中药渣外用是良药 外敷需注意这五点

很多时候去看中医，医生在给患者开完汤剂后，建议中药除了煮来喝之外，也可以将中药渣再煮一遍来泡脚改善睡眠，中药渣用毛巾滤过后，温敷腹部和腰部，改善腰腹部酸胀不适。很多人抱着半信半疑的态度采用了上述办法，试过一段时间后都说效果好。

在我国很多地方都有这样一种风俗，就是将用完的中药渣倒在人多的路上。直到现在，还有很多地方保留着这个做法。这样做的原因据说是因为古时候医生大部分是游医，都是走街串巷看病的，所以大家把自己吃的中药渣倒在自己家门口，让路过的游医看看自己吃的药有没有问题，或者有没有更好的方子，如果有游医就会上门为自己治病。

随着时代的进步，越来越多的人发现，其实中药渣也是宝，直接倒掉有点可惜。如果进一步合理利用，会产生很多意想不到的作用。因为中药饮片处方也是根据患者疾病对症开方的，虽然经过煎煮，但还有残余药性。合理利用中药药渣，尤其是通过熏洗、外敷、烫熨、洗手泡脚等中药外治法，让药性从皮肤渗透，可以达到“内服外治”的效果。

中药渣外用的操作方法

熏洗。将药渣加水1000毫升左右，再煎煮15~20分钟，放置一会儿后加适量白酒和醋，用其热气来熏洗疼痛、肿胀的部位。

热敷。将煎煮过的中药渣加二两白酒、二两白醋拌匀，用纱布包好。先垫上一层毛巾，再用纱布包好的药渣热敷、湿敷疼痛、肿胀、不适部位。

做药枕。如果你有失眠症状或睡眠质量不佳的症状，且对于中药不过敏，可以将煎煮过药渣晾晒烘干之后，加干陈皮，用纱布包起，做成枕头或者放在枕头下面，有安神助眠的作用，还失眠人群一个安稳觉。

烫熨。方法和热敷相似，就是将药渣用布滤过晾干，加粗盐500克，用锅炒热或者用微波炉加热，用布包起来，外敷身体疼痛、肿胀、不适的地方，可以起到舒筋活络、祛湿止痛、活血化瘀的作用。

洗手泡脚。将药渣加水1500毫升后，再煎煮15~20分钟，或可另加花椒和艾叶各一小把一起煎煮，药液放温后加入白酒、醋与食盐，洗手泡脚。中医认为，肾主腰脚，盐味咸入肾，可引药入肾，药渣加入盐后泡脚效果更好。药的成分可以通过毛孔的吸收进入血液，改善你的血液循环，不管是治什么病的，都可以这么用的，泡过以后再倒掉。药渣泡脚还可以去除脚臭。

防蚊驱虫。夏季时节，人们最为头疼的就是蚊虫的叮咬。想要有效防止蚊虫入侵，也可以将熬药剩余的中药渣晾晒在阳台。因为中药渣会散发特殊的气味，能够有效防止蚊虫靠近，这样就有效抵御了蚊虫叮咬。

资料图

中药渣外敷注意事项

中药渣外敷在具体操作的过程中，需要注意以下几点：

外敷时间选择临睡前。熏洗、热敷、烫熨和泡脚最好是每晚睡前操作，可有助睡眠。饭后半小时不要施行，因为此时血液需流向消化系统帮助消化。

时间不宜太长。熏洗、热敷、烫熨和泡脚时间以15~30分钟为宜，高血压患者、老年人时间不宜泡长。

不选用金属盆。中药泡脚、熏洗最好用木盆、搪瓷盆，不要用铜盆等金属盆。因为金属盆中的化学成分不稳定，容易与中药中的鞣酸发生反应，生成鞣酸铁等有害物质。

温度因人而异。一般人泡脚、熏洗温度以40℃左右为宜。对于虚寒病证（如关节怕风、怕凉、冬天容易手脚冰凉、背部冒凉气、大便稀溏、小便清长者）可以适当延长时间，温度可以稍高一点，而对于实热（如局部红肿热痛，关节疼痛伴发热、皮肤发红）使用时间则宜缩短，温度不宜过高；冬春季节时间可以长点，夏秋季节时间可以短一点；皮肤过敏、伤口处不宜用。

在专业医生指导下进行。如有存在疑问的地方，最好能够咨询专业的中医生，或者在中医生的指导下使用；如果使用过程中存在不适，则停止操作，进一步咨询医生。

此外，中药煎煮后的剩渣儿，是一种很好的养花、种菜肥料。因为中药大多是植物的根、茎、叶、花、实、皮，以及动物的肢体、脏器、外壳，还有部分矿物质，含有丰富的有机物和无机物。植物生长所需的氮、磷、钾类肥料，在中药渣儿里都有。用中药渣儿当肥料，对花木有很多益处，而且可以改善土壤的通透性。可先将中药渣儿装入缸、钵等容器内，拌进园田土，再掺些水，沤上一段时间，待药渣儿腐烂，变成腐殖质后方可使用。一般将药渣儿当作底肥放入盆内，也可以直接拌入栽培土中。当然，药渣儿肥不宜放得太多，一般掺入比不要超过十分之一，多了反而影响花木的生长。

