

# 中药煎煮 选对锅具很重要

煎药选择锅具是很有讲究的。梁代的中医陶弘景指出:“温汤勿用铁器”,这是因为铁器能与许多中药的有效成分发生化学反应,可见煎煮器具的选择对药液质量有重大影响。

## 煎中药 忌用铁器

事实上,煎药最忌使用铁、铝、铜等金属器皿,因为金属元素容易与中药中的化学成分发生化学反应,使疗效降低,甚至产生毒副作用。这是因为铝和铁属于活泼元素,容易与中药化

学成分发生反应,从而降低药效,而且每种中药都含有几十种甚至上百种化合物,铝、铁与之结合后可能会发生多种化学反应,甚至可能导致中毒。

有些患者常用电水壶和电饭锅煎煮中药,这些也不可取。家用电热水壶有不锈钢和塑料两种,我们都知道,塑料是不适合长时间处于高温状态的,会释放对人体有害物质。不锈钢传热太快,煎药时要经常搅拌,否则药材粘在锅壁,稍不留神就容易糊锅。

煎中药时,一般宜先武火后文

火,即没开锅前用大火,开锅后用小火保持微沸状态。电热水壶的温度档控制不方便,如果只是简单的像烧开水一样烧开,那样中药煎煮得到的有效成分大大减少,会使药效降低。电饭锅煮中药也是一样道理,水分很容易挥发,而且不易控制温度。

## 砂锅煎药最适宜

在家自行煎煮中药时,最好选择砂锅,用炭火或煤气灶点燃的明火加热,也可以选择专业煮药器具熬中

药,让药效得到最大的发挥。

砂锅的主要成分是硅酸盐,化学性质稳定,受热均匀,传热缓慢,煎药时水分不容易蒸发,是煎药的首选。

需要注意的是,硅酸盐砂锅骤然受热或受冷会形成裂纹。因此,刚用过砂锅不要立即用凉水清洗,可在干木片或架子上放凉后再把药垢清洗干净。砂锅上的油污不能用洗洁精浸泡,以防污水渗入细孔中,可用淘米水浸泡烘热,再用刷子刷洗。

岳阳中西医结合医院药剂科 刘静

一防脚寒 足浴跟热水洗脚不一样,足浴要注意三点。第一是温度,水温最好40℃左右,水淹没踝关节处。第二是时间,每次浸泡20~30分钟,不时添加热水保持水温,泡后皮肤呈微红色为好。第三是按摩,足浴后擦干用手按摩足趾和脚掌心2~3分钟。

二防腰寒 双手搓腰有助于疏通带脉、强壮腰脊和固精益肾。腰部为“带脉”(环绕腰部的经脉)所行之所,特别是脊椎两旁的后腰是肾脏所在位置。肾喜温恶寒,常按摩能温煦肾阳、畅达气血。具体的做法是:两手持搓发热后,紧按腰眼处,稍停片刻,然后用力向下搓到尾椎骨。每次做50~100遍,每天早晚各做一次。

三防鼻塞 冬季天气寒冷干燥,鼻炎成了许多老人的大麻烦。建议每天早晚用冷水洗鼻,有利于增强黏膜的免疫力,是防治鼻炎的好办法。用冷水洗鼻子时,顺便揉搓鼻翼可改善鼻黏膜的血液循环,有助缓解鼻塞、打喷嚏等过敏性鼻炎症状。

四防肺寒 风寒感冒是冬日最常见的毛病。症状较轻的,可以选用一些辛温解表、宣肺散寒的食材煮成粥,温服后上床休息,微热而出小汗。 张茹

## 老人过冬需防四寒



■图为本文作者

## 痛风患者 别拒绝主食

痛风患者都知道患病后不能吃海鲜、动物内脏等食物,但往往忽略了主食的摄入量。

事实上,如果主食摄入不足,体内碳水化合物不足,容易使体内脂肪分解产生一种叫酮体的物质,而酮体对肾脏排泄尿酸有抑制作用,因此,摄入充足的碳水化合物是有助于尿酸排泄的。

当然,主食的摄入量是需要控制的。我们每天需要的能量是根据年龄、身高、体重、体力活动等多个方面的因素计算出来的。因此,每个人的能量需求是不一样的,主食的量也是不一样的,痛风患者摄入主食的量一般在150~350克/天的范围内。

那么,患上痛风后,食物应该如何调整呢?

建议多吃一些低脂乳制品,如低脂牛奶、奶酪和酸奶、全谷物和蔬菜。

而点肉类食品,因其高糖、高脂肪、高能量,不利于痛风患者控制体重。汤包、馄饨、水饺,其肉汁和肉馅的嘌呤含量很高。可以选择非发酵性面食,如面条、烙饼等。

龙华医院上南院区肾病科 副主任医师 盛凌黎

## 经期慎用这类药

女性在月经期间用药时,一定要考虑特殊时期的生理特点,有些药物应该慎用。

某些抗凝血药,如阿司匹林、华法林、肝素等,可引起月经过多甚至大出血;活血化瘀类中药,可扩张血管,加速血液流动,会造成月经量过多。

性激素类药,如雄激素能导致月经减少或停经,孕激素可导致阴道不规则出血。

直接用于阴道的局部用药,如治疗阴道炎的洗液、栓剂、泡腾片剂等,应暂停应用。因在月经期间子宫黏膜充血,宫颈口松弛,细菌容易繁殖,并进一步侵犯子宫腔及子宫内膜。 王冰

