

服中药论药效 汤剂优于颗粒

尚青华

数千年实践证明,中医药在治疗疾病方面发挥着重要作用。中药有丸、散、膏、丹,运用最多的是汤剂,但随着现代科学技术的进步和人们生活节奏的加快,患者心中会有这样的疑问:慢慢熬制的中药汤剂太费时间和精力,能否选择更为便捷的颗粒剂?颗粒剂的效果是否等同于汤剂?

先了解一下中药煎煮法。中药煎煮是通过加热使水渗透到药物的内部组织中,溶解出有效成分,供服用治疗疾病,简称煎药。中药煎煮始于先秦,成于西汉,盛于魏晋隋朝,变革于宋金元,完善于明清。早在东汉末年张仲景所著《伤寒杂病论》一书中,就对煎药用水种类、煎煮加水量、煎药时间、煎药浓度、煎药次数都有明确规定,每一方剂的制备方法都十分精详。《医学源流论》又云:“煎药之法最宜深讲,药之效与不效,全在乎此。……方虽中病,而煎法失度,药必无效”,充分说明煎药方法对于

保证临床疗效的重要性。随着历史的变迁不断发展和变革,从最早殷商时期的汤液到明清的饮片煎煮,逐渐形成了中药煎煮的“七要素”:容器、加水量、火候、煎煮时间、煎药浓度、煎药次数、特殊煎药方法,每一要素都十分考究。例如中药大黄,味苦性寒,具有清热泻火、泻下攻积、凉血解毒的功效,煎煮时间受功效的影响,如需通腑泻下,则需后下(一种煎药法,在其他药物快要煎好时才下,稍煎即可),缩短煎药时间。再如滋补类药物,需大火煮沸后小火慢煎,煎药时间较长。某些有毒类药物需先煎,或与其他药物配伍,减少毒性。由此可见,同一方剂,煎煮方法不同,药效、所述病位、治疗病种、轻重缓急都有所不同。

中药免煎颗粒剂是在传统中药汤剂基础上,采用现代先进科技手段进行加工处理,将中药材进行有效分离、沉淀、干燥,最终加工成中药颗粒。中药

配方颗粒符合中医辨证论治的特点,便于保管、携带,受到很多患者尤其年轻患者的青睐,提高了患者的依从性。但是,当前中药免煎颗粒制备上仍有很多不足,生产加工质量标准仍在不断完善,对于中药颗粒剂的生产、质控、参数控制和优化、药效学研究仍有提升空间。由此可见,中药免煎颗粒虽然有便携、易于保存、符合现代文化特点的优势,但在标准、质量和药效方面仍有不足,仍需要不断改进、优化,才能更好体现中药的疗效优势。

综上所述,选择什么样的剂型更适合?如果您有时间和精力,建议首选汤剂,掌握以下基本原则,对治疗有益。

煎煮器具:选择耐热的砂锅最为理想,禁用铜、铁、铝等金属容器。

煎煮方法:先加冷水室温浸泡30~60分钟,分两次煎,后兑分服。一般第1煎可加水漫过药面3~5厘米,第2煎可加水漫过药面2~3厘米。一般药物煮沸

后再煎煮20~30分钟,第2煎的煎煮时间应比第1煎时间缩短。两次合并药总量约250毫升左右。

特殊药物煎煮法:对解表类、清热类、芳香类药物不宜久煎,煮沸后再煎煮15~20分钟;滋补类药物先用武火煮沸后,改用文火慢煎40~60分钟;先煎药物需要先煎煮10~15分钟,再加入其他药物;有毒药物应先煎30分钟或以上,以减低毒性;后下药物待其他药物快要煎好时再放入,同煎5分钟;包煎是指将药物装入纱布袋中扎紧口袋,与其他药物同煎;烊化是将胶类药物放入水中或者已煎好的汤药中溶化,和匀内服;冲服是用汤液送药一起服下;另煎主要是为了保证一些贵重药材的有效成分不被其他药渣吸附进而浪费,单独煎后兑入煎好的汤药服下;煎汤代水是指一些体积庞大吸水量较大的药物不易与其他药物同煎,应先煎取其汤水,再用此水煎煮其他药物。(摘自《生命时报》)

