



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院  
康复药学中心中药师  
李崇雪

一些人喜欢在家里贮藏一些药食两用的中药，以防不时之需。但  
这些中药放的时间长了，如果保存不当，会  
变色、走油或被虫蛀、发霉、腐烂。那么，中  
草药有有效期吗？该如何保存这些药食同源的中  
药，保证其不变质呢？我们请首都医科大学  
附属北京康复医院康复药学中心中药师李崇  
雪为您解答。

### 中药保质期应具体药材 具体分析

西药或者中成药的包装盒上都有保质期限的标识，不过，很多  
中药往往连生产日期都没有。很多人也受“中药越陈越好”说  
法的影响，认为中药的保质期很长，甚至可以无限期保存。

在中药的发展过程中，保质期这个名词并没有特别的提及，  
古人认为中药没有严格的储存年限要求，我们不能说放置了一年  
两年的药材就会比新鲜的药材质量差，恰恰相反，在中药里面  
很多药材还有“陈放”的要求，应该说，保存期需要具体药材  
具体分析。

部分中药材并无严格的保质期。中药材来源于自然界，根茎  
叶、花果种、动物、矿石等等都可以作为中药材的来源。所以中  
药材一般来讲只要储存的环境适当、养护合理，部分中药材是  
可以储存很长时间的。比如矿石类的药材，质地坚硬、成分稳定，  
放置五年之后有效成分并不会发生明显的变化。一些根茎果实种  
子类药材也是如此，只要储存的温度、湿度合理，没有被污染变  
质，都可以储存很久，所以说一般的药材只要储存适当，在储存  
的时间上并无严格要求。



## 中药也有保质期 并非“越陈越香”

□本报记者 陈曦

但含有易挥发、油脂、糖类成分的药材不宜久放。有一些药材的成分不是很稳定，长时间的放置会造成有效成分的挥发流失、氧化分解。这些含有易挥发、油脂、糖类成分的药材在长期的储存后，药效会有一定程度上的降低。比如一些花叶类的玫瑰花、红花、荆芥、苏叶等，种仁类的柏子仁、桃仁等，根茎类的当归、牛膝、天冬等，长时间放置会出现有效成分的挥发和走油现象，这都会影响药材的品质。

总体来讲，一般茎叶花等药材最多储存两年，木质类果实种子等一般最多储存四年，矿物类一般不应超过十年。

### 一些特殊药材需陈放

古人认为有部分药材不但可以长时间放置，甚至会越陈越好。陈皮就是大家熟知的一味中药。中药里面有句俗语叫做“一两陈皮一两金，百年陈皮胜黄金”，意思就是说陈皮储存的时间越久，价值越高，现在市场上的陈皮一般年限都较短，五六年就已经品质不错了，优质的陈皮需要经过数十年的放置发酵。

还有一些药材也是越陈越好。比如麻黄、半夏、枳壳、狼毒和吴茱萸，这些药材在中药理论中有明确说明储存的时间越久越好。当然，前提条件是不能让这些药材生虫发霉，要合理养护才行。

### 中药材最好随买随用

需要说明的是，我们虽然对中药的储存有大致了解，但也不能一次性购进大量的药材，随买随用最好。看中医一般最多也

就十天半月的剂量，很少会涉及到保质期的问题。那些日常养生常用的药材，由于家庭储藏条件不一定能适合该药材的要求，最好也不要一次性买的过多；同时，家庭储存时一定要保证药材干燥，或者放置冰箱保鲜状态下储存，通常情况下只要药材没有

生虫、发霉或者变质，都是可以放心使用的。

在这里提醒大家，如果药物发生严重的霉变、走油等现象，一定不要继续服用。一旦患者误服了变质的中药出现呕吐、腹泻、头晕等症状，要立即就诊，以防中毒。

### 小贴士：

### 中药变质留意这些蛛丝马迹

#### 丸药

如全鹿丸、参茸丸、大补阴丸等，多为蜜丸，其表面既致密又滋润，且有浓郁的药香味。久贮后若药丸外表出现严重的皱缩，或有灰绿、灰白色的霉斑，或遭虫蛀、有黏性、嗅之有酸性异味等，均不可服用。

