

以和正常人一样，但有的人就恢复不了，骨折好了之后走路就变成一瘸一拐的了，所以说，尽量生活中多加注意，不要让自己骨折。

#### 四、外敷中药“接骨膏”对骨折的帮助

说到骨折治疗，除了骨头本身的生长愈合，更重要的是恢复受伤机体的正常生理功能，尤其是关节内骨折，要求在整复骨折之后，尽早的功能锻炼，避免关节处出现僵硬、畸形愈合，所以这时候我们要选择一个疗效好、使用方便的药物直接局部用药治疗，缩短骨折的整个愈合过程。中医骨伤科认为“血活则瘀去，瘀去则折续”。骨折的愈合过程亦即“瘀去、新生、骨合”的过程。这里有一个很好的治疗方法，可以帮助我们达到上面的目的。它的名字叫做接骨膏外敷治疗法。

接骨膏对于骨折各个时期的治疗都有一个非常好的效果。它

的主要功效就是活血化瘀，减少疼痛，多用于治疗跌打损伤。这个方法一般使用在骨折手法复位后，恢复的中后期，可以很好的帮助病人进行骨折愈合。它对于急慢性跌打损伤所造成的各种软组织损伤、骨折、脱位，尤其是骨质疏松性骨折和其它可能难愈合骨折患者效果更好。它的使用方法也是非常简单的，它是属于外敷的药物，只要把膏状的药物蒸热，然后涂抹在骨折淤青肿胀之处，然后纱布包扎好，外面再用一个小夹板固定住就行，隔几天换一次药，不久，你就会惊奇的发现骨折处恢复的非常好。

所以呢，每个人都不希望自己和家人骨折，所以我们平时生活中就要注意保护自己。可是，万一骨折了，也不要害怕，及时到医院就诊，听从医生治疗建议，尽早治疗，及时选择接骨膏外敷治疗，更快更好的做到骨折愈合、功能恢复。

## 中药煎药知识一二三

罗 进

江安县中医医院 644200

〔中图分类号〕R28

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165(2020)10-125-01

中医药是中华民族的瑰宝，是祖国医学的重要组成部分，在五千年的历史长河中，扮演着重要的角色，它帮助人们强身健体，防病治病。电视剧《老中医》的热播，让人们感受到了我国中医的魅力，望闻问切、处方、配药、煎药等操作流程，给我们留下了深刻的影响。中药的煎制也是中医药治疗的重要组成部分，煎制方法是否正确，将直接影响治疗效果。下面我们一起来了解中药煎制的小知识吧。

### 一、煎药器具的选择

中医药发展的初期，人们多用饮食器具来熬制中药材，但是在服用时常常出现不适，现代科学研究发现，铁器中的铁元素化学性质比较活泼，容易与大黄、首乌、白芍、五倍子等多种药材中的鞣质（植物内特有的一种物质）结合发生化学反应，生成对人体有害的化学物质，从而改变药物的药性，产生副作用。如果用铜、锡器具来煎煮中药，也会煎出微量的铜及锡的离子而与某些药物发生反应，影响到中药的疗效。因此中药的煎制我们不选用含有铁质、铜质、锡质的锅来煎煮！金银器具稳定性好，是煎药器具的上好选择，但是价格昂贵，不易普及。现代研究证明，最适宜煎制中药的器具当属砂锅，瓦罐，搪瓷，它不仅价位便宜，而且传热性均匀，性能稳定不容易与药材内的成分发生化学反应，保障了中药的药性。

### 二、熬药前的处理

在熬制中药前，要先将中药浸泡，让其充分湿润变软，药材吸水膨胀，利于中药有效成分的煎出。如果药材以花、草、叶、为主的，一般需要冷水浸泡 30 分钟左右，以根、茎、果实、种子、矿物类为主的中药冷水浸泡 1 小时左右。浸泡和煎药可用自来水、井水、纯净水，但必须是冷水，切不可用热水、沸水浸泡中药和煎煮中药！有的人为了节省时间，把配好的中药倒进锅里，加上自来水直接煎煮，有的加上热水或沸水煎煮，这些错误的操作是千万不可取的！

### 三、中药煎制

北宋科学家沈括曾说：“药有可以久煮，有不可以久煮者，有宜急火，有宜温火者。此炼之节也”。充分说明中药的熬制大有讲究。一般中药熬制时间大约为 30 分钟，先大火煮沸后再改为小火，但不同质地的中药煎煮的时间要求差异较大。如：滋补类的药物、矿物类的药物，大火煮沸后小火再煎煮 40-60 分钟，尽

可能使药物中的有效成分煎煮出来。但感冒类的药物、芳香类药物则宜煮沸后再煎 5-15 分钟即可。如果煎煮久了，药物中的有效成分会挥发，从而降低药物疗效。在煎煮中药时，水量应高出药物约 2-3cm 即可，每次煎煮取中药液约 200-250 毫升，再将三次煎煮好的中药液倒入较大容器内，混匀后分三次服用。

### 四、特殊药物处理（先煎、后下、烊化、包煎、冲服）

绝大部分汤药都是由复方煎制而成，不同的药材性质各异，为了充分利用中药材中的有效成分，医生在处方时常常就会在一些特殊药物后面写上“先煎”“后下”“包煎”“烊化”“冲服”等字样。这是什么意思呢？先煎：是由于药材中的有效成分煎出的时间长短不一，有的药材在短时间内有效成分即可煎出，而有的药材则需要煎煮相对较长的时间，如矿石类和带壳的果实类药材。川乌、草乌、附子等先煎是为了降低它们的毒性。先煎的药物要先煎煮 30 分钟左右，再放入其它药物同煎。后下：大多是含有挥发油或者不宜长时间煎煮的药材，以防中药里的有效成分挥发，后下的药材一般在汤药煎好前 10-15 分钟内才放入药罐内。烊化是中药煎煮过程中的一种特殊方法，历史悠久，主要是将不适合直接煎煮或者不容易溶解的胶类药材如阿胶先打碎成细小的块状，然后放入加热的容器内隔水蒸，让其快速溶解。包煎：多用于带有绒毛或者体积较小的种子的药材，由于绒毛在药汁中不易被过滤，服用时容易引起咳嗽，而较轻的种子在熬制时漂浮在药液表面，不容易熬出药效，因此用纱布装好后放入锅内能有有效的解决这些问题。

### 五、其它注意事项

1、若在煎煮中药过程中，由于疏忽导致熬糊了，切记不能再喝。2、每次煎煮中药的锅要清洗干净，以免影响下次熬药时的药性。3、一些挥发性强的中药在熬制过程中，最好将药罐的盖盖上，如薄荷、藿香等通窍治感冒的药材，以防药材内的有效成分挥发。4、人参、鹿茸等贵重药材，可单独煎制。5、对于质地轻、体积大如夏枯草、金钱草等的茎叶类药材，要选用较大的药罐，以防煎煮时药液漫出。

以上是煎制中药过程中需要注意的一些小常识，相信大家阅读后对中药的煎煮有了一定的了解。煎制中药时除了要特别注意药罐的选择、熬制过程中火候时间的把控外、对特殊药物的处理也要掌握，中药原本的功效才能充分发挥出来。