养肝小动作 伸一伸懒腰

据浙江老年报 凌晨1~3时是肝经“值班”的时间,这个时段保持睡眠状态,对肝脏益处最大。

如果晚上不能及时睡觉,或睡眠质量不好,第二天少阳之气没有升起,人易困乏,没有精神。

从日常保健角度说,什么办法养肝胆最简单?答案就是伸懒腰。

人体困乏,气血循环缓慢,此时若尽力舒展四肢、伸腰展腹,全身肌肉用力,并配以深呼吸,有助于行气活血、通畅经络关节、振奋精神。

伸懒腰后,由于血液循环加快,不仅全身肢体关节、肌肉得到活动,也“唤醒”大脑和五脏六腑,对全身都有保健效果。

而肝脏作为一个血供十分丰富的器官,新鲜血液可以给它带来更多营养,帮它带走更多的废物,让肝脏工作时更有“干劲”。

伸懒腰也有技巧,身体要尽量舒展,四肢伸直,全身肌肉都要用力。伸展时,尽可能地吸气,放松时,全身松弛,尽可能地呼气,效果会更好。

四看判断 湿气重不重

据浙江老年报 湿是中医风、寒、暑、湿、燥、火六种外感病邪中的一种,最为难缠。湿气遇寒成寒湿,让人冷得透心彻骨;遇热为湿热,闷得透不过气,出了汗;遇风化为风湿,成为难以摆脱的慢性病。

如何判断湿气重不重?一看精神状态,早晨起床时身体困重,感觉头或身上有东西裹着,这就是湿气入侵的表现;二看大便,大便稀薄、黏腻、不成形,可能就是体内有湿气的表现;三看舌苔,偏白属于湿寒,应注意保暖,偏黄则属于体内湿热,应少吃辛辣、油腻食物;四看脾胃,表现为腹胀、自觉食欲差、消化不良。

中医认为,防病除湿可采取有祛湿通络作用的药食,如赤小豆、薏米、山药、茯苓、莲子、白扁豆、冬瓜皮、木瓜等,加入大米或者小米熬粥,在梅雨季节常喝可健脾除湿。饮食切忌过甜、过饱,以免损伤脾胃。

吉林省生态环境保护督察在延边

根据安排,省第二生态环境保护督察组督察进驻时间为2022年9月8日(9月27日),设立专门值班电话:0433-2807350,专门邮政信箱:吉林省延边朝鲜族自治州3021号邮政信箱。督察组受理举报电话时间为每天8:30-18:30。根据省委、省政府要求和督察组职责,生态环境保护督察组主要受理延边州生态环境保护方面的来信来电举报。其他不属于受理范围的信访问题,将按规定交由被督察对象、单位和有关部门处理。

父亲儿童时期暴露于“二手烟”环境增加后代哮喘风险



据新华社电(记者 郝亚琳 刘诗月)澳大利亚墨尔本大学等机构的研究人员近日在《欧洲呼吸学杂志》上发表论文说,父亲在儿童时期长时间暴露于“二手烟”环境下,其孩子患非过敏性鼻炎的风险会大幅提升。

据澳大利亚墨尔本大学近日发布的公报,这项研究采用数据来源于“塔斯马尼亚纵向健康研究”,它是1968年在澳大利亚塔斯马尼亚州启动的一项关注呼吸道疾病的大规模研究。

在这项新研究中,研究团队分析了1689名在塔斯马尼亚州长大的孩子以及他们父亲、祖父母的健康和生

活习惯数据。研究人员将这些孩子在7岁时是否患有哮喘的数据与他们的父亲15岁前是否成长于吸烟家庭的数据进行对比,分析数据还包括这些孩子的父亲现在是否吸烟或是否曾是吸烟者等。

研究发现,如果父亲在儿童时期长时间暴露于“二手烟”环境下,孩子患非过敏性鼻炎的风险会增加59%。如果父亲儿童时期长时间暴露于“二手烟”环境并且后来也成为吸烟者,孩子患非过敏性鼻炎的风险会更高。

研究表明,吸烟不仅损害吸烟者健康,烟草烟雾甚至可能对吸烟者后代的

健康产生影响。研究人员表示,尚不确定这种健康影响是如何发生代际传递的,但很可能与表观遗传变化有关。

论文作者之一、墨尔本大学高级研究员裴庭博士接受新华社记者邮件采访时表示,表观遗传变化会影响基因活性和表达,这种变化不会改变DNA(脱氧核糖核酸)序列,但会改变身体读取DNA序列的方式。男性生殖细胞发育一直持续到青春期,发育阶段长期接触烟草烟雾可能导致男性生殖细胞发生表观遗传变化。这种变化可能遗传给下一代,并可能影响下一代健康,包括提升罹患哮喘的风险等。

