

梅雨时节中药保存有门道

岛城名药师：发霉药材洗晒无法去除毒素



□记者 高阳 通讯员 石冰沁

随着梅雨季临近，空气湿度居高不下，不少市民家中枸杞、陈皮、人参等中药材及代煎汤药出现受潮、疑似变质问题，纷纷带着药材前往市中医院药事咨询门诊求助。浙江省名中医、全国老药工工作室负责人周国儿主任中药师提醒，湿热环境极易让中药出现受潮发软、虫蛀、霉变、走味、走油等问题，很多人凭经验保存、处理药材，反而暗藏用药风险。

误区辟谣：虫蛀尚可处理，发霉直接丢弃

不少家庭秉持“节俭习惯”，发现中药材表面长霉点、受潮发软，习惯冲洗暴晒继续服用，认为高温能去除霉菌。周国儿明确纠正该错误认知，行业素有“虫蛀蛀一半，发霉要全扔”的保管准则。

虫蛀仅破坏药材局部结构，简单处理尚可使用；但霉变完全不同，霉菌菌丝会渗入药材内部，肉眼看不见的深层早已被污染，普通水洗、暴晒无法彻底清除霉菌毒素。

尤其像灵芝、胖大海、罗汉果这类中空药材，常出现外表完好、内部霉变的情况。无论普通饮片还是阿胶、人参等名贵药材，一旦出现霉斑、发黏、异味，务必直接丢弃；仅无霉斑、无异味的轻微受潮药材，可在药师指导下妥善处理。

代煎中药：三招快速辨别变质，冷藏存放更稳妥

如今多数市民选择医院代煎中药，真空包装方便储存，但梅雨季气温高、湿气重，汤药变质速度明显加快，很多人分不清是否还能饮用。

周国儿介绍，20℃以下常温环境合规密封汤药，可保存一个月，梅雨季不建议常温放置。市民可通过看、摸、闻快速辨别是

否变质：药袋鼓胀发硬、胀气凸起，说明内部药液发酵变质；或出现破袋、漏液、大量浑浊沉淀，代表已经污染；如果打开后有酸味、馊味、异味，一律禁止服用。

部分中药方剂成分特殊，容易产气发酵，保质期会更短，不能机械按照说明书时间存放，日常最好全程冰箱冷藏保存，不要长时间放置车内、包内等高温环境。

分门别类：居家药材保存有讲究

周国儿表示，医院药房会根据药材特性分为常温库、低温库、冷库、避光储存，他将专业仓储逻辑简化，适配普通家庭保存场景。

矿物、贝壳类药材性质稳定，放置阴凉干燥处即可；山药、当归、红枣、莲子等极易吸潮生虫的饮片，以及蜈蚣、海马等动物类药材，最好密封后冰箱低温保存。

菊花、薄荷、玫瑰花、金银花等芳香花叶类药材含有挥发油，最怕暴晒，高温会直接流失药效，建议密封避光、阴凉阴干保存；人参、铁皮枫斗、阿胶等名贵药材，核心原则就是密封、干燥、避光、低温，最大程度锁住药性。

同时，周国儿提醒市民，不要把未密封的药材直接放进冰箱，极易吸附水汽、串味变质，得不偿失。

定期自查，走出“中药无保质期”认知误区

很多市民误以为中药存放越久越好、越放越好，没有保质期。周国儿表示，实则普通中药饮片有效期多为3至5年，并非永久存放不坏。

他建议市民定期检查家中存药，通过触摸湿度、观察色泽、闻辨气味等方法，及时处理受潮变质药材。遇到拿不准、舍不得丢弃的名贵药材，可前往药事咨询门诊，请专业药师鉴别，安全度过梅雨季。

蚊虫叮咬红肿发痒？这份中医止痒攻略请收好

□记者 高阳 通讯员 石冰沁

入夏湿热，蚊虫大量滋生，叮咬后皮肤红肿刺痒，还存在疫病传播隐患。相比化学驱蚊用品，温和天然的中医草本驱蚊法备受市民青睐。浙江省名中医、全国老药工工作室负责人周国儿主任中药师，带来一套全年龄段适用的中医驱蚊、止痒、调体质实用方法。

“草本中药自带芳香避秽、燥湿驱虫的功效，是天然驱蚊好物。”周国儿推荐中药驱蚊香囊，由小茴香、丁香、白芷、藿香、薄荷、冰片等芳香药材配制而成，天然药香可阻隔蚊虫。香囊可随身佩戴，也能悬挂窗边、床头、车内，居家、出行、上学都适用；孕妇、中药过敏人群切勿使用。

