

代煎中药别瞎喝！ 从保存到服用，步步有讲究

关于代煎中药，您是否存在诸多疑问？本文将从保存方法、加热技巧、服用时间等多个方面，带您了解代煎中药的正确服用方法，帮您消除顾虑。

如何正确保存代煎中药

代煎中药虽采用真空包装，在一定程度上延长了保质期，但其仍属于易变质产品，保存方法不当，极易影响药效甚至引起不良反应。因此，掌握正确的保存方法尤为关键。

理想保存条件

温度：冷藏(2~8摄氏度)为最佳保存方式，一般可保存7~14天，具体时长应以药房或包装上标注的期限为准。

存放要求：应将代煎中药放凉后，放入冰箱保存，在温热状态下冷藏会加速药液变质。

禁忌：避免冷冻保存。低温冷冻会导致某些有效成分如苷类、挥发油等析出或变性，影响药效发挥。

变质信号

如果发现药袋膨胀、鼓气，药液散发异味或出现气泡等，就说明药液已经变质，应立即停止服用。

避免三个常见的加热误区

很多患者在加热代煎中药时方法不当，导致药液受热不均，引起胃肠不适，甚至影响药效。

误区一：连袋放入微波炉加热。

包装袋多为塑料材质，直接加热可能释放有害物质。同时，微波加热容易导致药液受热不均，出现部分过热、部分仍凉的情况，患者饮用后易引起胃肠不适。

正确做法：最佳方法是隔水加热(将药碗放入热水中加热)。如必须使用微波炉，应将药液倒入陶瓷或玻璃碗中，用中低火短时间加热，但传统隔水加热法更能保留药效。

误区二：长时间过度加热。

长时间过度加热，会破坏中药(如薄荷、荆芥等)的一些挥发性活性成分，从而使药效减弱。

正确做法：将药液加热至手感温热即可服用，不宜过烫。

误区三：袋底沉淀物没用，可直接丢弃。

部分人误以为袋底沉淀物为无效成分，选择静置后只取上清液服用。其实，沉淀物通常为微细药渣或有效成分凝结核，属于正常现象。

正确做法：服用前轻轻摇匀药液，避免药效损失。

服药时间有讲究

“同样是中药，为什么有人要饭前喝，有人要饭后喝？”服药时间的选择直接影响药物吸收和疗效发挥，大家要根据药物性质和个人体质灵活调整服药时间。

饭前服(饭前30~60分钟) 适用于滋补类药物如人参、黄芪、阿胶、石斛等。空腹服用更有利于药物吸收。此外，服用治疗下焦疾病如补肾壮骨、调理妇科病等的药物，也可采用饭前服的方式。

饭后服(饭后30~60分钟) 适用于刺激性较强的药物如黄连、大黄、黄芩等。饭后服用此类药物可减轻其对胃黏膜的刺激。

睡前服(临睡前1小时) 适用于安神类药物如酸枣仁、柏子仁、远志等。

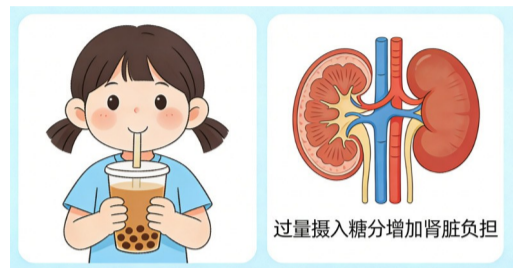
空腹服(早晨未进食时) 适用于通便类药物如芒硝、番泻叶等，可使药物迅速进入肠道发挥作用，缩短药物起效时间。

适用原则：一般中药汤剂每日服用2次，早晚分服；应避免与茶、咖啡等同服，以免影响药效。

据《大众健康》

专家：

儿童常喝奶茶伤肾 可作为“偶尔的快乐”



AI制图

香甜的奶茶是很多孩子喜爱的饮料。但是，市面常见的奶茶并非简单的“奶+茶”组合，其背后暗藏多重伤肾风险。长期饮用奶茶会增加儿童高尿酸血症风险，持续损伤肾脏功能。

据悉，肾脏作为人体重要的代谢器官，是维持生命健康的关键，而儿童肾脏正处于发育阶段，更需精心呵护。如今，在临床实践中，高尿酸血症越来越多地出现在儿童群体中，其中长期饮用奶茶是重要诱因之一。

据介绍，奶茶中的果糖在肝脏代谢时会促进嘌呤合成，导致尿酸生成增加，尿酸排泄受阻则会悄悄损伤儿童肾脏；多数奶茶含有大量添加糖，一杯500毫升全糖奶茶含糖量在50~100克，远超儿童每日添加糖摄入量标准，长期高糖摄入会加重肾脏代谢负担，损伤肾小球滤过功能；部分奶茶使用的植脂末含反式脂肪酸，会直接损害肾小球滤过功能，可能诱发蛋白尿等肾病早期信号。同时，奶茶中的高咖啡因含量也会对儿童神经和肾脏发育造成额外刺激。