今冬明春新冠疫情可能继续

专家:警惕“个人防护”疏忽引发感染

据环球时报(田雨汀)近日,美国总统拜登在接受美国哥伦比亚广播公司采访时,宣称美国新冠肺炎疫情“已经结束”,引起舆论激烈争论。

此前,世界卫生组织总干事谭德塞声称,全球疫情已经接近尾声,但在近日召开的联合国大会期间,他淡化了上述断言,并表示“我们尚未走出(疫情)隧道,还有很长的路要走。”据世卫组织最新统计数据显示,在9月12日至18日的一周中,全球共报告320多万新增确诊病例,同时报告了9800多例死亡病例。

日前,中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友在其个人微博中表示,今冬新冠疫情的趋势还很难判定,不过疫情走势有三种可能情景:1.疫情在当前的形势下继续向好,虽然不大可能在今冬实现新冠疫情结束,但新冠的发病数和死亡数将继续下降。出现这种情景的可能性比较小,概率不到30%。2.维持或小

范围波动于当前的疫情状况,即今冬的新冠发病人数每周波动在3万~5万例,每周新冠死亡人数波动在1~2万例之间。出现这种情景的可能性存在,概率约在30%~50%。3.今冬将出现全球第六波新冠疫情流行。出现这种情景的可能性比较大,概率约在50%以上。判断依据有三:①当前的全球疫情形势依然处于高位水平流行;②很快进入冬季,即使没有新的变异毒株出现,仅人员聚集和流动,加上冬季环境,就足以将当前的疫情数推向新一波流行;③根据过去近三年的病毒变异情况来看,还不能排除出现新变异毒株的可能。

陆军特色医学中心疾病预防控制中心主任刘丁在接受“环球时报健康客户端”记者采访时表示,疫情不可能这么快结束,今年冬天甚至明年春天,病毒仍可能持续传播,病毒变异、人员流动、冬季天气特点等都是造成新一波流行的潜在因素。

“因为病毒在不断变异,下一波可能突出什么样的变异株,我们还不得而知。”刘丁解释道,从过去三年来看,病毒的变异始终没有停止,且目前各地流行的毒株也不完全一样。新变异株还可能发生免疫逃逸。此外,冬季天气寒冷,人们长期聚集于空气流通性较差的室内,一定范围内的密集人口、人员流动等也可能造成新一轮传播。

“当务之急是严格做好个人防护”,刘丁提醒,尤其要做好以下几点。1.规范佩戴口罩,完全遮盖口鼻,潮湿、污染立即更换,单个口罩佩戴不超过4小时,摘戴后清洁双手。2.注意日常防护:出行时尽量选择步行、骑车或自驾车;乘坐公共交通工具时,减少触摸扶手等,乘坐出租车后排就坐、开窗通风。3.切勿放松警惕:许多人到了户外就立刻摘下口罩,但在人群密集的地方擦肩而过都可能被感染,因此外出应戴好口罩,减少在公共场所的逗留。

据科技日报(代小佩)近日有报道称,睡眠不规律、不充足或经常熬夜会导致人的胃口变好,进而造成超重或肥胖。

对此,北京大学人民医院(呼吸)睡眠医学科主任医师董霄松在接受记者采访时称:“这种现象的发生与激素有关。激素的分泌是有昼夜节律的,睡得不好就会影响激素分泌的节律,进而影响人的食欲。”

睡不好影响激素分泌

“比如皮质醇这种激素,正常情况下,它是在早6点至晚8点处于分泌高峰,夜晚时分泌量会减少,让人容易入睡。如果我们晚上熬夜,皮质醇就会继续保持较高的分泌水平,这种分泌异常可能会导致暴饮暴食。”董霄松表示。

睡眠不好还会影响食欲调节肽的分泌。食欲调节肽,顾名思义是一类能调节食欲的物质,广泛分布在外周组织和中枢神经系统中。常见的食欲调节肽包括神经肽Y、肽YY、胃饥饿素、瘦素等。

根据作用机理不同,食欲调节肽可分为促食欲肽和抑食欲肽。其中,胃饥饿素是促食欲肽,瘦素是抑食欲肽。“有研究发现,睡眠不足导致超重与肥胖的发生,可能与瘦素、胃饥饿素之间的平衡被打破有关。”董霄松介绍。

瘦素是一种由脂肪组织分泌的蛋白质类激素。董霄松告诉记者:“目前研究认为,瘦素进入血液循环后会参与糖、脂肪及能量代谢的调节,促使机体减少摄食,增加能量释放,抑制脂肪细胞的合成,进而使体重减轻。”

胃饥饿素又称生长激素释放肽,能促进垂体释放生长激素,在促进摄食、改善胃肠功能、调节脂类代谢和能量平衡等方面也发挥着作用。研究发现,胃饥饿素与其受体GHSR-1a结合后,GHSR-1a会通过释放神经肽Y和影响

