

# 一文读懂中药自煎方法

中医看病，除了望闻问切、辨证论治、组方用药，最后一步中药的煎煮与服用方法同样重要。然而，随着生活节奏的加快，现在人普遍选择开好药后让药房代煎，但是这对于一些需要先煎、后下、久煎、浸泡等特殊煎法的中药不能够精细操作，最终导致中药有效成分不能够完全煎出，药效下降。所以对于时间充裕和慢病需长期服药的患者，最好学会自煎中药，既保证了药效，也不会造成药材的浪费。

## 煎药前的准备

一般来说，药材在出厂前都通过了杂质、农药重金属残留、黄曲霉素等检测，所以正规平台购买的中药在煎煮前不需要清洗。壶底放入竹片防止煎煮过程中糊底，加入一副药，加水至没过药材3-5cm，浸泡一小时后就可以开始煎煮了。

## 煎煮的方法

1、一般药物先武火（大火）煮沸

后，再文火（小火）煎煮20分钟，二煎需煮沸后保持微沸15min。

2、解表类、清热类、芳香类药物久煎有效成分易挥发，煮沸后保持15分钟，二煎煮沸后煎10min。（如治疗感冒的药物，一般只需煎煮10-15分钟即可）。

3、滋补药物先用武火煮沸后，改用文火慢煎约30分钟，二煎煮沸后煎20min。（二煎：药剂第二次煎煮的时间应当比第一煎的时间略缩短。第一次煎煮取药液后，将药渣重新加水煎煮，煎煮过程中要搅拌药料2-3次。）将两煎药汁混合后趁热放入冰箱冷藏保存。儿童每剂一般煎至100-300毫升，成人每剂一般煎至400-600毫升，煎出的药渣以无硬心、无焦化糊底为宜。视实际药量分两到三次服用。

## 需特殊煎煮的中药

凡处方中注明有先煎、后下、另煎、烊化、包煎、兑服、冲服、煎汤代水、用时捣碎等特殊要求的中药饮片，应当按照

要求或医嘱操作。

1、先煎：一般适用于金石、矿物、贝壳类等有效成分难以溶出的药材等。先将此类药材粉碎加水煮沸20-30分钟后，再投入其它（已先行浸泡）药物同煎。

2、后下：主要指气味芳香易挥发的药物。应当在方中其他药即将煎至预定量时，投入后下药再煎5-10分钟。如薄荷、藿香、苦杏仁等。

3、另煎：一般适用于名贵药材如人参、冬虫夏草等。放入单独容器内加入冷水（一般为药量的10倍左右）隔水炖2-3小时，取汁。可遵医嘱单独服用或与方中其它药料所煎得的药汁混匀后服用。

4、包煎：某些含黏液较多的药物如车前子、葶苈子等，煎煮会使体积膨大数倍导致粘锅糊底。所以须以纱布包扎好后再与其他药物同煎；富含绒毛和花粉的药物，为避免药液浑浊或刺激咽喉也应包煎，如辛夷、枇杷叶、蒲黄等。

5、烊化：指某些胶类药物粘性大易溶解易糊底的药物（如阿胶、鹿角胶、蜂蜜等）。应当在其它药煎至预定量并去渣后，将其打碎置于药液中，微火煎煮，

同时不断搅拌，待需溶化的药溶解即可。

6、兑服：某些液体中药无须煎煮，可直接兑入其他药液服用，如竹沥、藕汁、蜂蜜等。

7、冲服：某些贵重药物、有效成分不溶解的药物需制成粉末和已煎好的药液搅拌后服用。如蕲蛇、琥珀、紫河车等。

8、煎汤代水：应当将该类药物先煎15-25分钟后，去渣、过滤、取汁，再与方中其它药料同煎。

9、用时捣碎：质地坚硬的果实种子类药物，普通煎煮方法有效成分难以溶出，需先于石臼中捣碎再煎煮，如豆蔻、砂仁等。



# 别把慢性疲劳当秋乏

## 5招教你调节秋季疲劳

不少人深陷疲劳感之中，觉得可能是秋乏了。慢性疲劳和秋乏都有身体疲倦、乏力的感觉，但仍有区别，不仅要正确识别，还要学会调理。

## 别把慢性疲劳当秋乏

1、秋乏：季节性，可调整

“秋乏”是正常的生理现象，不属于疾病，通常与季节变化有关，特别是在夏末秋初，随着天气转凉，人体需要适应新的气候条件，往往会出现疲倦、乏力、不想活动等表现，而且程度较轻，随着调整

作息、饮食、运动等生活习惯，身体适应了季节变化，症状会逐渐减轻或消失。

2、慢性疲劳：持久性，休息无用

慢性疲劳通常持续6个月以上，而且症状不会随休息而明显改善，可能伴随睡眠障碍、认知功能障碍、肌肉酸痛、关节痛、头痛、消化不良等多个系统不适，严重时会影响日常生活和心态。

## 中医5招调整疲乏

1、外治：午间采阳驱湿浊

秋季阳光稍有和缓，可以在午间晒

背，通过督脉蓄积阳气，让充足的阳气驱赶盘踞在身体的湿浊阴气，让人精神饱满，面色红润，心态积极，尤其适合久坐、活动不足、脾胃运化不畅、阳虚体寒、手足不温的人群。

2、食疗：五指毛桃搭山药

五指毛桃具有健脾补肺、行气利湿、舒筋活络的功效，山药可以同时补益脾、肺、肾三脏。将五指毛桃、山药、小米（或大米）煲成浓稠的粥，调味食用，每周2-3次，能够发挥健益气、滋阴润燥等功效，改善脏腑功能不足的疲劳感。