儿童绝对不能喝奶茶吗？对此，上海市儿童医院肾脏风湿免疫科副主任王平表示，孩子可将奶茶作为“偶尔的快乐”，而非日常饮品，建议每月饮用不超过1~2次，避免连续饮用，日常以白开水、淡茶水为主要饮品。家长给孩子点奶茶时应明确要求“不另外加糖”，拒绝珍珠、芋泥、糖渍红豆等高糖小料，从大杯改为小杯，减少糖分和热量摄入。如果孩子饮用了奶茶，当天可适当增加白开水饮用量，促进糖分和尿酸排出，同时增加运动，消耗多余热量，减轻肾脏负担。

这位专家表示，饮用奶茶后，若孩子出现异常口渴、尿频、疲劳、浮肿等情况，家长应及时带孩子到医院检查血糖、尿常规和肾功能。

除了奶茶，春季来临，各类时令美食纷纷上市，但是，肾功能不佳的儿童在饮食上需格外注意。荠菜、马兰头、香椿等野菜富含钾和草酸，每100克春笋钾含量高达553毫克，传统菜肴“腌笃鲜”中的腊味、卤味则高盐高磷，这些食物都会加重肾脏负担，肾功能不佳的儿童食用后易引发高钾血症、肾结石，或加重水肿、高血压、蛋白尿等症状。

上海市儿童医院肾脏风湿免疫科副主任匡新宇提醒，对于这类高钾高草酸食材，烹饪前焯水可去掉大部分草酸和钾，能有效降低饮食风险。

在采访中，记者了解到，儿童肾脏损伤具有隐匿性，像高尿酸血症这类问题早期无明显症状，却会持续损伤肾脏、关节，影响孩子的代谢发育，若长期忽视，还可能发展为慢性肾脏疾病，甚至增加尿毒症风险。

不过，家长无须过度恐慌，上海市儿童医院肾脏风湿免疫科主任康郁林表示，儿童肾脏健康问题早发现、早干预，通过科学的生活方式调整，多数孩子可恢复正常。除了规避不良饮食，日常科学护理同样重要。康郁林提醒家长，保证孩子每天足量饮用白开水，促进尿酸和代谢废物排泄；规律作息，避免熬夜；坚持适度运动，控制体重，避免肥胖；定期带孩子体检，监测尿酸、肾功能等数值。

据中新网

红霉素软膏是“万能药”吗？

听听医生怎么说

前不久，“红霉素软膏能治红屁屁”相关话题登上热搜，这款几块钱的家庭常备药再次引发关注，不少网友甚至称其为“万能药”。不过，事实真是如此吗？科技日报记者就此采访了陆军军医大学西南医院药剂科副主任医师谢林利，揭开这款“万能药”的真面目。

谢林利解释，皮肤长期受到尿液、粪便刺激是引发尿布皮炎(俗称红屁屁)的主要原因。治疗的关键在于保湿隔离，而非抗菌。

“一些人之所以觉得涂红霉素软膏有效，主要归功于红霉素软膏里的辅料——凡士林。”谢林利说，凡士林能够在皮肤表面形成一层保护膜，锁住水分、隔离刺激，这才是其能够缓解红屁屁的真正原因。换句话说，换成涂抹凡士林软膏，效果可能一样好。

在不少人的家庭药箱里，红霉素软膏堪称“万金油”：有脚气抹一点，长痘抹一点，被蚊虫叮咬还可以抹一点。谢林利说，这是典型的用药误区。

“红霉素是抗生素，只对细菌感染有效。”他进一步说，脚气是真菌感染，痤疮是慢性炎症性皮肤病，蚊虫叮咬后起包是过敏反应。这些情况

下使用红霉素软膏不仅无效，而且可能对皮肤正常菌群造成影响。

“除此之外，滥用红霉素软膏，最大的风险不是无效，而是耐药。”谢林利解释，频繁或长期使用红霉素软膏，相当于在皮肤上不断筛选耐药菌。当这些细菌对红霉素产生抵抗力后，未来如果真遇到严重的细菌感染，红霉素可能就会失效。“到那时，患者可能会陷入无药可用的境地。”

那么，红霉素软膏到底该怎么用？谢林利给出明确答案：它只适用于预防和治疗小面积的细菌感染性皮肤损伤。

比如，若出现轻微的磕伤、擦伤或烫伤，可在用碘伏消毒、生理盐水清洁后，涂抹薄薄一层红霉素软膏以预防感染。除此之外，它也可以用于治疗化脓性毛囊炎等明确的细菌感染性皮肤病。

谢林利还强调了红霉素软膏的正确使用方法。涂抹红霉素软膏时，应避开眼睛、口鼻等黏膜部位，每日使用不超过2次，薄薄涂一层即可。如果连续使用3天至5天后症状没有改善，甚至加重，则应该立即停药并前往医院就诊。

据《科技日报》

吃头孢停药3天后就可饮酒？

停药3天即72小时后就进入“安全期”的说法是一个误区。头孢类药物在体内的清除，并非像关水龙头一样瞬间停止，其代谢周期因人而异，且受药物种类、剂量、疗程、个人肝肾功能状态等多种因素影响。

在使用头孢类药物(包括静脉和口服)期间

及停药后至少7天内，都应严格避免饮酒或摄入任何含酒精的制品(包括酒心巧克力、醉虾、藿香正气水等)。对于肝肾功能不全的患者或老年人，这个“警戒期”可能需要延长至10天甚至更久。

据《北京青年报》