

# 白露养生 三招帮您防秋燥

白露是二十四节气中的第十五个节气。白露后,天气下肃,地气收敛,气候干燥,再加上气温下降,人体皮脂分泌减少,体液蒸发加快,身体越发干燥。

中医认为“肺主皮毛”,因此白露后人们要注意防燥降火、养肺润燥、滋阴益气。防“秋燥”的方法有很多,合理运动很重要。

## 1.展肩扩胸



展肩扩胸。

站立,两脚与两肩同宽,两掌平行合于胸前。左手水平向外,右手像拉弓一样;双手向身体左右两侧水平分开,展胸夹背,用力伸展,保持2秒。双手合于胸前。反方向做相同动作。

## 2.撑臂转体



撑臂转体。

十指交叉,慢慢地举至头顶上方,使双臂贴近两侧耳朵,左腿向外迈出一大步,脚掌着地;上半身向左旋转至极限位置,感受身体侧面的拉伸感,保持3秒。每重复10次为一组。反方向做相同动作。该动作有拉伸效果,有助于疏通经络、激发经气。

## 3.收背转臂



收背转臂。

双臂自胸前平行展开,夹紧背部,以大拇指为导引,手臂从前向后旋转至极限位置,感受手臂内外侧的拉伸感。动作配合呼吸:吸气时向后旋转伸展,呼气时放松回位。该动作通过刺激心俞穴、肺俞穴和手臂上的心经、肺经等经络,有助于提高心肺功能。

(周口市中医院 张珂畅)

本版组稿 郑伟元

## 中药特殊煎法——先煎



牡蛎。



川乌。

在取中药材时,某些药材会采用单独包装,药师也会叮嘱人们哪些药材需要先煎。那么,某些药材先煎这一步骤,背后究竟藏着怎样的讲究?

### 一、什么是先煎?

先煎,是指在煎煮中药时,先将某一味或几味药材先煎煮一段时间,然后再加入其他药材,一同按常规方法继续煎煮。

### 二、为何要先煎?

#### 1.充分溶出有效成分

矿物类、贝壳类、甲壳类等质地坚硬、结构致密的药材,有效成分不易煎出。

矿物类药材如牡蛎、龙骨,它们由碳酸钙等物质构成,需要先煎20分钟~30分钟,才能将有效成分充分释放。

贝壳类药材如石决明、珍珠母,质地坚硬,有效成分不易煎出,需先煎30分钟。

甲壳类药材如鳖甲、龟甲,需要先煎30分

钟以上,才能将滋补成分充分煎出,发挥滋阴的功效。

#### 2.分解毒性成分

有些药材带有毒性,长时间的高温煎煮可以分解某些毒性成分,从而达到安全用药的目的。

附子、川乌、草乌,具有温阳散寒、止痛的功效,但它们却含有乌头碱等剧毒成分。乌头碱通过长时间的高温煎煮(通常要求先煎1小时~2小时),可水解成毒性较低的乌头次碱和乌头原碱。

遇到此类先煎的药材,人们务必严格遵守医嘱。错误的煎煮方法可能导致患者严重中毒。人们唯有遵循规范煎煮,才能充分发挥药材疗效,真正做到药到病除。

总之,某些药材先煎这一步骤,凝聚了古人对于药物性质的深刻认知与无限智慧。它既是一种提取药效精华的工艺,更是保障安全的防线。

(周口市中医院 石萍杰)

## 注意饮食与运动 科学服用中药

服用中药时,一般应注意服药时间、饮食、运动等,这些因素与临床疗效密不可分。

### 服药时间

中药通常每日煎煮一剂,分早晚两次服用。若为补益类中药,需在饭前空腹服用,以更好地发挥药效。若为安眠类中药,需在睡前半小时服用。若服用的中药药性较强,则建议饭后服用,从而减少对胃肠道的刺激。

### 注意饮食

服用中药期间,饮食宜清淡,并注重营养均衡。建议主食选择粥、米饭、面条等,避免食用辛辣、生冷、油腻等刺激性食物。可适量摄入鱼肉、牛肉等补充蛋白质,但需谨慎食萝卜、

冬瓜等食物。

### 注意运动

患者服药后建议平躺或静坐10分钟左右,以免因剧烈运动引发恶心、呕吐等不适症状。

### 注意事项

人们在服药期间应保持情绪平稳,适当休息,以免情绪波动较大影响药物吸收。

此外,服用中药期间不宜饮浓茶,因为茶叶中含有鞣酸,若与中药同服,会影响人体对药物有效成分的吸收,进而降低疗效;咖啡也应避免饮用,日常饮水应以白开水为主。

(周口市中医院 曲永红)

协办单位 周口市中医院

本版图片由周口市中医院提供

