

你真的喝对中药了吗？

市中医医院药剂科主任江南表示,很多市民在服用中药时存在误区,自行服用或滥用中药,容易给身体造成损害

■朱嘉林

“养生”,现在已成为所有年龄段群体都关注的热词。近年来,不少人开始追求“中医养生”。提到“中医养生”,不得不说的就是中药。在很多人看来,中药意味着纯天然、无毒、滋补等功效,甚至把中药当作保健品来长期服用,调理身体。

对此,市中医医院药剂科主任江南提醒:“是药三分毒,中药也是有偏性的,中药配伍、煎煮方式、服用多少都有讲究,自行服用或滥用中药,不仅不治病,反而容易给身体造成伤害。”

如何才能最大限度地发挥中药的长处,同时避免中药伤身呢?江南建议,不要轻信“纯天然”“纯植物”等药品宣传,改变中草药无毒副作用的认识,开中药要到正规医院的中医科或中医医院,切勿盲目相信偏方、民间土方等,更不要去非正规的诊所和民间医生处开中药。此外,江南还从辨药、用药、药量和煎药方式等方面,指导市民如何正确服用中药。



专家简介

江南,副主任中药师,全国中药特色技术传承人才。湖南中医学院中药学本科毕业后,一直在衡阳市中医医院工作,现任药剂科主任。



辨

错把商陆当人参,老妇住进医院

说起服用中药,江南回忆起几年前一位误服中药的患者,患者是一名50多岁的农村妇女,在野外挖到了一个酷似人参的东西,误以为是“野人参”,于是就搞回家炖汤喝了,结果没多久出现腹痛、恶心、呕吐等胃肠道症状,来到该院就诊。检查时患者出现顽固性低血压,便要求其家人把这颗“野人参”带来给医生识别。

作为一名从医多年的药剂师,江南一眼分辨出这并不是人参,而是一种多年生草本植物商陆的根,也是一味中药。他介绍:“商陆的根茎确实与人参非常相似,不了解的人很容易混淆,但其实两者有区别,人参的横切面类似菊花心纹,入口香气独特,而商陆横切面呈现点状的同心环纹,咀嚼时舌头会发麻。”

商陆有毒性,如果过量食用会出现恶心、呕吐、腹泻、头痛等症状,严重时会出现血压下降、昏迷症状,甚至因心脏和呼吸中枢麻痹而导致死亡。有人因其长得像人参,而自行挖取服用,导致中毒。江南提醒,中药药材还是要去正规医院和药店购买,切勿随便采摘路边的野菜(花、果),尤其是不认识、不熟悉的野菜(花、果),小心误服后给自身带来不可逆转的伤害。



用

辨证施治是关键,其次要注意中药配伍

中医有一句话叫“闭门留寇”。江南向我们解释,这是一句比喻,其意思就是把盗贼关到屋里了。用中医的话说,就是有病邪在体内时,若先进行补虚,虚虽补了,却等于是关了门,将病邪留在体内,以后便很难驱逐,因此邪盛体虚时,治疗首当祛邪,不可贸然进补,若必须进补,也应攻补同用。

江南指出,中医治疗疾病,最大的特点就是辨证施治,这是中医最基本的用药准则,可以指导医师正确运用中药,保证用药安全。他说:“如果不懂辨证施治,用药便会不分寒热,上手便错。”

江南表示,在临床用药中,有些人往往不区分感冒的证型,不论风寒、风热感冒,简单地认为感冒都可以使用抗

病毒口服液、双黄连口服液等中成药治疗,却不知对于风寒感冒的病人而言,使用此类辛凉解表剂只会加重病情。另外,有些人治疗感冒,还喜欢用小柴胡颗粒,然而这种药物只适合半表半里的少阳证,单纯的表证选用小柴胡颗粒会引邪入里,导致疾病缠绵难愈。

使用中药治疗疾病时,中药的配伍也很重要,随意搭配药材使用轻者效果不佳,中药有“十八反”“十九畏”的配伍禁忌,违背了药物配伍原则可能降低药效甚至引起中毒。另外,江南指出,大家应养成查看中成药的说明书的习惯,有些中成药所含的成份与所服用的中药汤剂中的药物有配伍禁忌,应当避免同时服用。

他还提醒市民,这些中药与西药也

有配伍禁忌:四环素类药物不能与含钙的中药,如石膏、牛黄解毒片等合用,因为钙离子会影响四环素的吸收;磺胺类药物不能与山楂、乌梅、五味子及含有这些成分的中成药合用,因为这些中药呈酸性,能使尿液变酸,而磺胺类药物易在酸性环境中形成结晶,结晶可对尿道产生刺激作用,甚至引起血尿、尿痛、尿闭等现象;维生素B1不能与大黄、五倍子、石榴皮等中药合用,因为这些中药含鞣质较多,与维生素B1结合后可形成一种生物碱,能使维生素B1失去效用;阿司匹林不能与中药甘草、鹿茸等合用,因为合用后可加重阿司匹林对胃黏膜的刺激,使胃酸分泌增加,从而加重溃疡病人的病情,甚至引起上消化道出血……



煎

用对方法才能保证疗效

日常生活中,不少市民都习惯于将中药一股脑地倒入药罐进行熬煮,其实,这种做法存在一定误区。江南指出,中药煎煮要因药而异,药品不同,煎煮方法也不同,做对了才能保障疗效。

具体说来,龟板、鳖甲等介壳类药物质地坚硬,应打碎先煎,煮沸20—30分钟,再下其他药物同煎,以使有效成分充分煎出;薄荷、木香、沉香、青蒿等气味芳香借挥发油取效的药物以及大黄、钩藤等久煎失效的药物,一般宜在药物煎好前5—10分钟时下,以防止有效成分走散、丧失药效;蒲黄、车前子、赤石脂、旋覆花等花粉、细小种子、研末的矿石类药物以及有毛对咽喉有刺激的药物,宜用纱布将药包好,再与其他药物共同煎煮。

再如阿胶、鹿角胶等胶质、粘性大且易溶化的药物,服时兑入热的药液中搅匀、化开,或单独加温、溶化后再兑入药液内搅匀,防止煎煮时粘锅、煮焦,影响药效;对于贵重或不耐高热且难溶于水的药物,如三七、朱砂、牛黄等需研成粉末后,用药液或水冲服。



量

滥用补益药,小心变成“要命毒药”

如今,随着市民养生意识的增强,越来越多人主动购买并服用各种“补”药,许多身体健康的人甚至年轻人也开始投入“进补”的大军。江南表示,临床上,已出现不少因为滥用补益药造成

身体损害的患者,滥用补益药已然成为一个问题。

补益药,是以补益人体物质亏损、增强人体活动机能、提高抗病能力、消除虚弱症候为主要作用的一类中药。根

据功能,补益药可分补气药、补血药、补阴药和补阳药。顾名思义补气药,用于治疗气虚症;补血药,用于治疗血虚症;补阴药,用于治疗阴虚症;补阳药,用于治疗阳虚症。