

中药饮片的基本知识

▲ 四川省巴中市中医院 邓朋

如今，越来越多的人开始认识中药、了解中药，熟悉一些常见中药的作用和功效，但对中药饮片的了解却比较少。关于中药饮片，你应该知道下面这些知识。

了解中药饮片的生产质控

中药可分成中药材、中药饮片、提取物和中成药四部分，在临床治疗中运用的治病药物为中药饮片和中成药，而中成药的原料为生、熟饮片。中药饮片是以中医药理论为依据，通过中药炮制方法，将中药材进行加工炮制，其成品可直接应用在中医临床中，或者是患者用于日常保健和食疗。中药饮片也是在净制、切治、炮制三个工序下产生的符合临床需求的加工品，中药饮片的质量决定着临床疗效和用药安全。中药的品质、品种、采摘季节、储存及管理方法决定着中药饮片的质量。

避免胃炎治疗的误区

▲ 广西壮族自治区灵川县人民医院 蒋炫麟

常听身边的朋友抱怨因自己工作忙、吃饭不及时、饥一顿饱一顿、暴饮暴食，硬生生地把自己憋成了胃炎。有时候一吃辛辣刺激类食物（麻辣烫、小火锅、辣条烧烤等）或者生冷寒凉类食物（冰激凌、雪糕、海鲜等）就捂着肚子，愁眉苦脸地喊“肚子疼”。尤其是现如今的快节奏的时代，胃病已然相当普遍。若不及时治疗，尤其是出现并发症时，就会严重威胁患者的健康。对于胃炎的治疗，需要避免一些误区。

胃炎是常见的胃部疾病之一，由多种因素导致，包括饮食不节、酒精、创伤、药物、感染等对胃黏膜的刺激，进而引起的慢性炎症反应，包括慢性胃炎、特殊类型胃炎、急性胃炎。一般表现为呕吐、腹部胀满、恶心、上腹部疼痛等，一些患者可能没有症状，或者表现为轻微的上腹部隐痛，严重时会发生酸中毒、黑便、休克、脱水等情况。

慢性胃炎还可形成胃溃疡，胃酸过多会给病菌提供入侵人身体的可能。此外，幽门螺杆菌也是慢性胃炎的一大致病因素，更是胃溃疡及十二指肠溃疡的一大“元凶”。

胃炎容易增加患者的痛苦，而且病程较长，反反复复。在胃炎的治疗中还有许多误区，大家应予以重视，加以纠正，方可起到更好的疗效。

常见误区

误区一：错误的饮食观念 部分患者在胃炎发作期间，听说牛奶可以舒通肠道，舒缓胃黏膜，常用牛奶治疗，不吃其他食物，希望可以减少胃酸刺激与肠胃出血。研究发现，多喝牛奶无法有效治疗胃炎。牛奶中富含钙与蛋白质，有利于促进人体分泌胃酸。即使患者喝牛奶，在短期内肠胃有舒缓的感觉，但不久后就又会反酸，不仅起不到治疗效果，反而使病情更严重。众所周知，患胃炎的人不宜宜吃辛辣刺激类食物，包括大蒜、辣椒等，尤其是老人们以为这些东西会严重刺激到胃，会加重胃炎病情。但有研究表明，辣椒可利用增加胃黏膜的出血量，对胃黏膜的合成造成刺激，从而释放前列腺素，有利于阻隔有害物质损伤胃黏膜。大蒜凭借着它自身的杀菌作用，可消灭胃中的幽门螺杆菌，对胃起到一定的保护作用。所以，可结合患者自己的喜好搭配食物，切忌食用过量。

误区二：胃溃疡具有传染性 研究发现，

中药经过加工炮制后才可以入药，这既是中药用药的特征所在，又是中医学的一大特色。通过加工炮制，能消除或降低中药的毒副作用，增强或改变药物的作用方向，充分发挥药物价值和疗效，更加符合中医辨证施治灵活用药的需求。

现代中药饮片的分类特征

普通中药饮片 在中医临床中比较常见，最能体现中医的用药特点，常见的中药饮片如鳖甲、蒲黄、半枝莲、王不留行、连翘、柴胡、五味子、黄柏、猪苓、金银花、砂仁、草豆蔻、蒲公英等很多种中药。

中药颗粒饮片 具有体积小，调配方便的优势，如阿胶颗粒、黄芪颗粒、甘草颗粒和板蓝根颗粒等。

中药精制饮片 就是小包装饮片，称量准确，清洁卫生，有着统一的规格，但价钱相

对较高，常见饮片有红曲、灯盏细辛、四季青、余甘子以及红景天等。

中药破壁饮片 这是一种比较新型的科技成果，但是价格比较昂贵。

中药饮片的养护方法

中药饮片的养护方法包括对抗同贮养护法、冷藏养护法、干燥养护法、气调养护法、化学药剂养护法。通常情况下，中药饮片库房要干燥通风，防止日光直射，室内温度<25℃，相对温度 45%～75%，除特殊饮片外，其他饮片的含水量均控制在 9%～13% 之间。中药饮片养护的详细方法如下：