#### 片剂

如首乌片、青春宝片、人鹿茸片等，久贮后若已变色裂开、松散，或有黏性、发霉、被



虫蛀等，应丢弃。

#### 糖浆剂

如蜂王浆、人参银耳浆、阿胶当归精等，若包装贮存不严，已有絮状物、块状沉淀物，甚至已发酵、发泡，皆不能服用。

#### 膏滋

又称煎膏剂，如参杞膏、参鹿补膏、十全大补膏等，它们表面光滑、油润细腻，久贮后会有糖质结晶析出。这是由于水分过度蒸发所致，只要将其隔水炖煮，使之融化，搅匀后，仍可服用。如果膏滋已出现白色或黑绿色毛状霉菌斑块、膨胀发泡、散发出酸败气味等，则不宜再服用。

#### 补酒

如人参酒、龙凤酒、龟苓补酒及参茸多鞭酒、十全大补酒等，久贮后，若出现大量沉淀物或已酸败变质，则不宜饮用。

**健康在线**  
协办  
首都医科大学附属  
北京康复医院

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

### 吃肉不会让你变胖



传统思维认为，吃脂肪会变胖，然而越来越多的研究表明，脂肪摄入不会导致体重增加，相反，它甚至可能帮助我们减掉体重。研究人员将低脂、高碳水化合物饮食与低碳水化合物、高脂肪饮食的人进行了比较，变胖的罪魁祸首不是脂肪，而是添加糖和精制碳水化合物。

### 鼠标大一点可以保护手腕



“鼠标手”常表现为拇指、食指、中指的麻木感、刺痛或胀痛，抓握力量也会减弱。它还会在夜间、晨起、劳累时加重，甩手、局部揉一揉时会缓解。建议使用鼠标时，手臂不要悬空，以减轻手腕压力；不要用力敲击键盘及鼠标按键；鼠标最好选用弧度大、接触面宽的，有助于力的分散。

### 红灯

### 老犯困可能是得甲状腺病了



甲状腺是人体最大的内分泌器官，它所分泌的甲状腺激素，可以促进机体新陈代谢和生长发育。甲状腺激素分泌多，可以让人精神亢奋；没有足够的甲状腺激素，人则会萎靡不振，干什么都没精神，老想睡觉，明明睡了七八个小时，还是觉得很困。

### 经常落枕可能是颈椎有问题



一般来说，落枕在3-5天内可自行痊愈，最长也在两个星期内，不会对身体带来永久性伤害。但如果经常落枕，需要当心，最好去正规医院排查颈椎的问题，比如颈椎生理弯曲变直、颈椎不稳或小关节紊乱等。偶尔落枕，每天热敷背部或脖子等疼痛部位3次；如果经过2-3天，症状没有明显缓解，尽快就医。

·广告·

## 丰台区“企业骑手驿站”暖心上线

丰台区市场监管局依托“小个专”党建工作体系，发挥区个私协会作用，组织会员单位聚焦新就业形态劳动者群体，开展有特色、见实效的爱心帮扶活动，关心关爱快递送餐员群体。在丰台区市场监管局指导下，北京中小微企业管理服务股份有限公司党支部主动成立丰台首

家企业骑手“爱心驿站”，为快递送餐员群体提供“三微服务”。

一是提供细致入微服务。利用办公场所邻近“山姆会员店”直达配送站点的空间特点，协调物业方开辟公共空间，为其提供座椅、药箱、口罩、充电器、雨衣、饮用水、书籍等用品。

二是提供积微成著服务。

搭载爱心互助、资源共享、技能培训等功能为快递送餐“小哥”提供便利，主动向配送站点免费提供会议室，倡导员工自发提供微小帮助，传递和谐正能量。

三是提供微笑暖心服务。从企业自身做起，对“小哥”一个见面微笑，对他们的辛苦劳动表示感谢，提升他们的社

会认同感。

目前该驿站已投入使用两个月，服务快递外卖配送人员1200余人次。下一步，丰台区个私协会将向成员发出倡议，以中小微企业“爱心驿站”为典型，建立更多骑手暖心“驿站”，关爱更多新就业形态劳动者群体。  
(杜茹冰)