

中药也有保质期

当归走油多因受潮 菊花掉瓣或被虫蛀

在购买西药和中成药时，大家都会注意看包装上的保质期。但散装的中药饮片通常没有标注相关信息，因此，学会辨别中药材是否变质，显得非常重要。

含糖多的怕被虫蛀。中药以植物类、动物类为主，主要含有淀粉、蛋白质、脂肪、糖类、纤维素等，这些成分都是仓虫生长、繁殖所需的营养物质。所以，粉性足、肉质及糖性大、质地疏松的中药易被虫蛀，如山药、莲子、当归、苦杏仁、肉苁蓉等。而质地坚硬的药物，如三七、郁金等则不易虫蛀。中药材经虫蛀后，有的形成孔洞产生蛀粉，有的甚至被完全蛀成粉状。如金银花、菊花虫蛀后整个花瓣散落；土鳖虫的皮、肉、内脏被蛀空后，残留的部分因受虫体及其排泄物的污染会霉烂，产生异味或变色。

含“油”多的怕受潮。药材在受潮、变色、变

质后，表面呈现油样物质的变化，被称为“走油”。含有脂肪油、挥发油或糖类等成分的药材，如苦杏仁、当归、肉桂等易产生“走油”现象。检查药材是否“走油”，可从以下几点入手：嗅气味，肉豆蔻、胡桃仁走油易产生浓烈的蛤气味，桑葚则有糖样气味；看色泽，主要看药材的色泽、油质、破裂及黏连程度。当归、独活等走油时，药材表面会呈现油样物质，麦冬、天冬走油时会黏连成块；摸质地，若药材手摸有黏腻感，说明已经走油。

经过加工的看是否发霉。对药材加工时，很难处理干净，容易附着霉菌孢子。在适宜的温度和湿度影响下，孢子萌发菌丝会导致药物霉变。常见的易发霉的中药饮片有天冬、瓜蒌、红花、地龙等。一般情况下，取出药材后应立即封存好，尽可能减少药材四周的空气流动。发



现药材有霉变现象，程度较轻时，应除去菌丝再使用。可用软毛刷或抹布沾开水擦拭药材，能沾水的药材也可直接用水洗，不便刷洗的，可混米糠簸动撞去菌丝。

如何来保存中药材才能延长“保质期”呢？下面几种方法您不妨一试：

埋藏贮存：可用陶瓷坛子等作为容器，同时，在里面放入填埋物。石灰埋藏法适用于易变色、虫蛀、发霉的药材，如黄芪、三七、天麻、红花、冬虫夏草等；而用花椒、大蒜埋藏可利用其挥发物质的作用，达到防虫蛀的目的，适用于有腥味的动物类药材，如蛤蚧、鹿茸等；谷、麦糠埋藏多用于胶类、根类药材，如阿胶、龟板胶、鹿角胶、人参、党参等。无论哪种填埋物，都需要用双层净纸将药材包好置于容器内，同时将填埋物下填上埋，密封，使之与空气隔绝，防

潮、防蛀，并置于阴凉干燥处。

洒点酒精：含糖量高、不易干燥的药材，如枸杞子、桂圆肉、当归、地黄、藏红花等，可以将少量酒精直接喷洒在药材上和容器内，然后密封容器口即可。但对酒精过敏者不宜用此方法。

烘炒：引起虫蛀的主要原因是药材原有残存的虫卵，高温下烘炒能有效杀灭虫卵。当药材发现虫蛀，内部破坏已经较严重，建议不要再食用。如掰断药材后观察到虫蛀不严重，除虫后应尽快使用。

在这里要提醒大家，如果药物发生严重的霉变、走油等现象，不应继续服用。未显著霉变的和虫蛀轻微的药材，经蒸煮后，才可服用。一旦患者误服了变质的中药出现呕吐、腹泻、头晕等症状要立即就诊，以防中毒。
(晓时)

38岁以后保护好关节



冷空气一波波入侵，随着温度的不断变化，让关节炎患者苦不堪言。骨关节科专家刘文刚提醒，寒潮来袭，关节炎患者一定要做好保暖工作。

冬季关节炎高发

“我的关节比天气预报还准，天气还没变化之前就能收到‘信号’了。”许多患有关节炎的患者都有这种感觉。这是因为患有慢性炎症的关节对于外界的转变反应比较敏感，稍微有一些变化关节就能感应。如果是温度反差太大，导致肌肉和血管收缩还会引起关节疼痛。刘文刚表示，随着天气的转变，门诊关节炎患者一下子多了起来。

据介绍，常见的关节炎有骨关节炎和类风湿关节炎两种。类风湿关节炎是由自体免疫引发的关节炎，是慢性全身性炎症性疾病；而骨关节炎是常见的一种关节病变，好发于承重关节和多动关节，如膝、手、腕和脊柱等，多发生于中老年人，而且其患病率是随着年龄而增加的，一般女性比男性多发。