泽泻、山药、葛根、黄白芍等淀粉含量较多的药材，切成饮片后要及时干燥，储存环境要干燥、通风，并且温度较低，预防虫蛀，防潮。薄荷、当归、木香等含有挥发油较多的药材，切成饮片后，干燥温度控制在 60℃ 之内，

得了急性胃肠炎怎么办？

▲ 广西壮族自治区民族医院 廖英萍

急性胃肠炎是由于进食含有病原菌及其毒素的食物，或进食有刺激的、不易消化的食物所引起的胃肠道急性炎症。临床表现主要为恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热等。

症状

急性胃肠炎引起的腹泻可以分得的轻型腹泻和重型腹泻。轻型腹泻精神状态良好，每天大便次数在 10 次以下，为黄色或黄绿色，少量黏液或白色皂块，粪质不多，有时大便呈“蛋花汤样”，重型腹泻，精神状态欠佳，每天大便次数达 10 多次以上，大量水样便，少量黏液，恶心呕吐，食欲低下，有时呕吐出咖啡样胃内容物。患者还可出现血压低、腹胀、低钾血症，水电解质紊乱及全身中毒症状：如不规则低热或高热，烦躁不安进而精神萎靡不振，意识模糊，甚至烦躁昏迷。

治疗方法

胃肠炎可进行对因、对症治疗。常采用抗感染、止泻药以及益生菌制剂等药物治疗。病情轻者可在家口服止泻药，并补充葡萄糖——电解质液以补充丢失的体液，鼓励摄入清淡流质或半流质饮食。如果持续呕吐、腹泻，明显脱水，病情较重则需要到医院就诊，遵医嘱用药物治疗。具体措施如下：

消除诱因 对于有明确诱因且症状轻微的患者而言，通过消除饮食、卫生、着凉、劳累等诱因后，部分患者可自愈而不用到医院就诊。

抗感染治疗 对于腹泻、呕吐症状明显甚至伴有腹痛、发热等情况患者，可能需到医院就诊以明确其为感染性或非感染性。通过血常规、血淀粉酶、CRP 或大便检查，若考虑为感染性急性胃肠炎，此时除常规止泻和护胃治疗外还需进行抗感染治疗，可选用头孢三代、喹诺酮类药物或青霉素类药物进行治疗。

对因治疗 对于可能由于急性阑尾炎、泌尿系结石、胆道和胰腺系统疾病，甚至肝脏系统疾病等其他系统疾病所导致的急性肠胃炎症状患者，需判断血淀粉酶是否升高或完善腹部影像学检查、腹部 B 超等，进一步明确是否存在胆囊或肝脏系统疾病及阑尾炎等情况。若明确为其他系统病因所引起，则需针对病因治疗以达到较好效果。

饮食建议

胃肠炎初期 此时肠蠕动处于活跃或痉挛状态，是肠道急性充血、水肿、发炎和渗出的阶段，消化能力比较弱，因此发病后 8~12 h 内，患者可吃流质食物，如大米粥、鸡蛋面糊、细挂面等。如腹泻严重或出汗较多，可适当喝一些汤水，如米汁、菜汤、果汁、淡盐开水等，以补充体内水、维生素和电解质的不足。

胃肠炎好转期 此时肠道黏膜在修复期，可吃些容易消化及营养丰富的流质或半流质食物，如大米粥、细面条、鸡蛋羹、咸饼干等。宜少量多餐，每日进食 5~6 次。此时不宜吃容易产气的食物，比如牛奶、豆浆和含糖类的食物，因这些食物进入肠道后容易发酵产生大量气体，引起腹胀腹痛，增加胃肠负担。

胃肠炎恢复期 此时肠道功能还未完全恢复，饮食上宜清淡、软烂、温热的食物，避免过早地进食油腻、油炸、生冷坚硬的食品以及多纤维食物。恢复期后 2~3 天左右，即可按正常饮食进餐。

胃肠炎急性期 患者要注意多休息、多饮水、避免劳累、戒烟戒酒。

预防方法

严把食物卫生关 这是预防此病的关键。搞好饮食、饮水卫生和粪便管理，大力消灭苍蝇，能够预防该病。冰箱内的食品要生熟分开，进食前要重新烧熟烧透。

饭前便后要勤洗手 蔬菜瓜果生吃前要消毒，外出度假要选择干净卫生的饭店等都是应注意的有效预防措。

饮食有度 患者要避免过辣、避免过凉的食物，不宜吃过多的冷饮。很多急性胃肠炎是由于暴饮暴食引起的急性胃肠炎。

饮食有洁 夏季天气炎热，食物很容易变质。如果凉菜，一定要现拌现吃，拌好的凉菜留置 3 h 以上的就不要再食用了；剩饭剩菜一定要放置冰箱，再次食用要加热至熟透后食用，避免急性胃肠炎的发生。

改善工作、居住环境 夏天天气炎热，在使用空调和电风扇时也要注意调节温度及风力，并注意及时更换衣服，不宜久坐空调房；电风扇风不可过大，特别在出汗的时候更不可正面直吹，也不宜整晚开着电风扇睡觉。