## 警惕隐形“升糖王”

糖尿病患者不能吃糖分含量太高的水果,有的水果吃起来不甜,却是货真价实的“升糖王”。

比如火龙果虽然吃起来不甜,但是它的含糖量很高,糖尿病患者糖

控制不佳时不建议食用;百香果和山楂口感是酸甜的,但它们升血糖的指数也不低,要谨慎食用。

专家建议,当血糖水平控制得比较平稳时,再考虑适当食用水果,如果

血糖忽高忽低,建议吃一些黄瓜、番茄来代替。

选择水果时,要参考水果的含糖量以及数量,每日摄入量在150克左右。不建议在餐前或餐后吃水果,最好

## 精子过多也会不育

有些备孕男性错误地认为精子过多,会有利于生育。其实,精子过多的危害也是不容忽视的:精子过多,过分拥挤,会影响精子的活力,使之穿过宫颈、子宫到达输卵管的行程困难,而且凡是出现精子过多者,很可能存在着某些激素功能失调,以致精子数量虽

多,质量未必很高。备孕男性应该杜绝穿紧身衣裤,少在高温环境中逗留。同时,控制体重,因为过度肥胖会导致腹股沟处的温度升高,损害精子成长,从而导致不育。

值得注意的是,男性运动视个

人情况选择,切忌超负荷运动。而剧烈的运动容易使睾丸的温度升高,进而对精子造成伤害。建议选择游泳、打球、练太极等,每天运动30~45分钟为宜。

上海交通大学附属仁济医院 泌尿外科 夏盛强

## 世界艾滋病日: 共抗艾滋,共享健康

2022年12月1日是第三十五个世界艾滋病日。当天,一场名为“共抗艾滋,共享健康”的2022年世界艾滋病日微论坛活动在上海市皮肤病医院举行。



论坛上,上海市皮肤病医院性病科主任周平玉教授介绍了全球HIV感染情况,以及我国目前对于艾滋病相关群体的管理和关怀政策。他表示:“对于艾滋病人来说,只要坚持服药、定期检测免疫系统,在确保药是有效且没有出现不耐的情况下,是可以享有和健康人没有差别的质量

的。虽然如今的医疗手段还不能完全治愈艾滋病,没有特效药,但对于艾滋病阻断药物和联合药物疗法的技术已经相当成熟。”

上海市杨浦区卫生健康促进中心主任孙云为大家介绍了杨浦区多年来在中小学、高中、高校开展性与生殖健康教育的课程。 杨康

## 胰岛素效力差 不妨常换注射部位

生活中,许多糖尿病患者注射胰岛素,一开始很有效,但后来血糖控制就不理想了。此时,建议更换胰岛素的注射部位,可以提升胰岛素的效果。

腹部是注射胰岛素最常用的区

域,因其皮下层较厚,适合注射,而且吸收速度快。其实,手臂、大腿和臀部也是经常选用的部位。总之,同一区域再次注射应间隔1厘米,一个月内避免同一部位注射两次。 丁琴

## 黄浦区各街道开展“世界艾滋病日”宣传活动

2022年12月1日,黄浦区各街道积极开展“共抗艾滋,共享健康”的主题宣传活动。

外滩街道瑞福居委通过设置咨询摊、摆放免费避孕套具宣传展示箱等形式,让来往的居民了解艾滋病的传播途径。

小东门街道服务办和居委在活动现场通过黑板报、宣传折页等形式向居民宣传怎么预防艾滋病。

五里桥街道在宣传有关艾滋病传



播途径及预防知识的同时,还讲解了避孕套的功能及正确使用办法,教大家如何正确使用避孕套。

打浦桥街道家庭计划指导服务站

在两餐之间,或是运动前后,同时辅以适度的运动,可以将升高的血糖尽快降下来。

最好直接吃果肉,而不建议喝果汁,果汁中的“游离糖”容易造成血糖的快速升高,不利于血糖控制。

黄楠

如今,琳琅满目的牙膏让人挑花眼,怎样才能挑选适合自己牙齿健康的牙膏呢?

牙齿发黄要找“有机硅”含有有机硅成分的牙膏,拥有良好的耐磨系数,可以在美白牙齿的同时对牙齿的磨损程度降到最低。

防止蛀牙要找“氟”含氟牙膏可以在牙齿表面形成保护膜,抵御酸性物质的侵蚀。

牙齿敏感找“氯化锶”或“硝酸钾”选择含有氯化锶或硝酸钾等脱敏成分的牙膏,可以缓解牙齿过敏造成的疼痛。

上海市口腔医院 陆涵杰

## 健康口腔 选对牙膏

联合社区平安办及社区卫生服务中心在医院大堂开展防艾与禁毒宣传教育活动。

瑞金二路街道服务办联合红十字会、社区卫生服务中心等部门,在社区党群服务中心举办艾滋病防治知识科普宣传讲座。

据统计,在本次“世界艾滋病日”活动中,黄浦区共开展25场活动,发放免费避孕套具270盒、宣传资料220份。 黄健