



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



中药也有保质期 并非“越陈越香”

□本报记者 陈曦

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。但有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。

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地了解，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；不要用力敲打键盘及鼠标按键；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。

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。

丰台区“企业骑手驿站”暖心上线

·广告·

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)