针对蚊虫叮咬后的红肿瘙痒，中医也有专属舒缓好物。周国儿表示，紫草膏、青草膏止痒效果极佳，外出游玩、公园散步

前提前涂抹，能有效防蚊虫叮咬，被咬后涂抹可快速止痒消肿。同时这类草本药膏对蜈蚣、蝎子、壁虎等小型爬虫，也有一定的驱避效果。

除此之外，艾草沐浴也是绝佳的夏日驱蚊方式，契合端午中医养生理念。用新鲜艾草煮水放凉后沐浴，不仅能祛湿止痒、舒缓肌肤，留存的草本香气还能长效驱虫，尤其适合皮肤娇嫩的小朋友，成人使用也可祛暑除湿，改善夏日肌肤燥热不适。

想要从源头减少蚊虫叮咬，体质调理尤为关键。周国儿解释，蚊虫偏爱湿热体质人群，这类人群易出汗、身体黏腻，更容易招蚊虫。建议日常保持清淡饮食，少吃甜食、油腻、辛辣食物，多吃清热祛湿食材，调理体内湿热环境。同时配合关好纱窗、定期清理积水等基础防护，内外同步防护，就能高效远离蚊虫困扰，安然度夏。

甲状腺养护，饮食别“瞎忌”舟山医院专家破除三大养护误区

□通讯员 陈文薇

甲状腺是人体重要的内分泌器官，主导全身激素稳定，科学饮食是甲状腺养护的关键。在日常接诊中，舟山不少查出甲状腺结节、甲功异常的市民，普遍存在盲目忌口、过度进补等饮食误区，不仅不利于病情恢复，还可能加重身体负担。针对大众高发的养护困惑，舟山医院甲状腺外科主任赵臣银，结合舟山海岛饮食特色，梳理出科学实用的甲状腺养护指南，破除常见认知误区。

在常年的临床接诊中，赵臣银发现，绝大多数甲状腺疾病患者都存在饮食认知偏差，五花八门的错误吃法，悄悄加重了甲状腺负担，影响身体恢复，“临床上最常见的就是一刀切式忌口、盲目跟风。很多人听说甲状腺病不能吃碘，就彻底戒掉所有海鲜。其实只有甲亢需要严格忌碘，其他甲状腺问题盲目禁碘，反而会造成碘缺乏，加重病情。”

此外，不少人过度忌惮西兰花、卷心菜、萝卜等十字花科蔬菜，不敢轻易食用。还有人把甲状腺问题全部归咎于饮食，一味在“吃”上较真，却忽略了其他关键因素。

赵臣银解释：“十字花科蔬菜中的少量物质，只有在高浓度下才会轻微影响甲状腺。舟山是富碘地区，日常饮食完全可以抵消这种影响，不用盲目忌口。甲状腺疾病不只是吃出来的，和自身免疫

力、家族遗传都息息相关，不能只盯着饮食不放。”

针对舟山本地海岛饮食特点，赵臣银特别做出科普区分：本地常吃的海鱼、虾、螃蟹均属于低碘海鲜，甲状腺患者可正常食用；真正需要控制的高碘食物仅为海带、紫菜等海藻类食材及海蜇。不少市民擅自停用加碘盐、杜绝所有海鲜，极易造成碘缺乏，得不偿失。

碘、硒、铁、锌等微量元素，是甲状腺激素合成与代谢的基础，营养失衡、微量元素缺失，是诱发甲功异常的重要原因。赵臣银建议，甲状腺患者日常可通过坚果、鸡蛋、金枪鱼等天然食材补充硒、锌元素，不建议自行服用高剂量保健品，避免营养超标加重腺体负担。

结合临床经验与本地发病特点，赵臣银总结出三条核心养护准则，帮大家避开养护陷阱：甲状腺疾病营养管理非常个体化，切勿跟风极端饮食，要谨遵医嘱对症调理；均衡膳食是养护王道，过犹不及，除甲亢患者需严格忌碘外，其余人群只需保持饮食均衡即可；养护不能只靠饮食，定期复查甲状腺功能、B超检查、按时服药，缺一不可。

总之，甲状腺养护没有统一标准答案，更无一刀切的忌口规则。摒弃盲目忌口、过度进补的错误习惯，坚持科学膳食、定期复查、规范养护，才能有效守护甲状腺健康。