下丘脑弓状核神经元的刺激相关蛋白,促进饥饿感产生,进而促进摄食。

2020年5月发布的一项“睡眠对儿童血清瘦素、胃饥饿素及血脂水平影响的前瞻性研究”显示,睡眠时间不足会降低血清瘦素水平、升高胃饥饿素水平,增加饥饿感及食欲,增加胆固醇、饱和脂肪酸的摄入量。

睡不好有时也伴随食欲不振

不过,并不是所有睡眠不足都会导致食欲增加。有一部分人表示,睡不好有时也伴随食欲不振。

董霄松解释,这种现象也很常见。“比如,临时有事熬夜睡不好,第二天再补觉就可能吃不好。再比如,如果是因为焦虑、抑郁等情绪导致睡不好,那这些情绪本身就会引起食欲不振和胃口变差。”

董霄松指出,要科学和全面地看待睡眠与饮食的关系。“饮食和睡眠都是人的基本生理功能,都是有节律的。要遵循规律,在合适的时间吃饭和睡觉,保持生物钟相对稳定的状态。如果两者中一个节奏被打乱就会影响另一个,睡眠节律乱了会影响饮食,饮食节律乱了也会影响睡眠。”

“所以,我们要尽量保持符合生物周期节律的生活习惯。”董霄松表示,当代社会,很多年轻人习惯熬夜,睡眠剥夺现象普遍。“建议改变睡前看电子产品以及睡前喝浓咖啡、浓茶等不好的习惯,并营造安静、黑暗等良好的睡眠环境。”他说。

如果有焦虑症、抑郁症等心理健康问题,以及睡眠呼吸暂停、不宁腿综合征等睡眠疾病,就要积极治疗,否则也会影响睡眠,甚至影响远期寿命。“长期的睡眠问题,会导致人注意力不集中、记忆力下降,还会增加心脑血管疾病发生概率,比如引发高血压、糖尿病等疾病。”董霄松表示。

听老歌有助改善记忆

据生命时报 多听歌对大脑有什么好处?近日,英国《科学报告》上的一项研究显示,老年人听一些喜欢的音乐歌曲,大脑的连通性会增强,有助改善认知功能。该研究由美国东北大学音乐成像和神经动力学实验室以及老年精神病学家组成多学科团队发布。

研究团队进行了一项实验,一群54岁至89岁的波士顿老年人,连续8周每天听一小时的音乐,并记录他们听后的反应。参与者听音乐前后,研究人员扫描了他们的大脑,以测量神经反应。参与者听的音乐丰富多样,包括参与者自己选定的歌曲,从披头士(20世纪60年代著名的英国摇滚乐队)到布鲁斯·斯普林斯汀(1949年出生的著名美国摇滚

歌手),以及古典音乐、流行歌曲等。参与者根据他们对每首歌曲的喜爱和熟悉程度进行评价。

结果发现,音乐能创造一个听觉通道,直接通向大脑的奖赏中心内侧前额叶皮层。值得注意的是,内侧前额叶皮层是老年人失去活动和功能连接的区域之一,尤其是老年痴呆症患者。

熟悉和喜欢的音乐更容易激活听觉和大脑奖赏区域,而且,参与者自己选择的音乐,大脑的联结性更强。研究人员称,这可能是在持续、专心地听音乐时,大脑发生变化的核心机制。研究结果证明,音乐确实能够让老年人和精神疾病患者平静下来,且帮助他们改善记忆、认知以及执行功能。

生腌海鲜“走红”食用存在风险

据浙江老年报 今年,生腌海鲜大火,许多网友跟风尝试。不过也有不少网友提出质疑,认为其不干净。高浓度酒能杀死食材里的寄生虫吗?吃生腌海鲜有哪些风险?

生腌是将活的海鲜清洗后,以高度浓酒加低温储存,制作好后不再进一步加工,直接生食,追求的就是原汁原味。

“高浓度酒有一定消毒作用,能够杀死部分细菌和寄生虫,但无法全部杀死。”杭州市第一人民医院感染科主任

金洁说,生腌海鲜中可能携带多种致病细菌以及寄生虫。天气炎热,海鲜被长时间浸泡后,更容易变质,引起食物中毒。金洁建议,海鲜最好充分煮熟再吃,烹饪前海鲜是否存活也很重要。

此外,孕妇、儿童、老年人等免疫力较低人群千万不要吃生腌海鲜,体质弱、患有基础疾病、胃肠道功能差、哮喘等人群也不要吃或少吃。经常食用生腌海鲜的人群,最好定期前往医院进行检查。