3、穴位：按摩两穴解疲乏

关元（脐中下3寸，前正中线上）、百会（头顶正中，前发际正中直上5寸）两个穴位，具有补虚培元、提神醒脑的作用，若想缓解疲劳，不妨每天每次按压3-5分钟，以局部有酸胀感为宜，达

到提神解乏的目的。如果疲乏困倦较重，可每天按压多次。

4、按摩：耳朵可以摩提拉

掌心前后摩擦耳廓正反面20次，可对全身进行保健，疏通经络、振奋脏腑、强身健体。以拇、食指上下摩擦耳轮20次，可防治颈肩腰腿痛、头痛、头晕等。提拉耳尖20次，有镇静、止痛、抗过敏、清脑、明目等功效。揪拉、摩擦耳垂20次，可防治头晕、视疲劳、耳鸣等。

5、休息：闭目养神复精力

中医讲“目受血而能视”，对于经常熬夜或劳作无度的人群来说，闭目养神能够减轻对肝血的消耗，有助于减轻日间的疲劳感，恢复精力体力。在闭目养神的同时，还可以配合深呼吸或冥想，有助于放松身心。

（上海长宁）

# 秋天最“伤人”的四股风 中医教你防住它

## 晨起冷风

从家中到室外，清晨冷风带来的温差往往让人猝不及防，接触冷风后容易流鼻涕、打喷嚏，尤其是既往有过敏性鼻炎问题的人群。若是穿衣不合适了，还容易吹风后感冒。

对策：早晨出门前查询好天气情况，穿厚度适宜的外套。此外，建议用清水清洗鼻腔、揉搓鼻翼，以增强鼻黏膜的免疫力，改善血液循环。同时，佩戴围巾或口罩，也能起到不错的防护作用。

## 夜间阴风

入夜后阳气最弱，此时若被风邪侵袭，最容易伤及肾中阳气，并引起颈项、腰背、四肢等疼痛，尤其老年人自身阳气往往偏弱，夜晚更要注意防风。

对策：睡前用温水（40℃~45℃）泡脚并揉搓，有助于强壮腰脊。用热水泡脚就如同艾灸踝部以下的穴位，有助推动血运、温煦脏腑、健身防病。入睡时窗户留有缝隙通风即可，避免大开窗户；盖好被子，尤其注意背部和腰腹的

保暖。

## 出汗吹风

秋季气候宜人，白天冷热适宜，不少老人外出活动频繁。运动虽好，但出汗之后皮肤腠理大开，老人身体调节能力下降，此时吹风最易被凉风侵袭，继而诱发疾患。

对策：不妨多准备几件衣服，在运动前后调整更换。也可以带着毛巾，运动结束后及时擦汗，避免满身是汗迎着风吹。如果运动时穿得较少，运动后要适当加衣保暖。此外，选择避风或微风的环境进行运动，也不失为一个聪明的选择。

## 过堂风

在两栋楼之间行走，风会特别大，这种过堂风吹到后脑和脖子，对健康十分不利，也容易引起头痛、颈部僵硬疼痛等不适，尤其对于有慢性头痛或颈椎疾病的老人来说。

对策：刮风时尽量少在高楼之间停留，调整行走路线，风大及时戴帽子或围上丝巾，起到保护作用。将双脚浸入热水

15-20分钟，双脚血管扩张后，血液从头部流向脚部，可相对减少脑充血，从而

缓解头痛，此法也有助于驱寒退热。

（上海长宁）

## 工商银行上海市分行专栏

# 为新质生产力发展注入新动能

一直以来，工行上海分行高度关注科技型企业的成长，着力加强金融创新与科技创新、产业创新的深度融合，通过多项金融服务举措，促进新质生产力的加速成长。

XS公司为国内协作机器人领军企业，是国内首家自主研发七轴柔性多关节机器人并实现批量生产的企业，在巨大的市场机遇面前，XS公司也坦言市场竞争也十分激烈。XS公司负责人坦言：“企业发展需要持续的资金支持，尤其在研发上的资金更为迫切。”在这关键时刻，XS公司遇到了工商银行。在了解了企业“痛点”后，工行上海分行从XS公司的核心技术和研发方向着手，对标国际领先技术，对企业在研发投入、发明专利布局、下一代产品市场前景等方面作了分析，对科创企业设计的“科创企业专属评级授信模型”，综合技术能力、团队背景、市场前景等指标纳入模型进行融资额度测算，工行快速拿出了“研发+项目”融资的一揽子中长期融资方案：在总额4亿元的授信额度中，综合配套项目融资、研发贷款、供应链融资等多项产品，满足了企业日常经营和产能建设过

程中所需的资金需求，体现了企业在研发上的持续投入。

近日，在市委统战部、人民银行上海总部、市工商联（总商会）联合举办的金融支持民营经济高质量发展大会上，“上海科创金融联盟”发布了“上海金融助力新质生产力发展三年行动计划”。自去年11月“上海科创金融联盟”正式成立以来，工行上海分行积极践行总行“双轮驱动、双链融合”战略，通过举办大型主题论坛、金融创新沙龙、金融创新研讨会等方式大力参与科创中心金融生态建设。作为理事长单位，工行上海分行将进一步发挥科创金融联盟的“聚合优势”，携手各家金融机构加强合作沟通，推动相关工作，助力新质生产力企业实现快速发展。



欢迎关注工商银行上海市分行官方微信平台