些花草类中药品片浸泡的时间可以相对短一些。以根、种子、根茎、果实类为主的药物浸泡时间为



2至3小时。凡是以矿物、动物、贝壳类药材,如灵磁石、水牛角片、珍珠母、牡蛎为主的方药等,浸泡时间需要更长一些。

(据《北京青年报》)

## 亲子交流少说“不要”



有些家长在管教孩子时常常会说“不行”“不要做”,以此规范孩子行为。然而,美国斯坦福大学心理学博士斯蒂芬·吉利根说,父母是孩子生命中最重要的催眠师,他们和孩

子互动时,潜移默化地给予很多暗示,总说“不”会让孩子感觉自己总不被允许和接受,而且会一遍遍强化那些“不要做”的内容。所以与孩子沟通时要注意以下几点。

**要求具体** 当孩子行为不妥时,家长对其提出的要求越具体越好。比如,希望孩子少看电视可以说“每天只能看20分钟电视”,而不是说“别总看电视”。要知道,父母对孩子提出各种要求背后是对孩子的关爱,如果能具体有爱地表达,孩子更容易做出改变。

**说明原因** 告诉孩子怎么做的同时,家长可以选择孩子能接受的原因进行解释,增加孩子做事的助力。比如让孩子少看电视的同时,告诉他电视看多了会带上小眼镜,长大就不漂亮了。需要注意,阐述目的时要避免过度强调恐怖后果。

比如“别靠电视那么近,那样你眼睛会瞎掉”“别靠近围栏,掉下去会摔断你的腿”等,这类解释可能让孩子陷入恐惧的深渊中,变得不敢积极探索。

**积极反馈** 当孩子按照你说的去做时,多给积极反馈。反馈包括两部分,一是针对孩子做出的努力,二是对孩子的感受予以回应。比如我们要求孩子自己动手收拾玩具,当孩子做到时,我们可以鼓励他说“你做得真棒!”但如果收拾过程中,孩子觉得累,甚至哭闹,家长也要及时给予反应,安慰、鼓励,或者让孩子休息一下再继续。(据《生命时报》)

## 喝豆浆不能代替吃豆腐

在很多人眼中,豆腐和豆浆都由大豆加工而来,因此两者可以相互替代。然而,它们虽然都能提供优质蛋白质,但从补钙的角度来说,不能用豆浆替代豆腐。

豆浆是大豆经过加水磨浆、过滤、加热等工序,使蛋白质等有效成分溶出,去除了大量的粗纤维、植酸、胰蛋白酶抑制剂和红细胞凝集素等,得到的乳状液体。豆浆豆香浓郁,保留了原料中大多数有益成分,如大豆异黄酮、豆固醇等,其营养素含量主要是由加水量决定的。一般来说,打豆浆时大豆与水的比例大约为1:18~20。研究表明,豆浆的饱腹感很强,是非常好的抗饿和充饥饮品。其缺点在于钙含量较低,仅为5毫克/100克,是牛奶的1/20。豆腐是大豆经浸泡、磨浆、煮浆、过滤、加凝固剂、压榨等工序制成的产品。由于加了凝固剂,豆腐的钙含量大大提升。比如,北豆腐、南豆腐的含钙量分别为105毫克/100克、113毫克/100克,不过内酯豆腐的含钙量也较低,仅为17毫克/100克。

中国营养学会建议,每天吃25克大豆,相当于72.5克北豆腐、140克南豆腐、365克豆浆、175克内脂豆腐,分别获得的钙量为76毫克、158毫克、18毫克和30毫克。由此可见,喝豆浆不能代替吃豆腐补钙。

(据《生命时报》)

## 间歇性禁食能减肥 首先控制吃夜宵

当下,间歇性禁食成了备受追捧的饮食方式,在社交网络上,不少明星、网红都声称这是最好的减肥方法。华中科技大学协和医院营养专家蔡红琳表示,已经有科学研究支持每周禁食2天或每天将饮食限制在8小时以内可以减肥的说法。在她看来主要是指在晚上和凌晨的时候禁食,控制人们吃夜宵。

蔡红琳介绍,所谓的间歇性禁食,即交替进行禁食和摄食,例如5:2间歇性禁食,即每周有两天限制自己只吃一顿中等份量的饭。有趣的是,不少研究发现,间歇性禁食不仅能有效减轻体重,还能促进新陈代谢、改善身体健康和睡眠质量。

白天什么时候禁食好?不吃早餐有害健康吧?不少网友提出疑问。蔡红琳主任解释,所有的科学研究不能完全直接套用。到底哪餐吃,哪一餐不吃,不能一概而论。“人与人之间就有差异”蔡红琳说,我的理解的间歇性禁食的意



思,实际上是相对我们通常的上午8点、中午12点、晚上6点的三餐规律,这是间隔4至6个小时进餐。而现在是把进三餐的时间缩短,还是吃三餐,在8个小时之内完成,之后16个小时不进食。其实就是将后面不进食的时间拉长了,主要是在晚上和凌晨的时候禁食,“所以夜宵是要不得的”。(据《武汉晚报》)

## 经常眼干如何防治?

退休在家的张阿姨,迷上了手机追剧,每天除了吃饭睡觉就是看手机。最近,眼睛出现了干涩、异物感、眼红、眼胀等不适症状,她以为这是小毛病,自己去药店买了滴眼液,但症状时好时坏,无奈之下只好来到医院。经过检查,诊断为干眼症,需进行系统治疗。

何为干眼症?干眼是一组因泪液分泌功能低下或其他不明原因导致泪液异常、泪膜稳定性差而导致的以眼表损害为特征的疾病总称,为眼科常见疾病。主要症状有眼干、异物感、烧灼感、视疲劳、畏光、流泪等,影响生活工作。干眼症如何防治?

**作息规律** 保证充足睡眠,别熬夜,避免长时间使用电脑、手机或看电视,注意改变用眼习惯。

**均衡饮食** 多吃新鲜蔬果,多饮水,少吃辛辣刺激性食物;室内若干燥,建议放盆水增加湿度。

**勤动眼** 用热毛巾敷眼睛,每天3~4次,每次10分钟;没事眨眨眼,这个动作能让眼睛得到保湿。

**喝枸杞菊花茶** 取枸杞10克、菊花10克,开水冲泡饮用,可清肝明目,缓解视疲劳和眼部干涩。如果症状比较明显,可配合食疗,推荐吃车前子粥。取车前子30克、粳米100克,将车前子包入布包内,煎汁后放入粳米同煮为粥,可利水渗湿、养肝明目。

(据《生命时报》)

## 嘴唇脱皮麦冬白茅根湿敷

秋季燥邪盛,人体内部已悄悄发生变化。嘴唇脱皮,中医认为是唇炎,主要表现为双唇脱屑(脱皮)、皲裂、渗出、结痂,甚至发展为糜烂、唇周围及口角皮肤潮红。出现这个问题,可用外搽法治疗。具体方法:取麦

冬10克、忍冬藤10克、白茅根10克、连翘3克,以上药物煮水后,取药液湿敷患处,1天3次,每次3分钟,湿敷后配合用无色凡士林唇膏涂上薄薄一层。若使用后未见好转,建议就诊。

(据《生命时报》)