煎服中药 需要注意的几个问题

□常伟

中药需要清洗吗

不少人认为中药里含有很多尘土异物，煎煮前会用大量的水浸泡清洗一下，这种做法显然是不对的。中药包装出售之前一般都要进行安全有序地加工炮制，煎煮之前一般不必要清洗。如果你觉得草药确实有些脏，可在浸泡前快速漂洗一下，切勿浸泡冲洗，以防止许多易溶于水的有效药物成分大量丢失，从而影响和降低中药的作用疗效。

用什么器皿煎中药

煎药的容器一般要以瓦罐、陶器、砂锅为最好，搪瓷、不锈钢亦可，煎煮时一般要加盖。忌用铝、铁、铜、锡、塑料等制品，因为不少金属的熔点低，化学性质不稳定，易分解，煎药时可能与中药所含的化学成分发生反应。会影响汤剂的临床疗效，甚至出现某些中毒反应。

选水是一门学问

煎药一般是用沉淀一小时以上的自来水，当然有山泉水或纯净水较佳，有人喜欢用烧开的水，那也得等放凉之后再使用，将水在容器内放置一段时间使用，可明显减少氯残留，钙、镁离子也较多，容易和药材中的化合物发生反应，影响药物效能发挥。

煎药加水需把握一定标准

大多医生告诉患者，用两碗水煮成大半碗药。其实这种说法较为抽象笼统，加水的多少与药材的质地及煎煮的时间长短有着较为密切的关系。质地坚硬、粘稠，或需久煎的药物加水量可以比一般药物略多些；质地疏松，或有效成分容易挥发、煎煮时间较短的药物，其液面淹没药物即可。动物、草花、叶类药物纤维较多，吸水量较大，可以多放一点水，按理论推算，加水量应为饮片吸水量、煎煮过程中蒸发量以及煎煮后所需药液量的总和。水的用量一般为：第一遍煎煮时为药材量的5-8倍，或将饮片适当加压后，液面淹没过饮片约两厘米为宜；第二遍用水量可少一些，以略高于药物为标准，头煎结束后，将药汁滤出，重新加水高出药平面0.5-1厘米即可。

煎煮前浸泡有讲究

多数药物益用常温水浸泡60分钟，以药材浸泡透湿为原则，浸泡时间不宜过长。特别需要注意的是，浸泡中药绝对不能用沸水，以免某些植物细胞中的蛋白质突然受热凝固、外层形成细致紧密的蛋白包膜，或使部分高分子物质形成胶体不利于有效成分浸出。

煎煮火候要掌握好

一般未沸前用武火，煮沸后用文火使之保持微沸状态。火候和时间的控制，主要取决于不同药物的性质和质地，滋补药应微火久煎，矿类药宜用猛火，伤风感冒药需烈火短时小煎。煎煮过程中开盖、关盖还需注意。一些挥发性药材如果敞开煎，有效成分会随蒸汽散发到空气中，让药效大打折扣。这些挥发性药材多是一些辛解散表或芬香化湿类药物，如荆芥、薄荷、藿香等，煎煮时间不宜过长。又如补益类药物，人参、鹿茸、西洋参等，需要在容器内用小火慢煎久煮，使有效成份充分煎煮出来；所以煎煮时加盖十分必要。对一些重量轻，体积大的药材，如白花蛇草、淫羊藿等，可以不用盖，如果容器较小，盖盖容易使药液大量溢出。还有一些不易溶解的药材，煎熬时需经常搅拌，最好也不要盖上盖子煮。一般煎熬时顺着一个方向搅拌，间隔十分钟可翻动一次。

生活小窍门

四个时间莫洗头

□兰小英

早上：早上刚起来，人体机能还在逐渐恢复中，血液循环缓慢，这个时候突然刺激脑血管可能会有不适感，而且早上温度低，头发上的水分蒸发又会带走头皮的热量导致头部受凉，再吹点风那就会导致头痛，甚至会眩晕、中风。如果早上要洗头，尽量起床半小时之后再洗，让身体有一个适应的过程，并且要吹干头发再出门，避免着凉。

晚上：因为人在睡眠状态中头部血液供应缓慢，抵抗力较弱，湿发会让头部热量被水分带走，长此以往形成健康隐患。晚上洗头的话，尽量早点洗，并使头发干透再睡觉。

饱饭后：刚吃饱饭最好不要洗头，因为这时要消化食物，人体的血液循环重心在胃部，洗头时由于头部受到刺激，会使大部分血液回到头部，从而影响消化，严重时还会胃疼、恶心。

发烧感冒后：发烧感冒时洗头、洗澡都容易加重病情，最好不要在这个时候洗头。特别是老年人，因为身体抵抗力比较弱，更应该在这些特殊时期注意保护。

心理咨询

离异家庭长大 导致恋爱中缺乏安全感怎么办？

□本报记者 张晶

【职工困惑】

我今年28岁，从小父母就离异了，把三岁的我判给了父亲。因为父亲工作忙，所以我是爷爷奶奶带大的。现在我也到了适婚的年龄，可在恋爱过程中出现了许多的问题。恋爱中的我很缺乏安全感，又非常自我，不懂得如何去爱对方。我真的很想改变，希望能得到老师的恋爱指导。

北京市职工服务中心心理咨询师：您好，从您的表达中可以深切地感受到你对爱情的渴望，还有为自己是个谈不好恋爱的人而苦恼，甚至有些着急。但同时，我能感受到您是个非常聪明、善良、善解人意的女孩，自己一定做过多次的自我反省，才会对自己有一个这样清晰的认识。

心理学将成人在亲密关系中，尤其是恋爱关系当中的依恋模式分为三种：安全型依恋、焦虑型依恋和回避型依恋。而依恋模式的形成绝大因素取决于我们幼年时与照顾者的依恋关系。了解自己的依恋类型是有好处的，它能帮助我们选择更合适的伴侣，形成更健康的依恋关系。

【专家建议】

保持自身的独立性。除了恋爱之外，还要有自己独立的世界，自己的爱好和自己的社交圈子。一般而言感情会经历四个时期：共存、反依赖、独立、共生。感情一定会在热恋期之后，经过“反依赖期”，一方会更想多一点的独立时间，这时安全感低的人就会觉得被冷落，于是拼命折腾，所以很多感情就在第二或者第三阶段衰亡了。但往往双方经过多次磨合，进入到共生期之后，彼此能够找到稳定的相处之道，可以互相扶持，共同成长。

明确边界，建立良好沟通。在恋爱中，双方可以协商好具体的行为边界，说明什么事可以做，什么事不可以做，避免相互指责和评判，规则清晰可见，更利于感情延续。

找到双方爱的语言。很多时候安全感的缺乏，是因为恋爱中的两个人，对于爱有着不同的接受和表达方式，从而导致了认知偏差。如果双方的语言不一致，表达爱的时候，另一半就如同听“外语”一般，自然不可能得到认可。

提升自我价值感。安全感不仅来自于外界，更来自于自己的内心，安全感更多时候是自己给自己的。要相信自己是值得被尊重、被理解、被珍惜的，停止内心对自己的负面评价，这才是安全感的内核。

免费职工心理咨询在线服务
www.bjzgxl.org

工会提供心呵护
职工享受心服务

北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail：ldzzmys@126.com

责任编辑 杨琳琳
版式设计 赵军
版式校对 刘芳