据人民网

老打嗝，喝白芍甘草汤

读者张女士咨询：打嗝已经困扰了她很长时间。工作时，突然开始停不下来地打嗝，让人难受又尴尬，而且越急越停不下来。

广州中医药大学第一附属医院药学部主管药师谭汉添解答：打嗝，中医称之为“呃逆”，可由饮食不节、胃失和降、情志不和、肝气犯胃、耗伤中气等引起。按中医辨证分型，打嗝可分为五种：1.脾胃阳虚。2.气机郁滞。3.胃火上逆。4.胃阴不足。5.胃中寒冷。总的来说，是由于胃气上逆动膈而成，故治疗原则为理气和胃、降逆止呃。

现介绍一经验方:

取白芍30克，甘草10克，党参15克，竹茹15克，柿蒂30克，丁香6克，旋复花9克，代赭石20克，生姜10克，陈皮8克。水煎服，每日一剂，日服2次。

本方以白芍甘草汤加减而成。白芍性微寒，味苦酸，归肝、脾经，有养血敛阴、柔肝止痛、平抑肝阳的功效；甘草性平，味甘，归心、肺、脾、胃经，健脾益气、清热解毒、缓急止痛、调和诸药。二药合用，有调和肝脾、柔筋止痛、镇静降逆的作用。

党参性平，味甘，补中、益气、生津；竹茹性微寒，味甘，归肺、胃，心、胆经，清热化痰、除烦、止呕；柿蒂性平，味苦涩，归胃经，可降逆止呃；丁香性温，味辛，归脾、胃、肺、肾经，有温中降逆，补肾助阳的功效；旋复花性温，味咸，可下气降逆除噫；代赭石性微寒，味苦甘，归肝、胃、心经，有平肝潜阳，重镇降逆，凉血止血的功效；生姜性微温，味辛，归肺、脾、胃经，能解表散寒，温中止呕，温肺止咳，解毒；陈皮理气。

临床经验表明，此方对多种原因引起的打嗝均有较好的效果。

据人民网

药材专家教你选野参 看清“五形”识“六体”

人参入药已经两千年之久，而人参种植不过三百多年，真正野地开采的人参远远跟不上人们对于人参的渴求。

这个季节最适合采参。此时鲜艳的红果和叶片会指向人参。但即便找到，挖掘也是一件费时费力的事。由于长期和土壤山地搏斗，野山参的参须弯曲盘旋。为了保证形态和药效，挖参人都需要细致地将覆盖的泥土一点点去掉，以免伤到有药效的根须。通常一天下来，也就一塑料袋。

要想鉴别好山参，必须掌握好以下要点：既要看清“五形”，又要识别“六体”。

五形是指须、芦、皮、纹、体。

1、须：长条须，老而韧，清疏而长，其上缀有小米粒状的小疙瘩称之谓“珍珠点”。色白而嫩脆(俗称水须)者，则不是纯野山参。

2、芦：芦较长，分为二节芦、三节芦、线芦、雁脖芦。

3、皮：老皮，黄褐色，质地紧密有光泽。皮嫩而白者，则不是纯山参。

4、纹：在毛根上端肩膀头处，有细密而深的螺丝状横纹。横纹粗糙，浮浅而不连贯者则不是纯山参。

5、体：系指毛根。

六体是指灵、笨、老、嫩、横、顺。

1、灵：指人参体态玲珑，样子好看，体腿明显可分，腿多具两个，且分叉角度大。

2、笨：指人参根形挺直，体态笨拙而不美观，即使有两腿，两者粗细或长短也不匀称。

3、老：山参皮老，色黄褐，横纹细密而结实。皮嫩色白者不是纯山参。

4、嫩：皮色嫩白，横纹粗糙浮浅，须根嫩脆色白易折断者，则不是纯山参。

5、横：指人参根粗短，两条腿多向旁伸展者，多为野山参。

6、顺：指人参根顺理且直，单腿或双腿并拢者，多不是野山参。

怎样判断野山参的年限呢？

山参芦，就是判断山参生长年限的途径之一。人参为多年生草本植物，芽茎秋脱春生，每年留下一个芽痕(俗称芦碗)年复一年，茎基残留，并缓慢地增长。因此，生长年久茎芦较其它参芦为长，由于长年缓慢生长。芦一般可分为三段：顶端第一段为新脱落的茎痕。形如“马牙”，边缘棱较平齐，中心凹陷，习称“芦碗”或“马牙芦”。第二段为近十年间脱落的茎基，芦左右交错层迭而生，芦碗紧密边缘有明显的棱脊，习称“对花芦”。第三段为远年的茎基脱化而成不再显芦碗，而呈圆柱形，习称“园芦”。园芦上有紧密的环球棱皱。一般可认为每一棱皱是生长一年的标记，还有一种芦细长如线，至上端始变粗是对花芦形式。习称“线芦”。无论是马牙芦、对花芦、园芦、线芦；上面多生有小疙瘩瘤，这是山参芦的特点，由此可以得出山参的生长年限。

野山参一定要超过15年，年份越长药效也就越强。

这个季节红色的人参果实成了野山参最好的指示