关节疼痛不能只是“忍”

尽管关节炎患者都会出现关节疼痛等症状，但是如果在疾病早期，疼痛往往并不严重，更多的仅表现为酸胀不适。遇上天气变化或过度劳累后症状会加重，经过休息后就减轻，因而容易被患者忽视。

因此，抱有“忍忍就过了”的想法的人有不少，直到疼得受不了了才去医院就诊。刘文刚表示，对于关节疼痛不应只要“忍”，应积极止痛或者就医。因为每次关节炎发作，忍痛而不治疗往往对关节造成更大的破坏，加重关节炎的症状，增加致残的危险。他提醒，如果疼痛持续3个月以上，尽快到医院诊治，否则很可能错过最佳治疗时机。

对于关节炎患者来说，适合且适当的运动必不可少。规律的运动可以通过加强韧带、肌肉、肌腱的支持作用，有助于保护关节。但应避免剧烈运动和那些增加关节扭力或关节面负荷过大的锻炼，如跑、跳、蹲等，而长时间的走路和爬楼梯都应注意减少。游泳由于关节负重低，是比较好的锻炼方式。

刘文刚介绍了一个简单动作——直抬腿运动，每条腿每次坚持3分钟，闲时可以多做，长期坚持可以明显增加肌肉力量，减少发作和改善临床症状。
(谢哲)

服退烧药后要散汗

“发热时盖上被子捂一捂，多出点汗退烧快。”在很多人看来，这是很常见的降温方法，实际上却是一个很大的误区。尤其在高热吃了扑热息痛等退烧药后，过度捂汗不但不利于散热，反而会使体温在短时间内升得更高，还可能造成脱水。

发热服药后，不但不能用被子捂汗，还要把衣服解开，宽松些，增加体表与空气接触的面积，有利于汗液蒸发。在没有冷风直吹的情况下，松开衣服也是一种很好的降温方法。另外，用退热药的同时最好结合物理降温，温水泡浴是个好方法，水温以低于体温1℃~2℃为宜，每次泡20分钟左右，还可以用温水擦浴全身皮肤，在颈部、腋窝、腹股沟等血管丰富处停留时间稍长些，促进散热。
(晓时)

盐水漱口 咬个茶包 换种牙膏

简简单单赶走牙疼

俗话说：“牙疼不是病，疼起来要人命。”牙疼常常能把人折磨得寝食难安，坐卧不安。牙疼时除了要及时看牙医之外，一些小技巧也有助于缓解疼痛。《印度时报》近日载文，刊出印度登茨牙齿护理中心美容牙医专家卡里希玛·贾拉迪博士总结的“赶走牙疼的简单8招”，不妨一试。

1.咬片橙子。切一块或一片橙子，贴在或咬在牙痛处，可以缓解疼痛。需要提醒的是，刚从冰箱里拿出来的橙子或橙子太凉都会使牙齿遇冷变得更敏感，因此要放至室温时再敷。

2.多喝水。有的牙疼是由龋齿引起的，经常喝水有助于冲走口腔中的部分致龋细菌，降低疼痛几率。

3.咬个茶包。红茶或绿茶中含有单宁酸，既有助于消肿又有助于血液凝结，促进愈合。将茶叶袋放入水中，微波炉加热30秒至温热，挤去茶袋多余水分，然后将茶袋咬在牙疼部位即可。

4.少吃生果蔬，多吃土豆泥。牙疼时最好避免吃含糖多或辛辣的食物，还应避免吃需要用力咀嚼的食物，比如生吃纤维多的水果、蔬菜等。为了缓解牙疼症状，最好坚持吃流质食物或柔软的食物，且食物温度不宜过热或过冷。比如吃土豆泥、煮烂的面条、软米饭等。

5.常换牙膏。长时间使用同一种牙膏，易导致口腔细菌对该牙膏产生“适应性”，因此，容易牙疼的人应该每隔几个月更换不同品牌的牙膏。

6.热敷或冷敷腮部。用热(冷)毛巾热(冷)敷牙疼部位，有助于缓解牙疼。喝点热汤、热茶等也具有类似热敷或冷敷的镇痛作用。如果牙疼时对过热或过冷非常敏感，那么可以喝些微温的茶、可可饮料或柠檬水。

7.温盐水漱口。用温盐水漱口，或含在口中，保持一段时间，可促进唾液分泌，缓解严



重牙疼的效果立竿见影。

8.牙疼也要坚持刷牙。口腔卫生差是龋齿、牙疼的主要原因之一。有的人牙疼时就不敢刷牙，这样反而会加重病情。刷牙时要注意速度不能太快，时间也不宜过长，2分钟即可。
(陈宗伦)