

路边的野草药不要买

菜市场路边、山区旅游点常能看到老农摆摊卖野生的中草药，还美其名曰无污染、效果更好。有些人真的以为野生中草药更安全而购买。而事实恰恰相反。中药专家认为，这类野生、未经处理的中草药常常带毒，不建议购买。

买野生何首乌煲汤喝遭遇中毒

王阿姨每天都去菜市场买菜。不久前，一次买菜途中看到有人挑着一些野生草药在吆喝叫卖。药贩子向王阿姨表示，这些野生草药都是自己在山上采摘的，新鲜、没有防腐剂，比药店里卖的药效好几十倍。王阿姨听信了药贩子的推销，买了一些野生的何首乌回家煲汤喝。谁知才喝了几碗，就感觉恶心、乏力，还呕吐。赶紧到医院后，才知道是何首乌中毒。医生推测，要么这何首乌是假的，要么就是毒性太强了。

专家介绍，从山里挖出来没经处理的中草药，多为“生药”，没有专业知识的老百姓无法辨别真伪和毒性。举例来说，很多旅游胜地都有的何首乌，它有肾毒性，医院都是蒸制后才使用的。“未经炮制的‘生药’，可能带有毒性。”老百姓如果在旅游胜地买了野生未处理的何首乌回家，若用量多，或煮的时间不够，或长时间食用，有可能被“毒倒”，主要表现为黄疸（皮肤、巩膜黄染）、尿色变深、恶心、呕吐、乏力、胃痛、腹痛、食欲减退等。

野生中草药炮制成熟品为减少毒性

专家指出，常用的有毒性的中药有附子、川乌、草乌、半夏、天南星、马钱子等，生用内服容易中毒。而它们在药店、医院出售时，是经过了炮制以减轻毒副作用的。因而医院、药店出售的乌头、附子，指的就是制乌头、熟附子。

炮制的作用即是减轻了绝大部分的有毒成分，而保留了其有效成分。炮制中药的方法很多，比如醋制香附、麸炒僵蚕与枳壳、蒸制何首乌等。现在国家已规定，药店要有医生处方才可以给付这类含毒中药，这也在一定程度上避免了滥用、误用，导致不良后果。

适当配伍也可减少毒性

除了炮制外，医生还会通过配伍，来减轻中草药的毒性。例如在有毒性的方子中加上生姜、甘草、红枣之类的材料。如有的医生开 15 克制草乌、10 克熟附子时，就会加上 10 克干姜、6 克红枣、5 克甘草配伍使用，可以减轻这些中草药的毒性。当然，不同的医生根据个人用药习惯和病人的个体情况，使用的分量会不同。

有时有的病人以为，平时做饭煲汤会放姜和红枣，煮中药就不用再放这些东西了，认为中药店给的红枣、生姜还没有自己买的好，干脆不下。“这里的红枣和生姜可不是为了调味，也不是为了让中药好喝或发挥补血驱寒的功用，而是为了祛除草乌和附子的毒性，千万不可以擅自修改医生的药方。”专家提醒说。



多煮煮毒性进一步下降

虽经炮制后，中药的毒性已经大大降低了。但通常这类药品还会要求采取多煮的办法，将毒性减到最低。

“方法是把这类药材先单独煎煮半个小时左右，再加入其他药材煎煮。”专家举例说，

对含附子的药材，建议先把附子文火煎半小时，然后再把其他药材一并加入，文火煎 25 分钟左右，即可倒出放凉服用。资料显示，即使是用 100 克的熟附子，只要煲药时先煎煮半小时或以上，毒性就基本消失，只保留了附

子的有效成分。

此外，专家还提醒，经多煮等方法煎的药服用后若还是出现不适，应及时到医院就医，危急情况时可先服绿豆水以减轻中毒症状。

（梁瑜）

泡脚不是越热、越久就越好

冬天，对于那些天冷容易手脚冰凉的人来说，如此寒冬更是大敌。很多人都会选择睡前泡脚，认为这样可以驱寒气、助睡眠。足部一直被中医认为是全身经脉网絡之源头，但泡脚莫太“任性”泡得太久太热，也要注意方法和程度才能达到健康养生的效果哦！

缓解手脚冰凉可对症加中药包

多数人都是直接热水泡脚，很少加料，其实加点中药效果或更好！刘女士是一位中年家庭妇女，每年冬季她的手脚都是冰凉的，晚上睡觉如果没有热水袋，一晚上被窝都是凉的，睡一夜都睡不着。她最近用高温水泡脚，一泡就是半小时以

上，还不停地加热水。结果，她泡脚时间久了便有出汗、心慌、心跳加剧等表现。咨询中医后才知道，原来她是典型的阳虚体质，由于气血不通，长时间高温泡脚才会引起的出汗、心慌等症状。

中医专家表示，泡脚虽好但也要对症，可以到医院的中医科先诊断辨证再由中医师开中药泡泡脚，这样来泡脚会更有针对性。中医养生讲究循序渐进，每周一两次足疗是适量的，可根据个人体质来调整。专家表示，像刘女士的情况，就最好看过去中医后用适合体质的中药泡脚。

泡脚要有度，不可泡太热太久

泡脚要适度，并不是泡得越热越好，更

不是越久越好。“若过量或导致大汗淋漓，那么非但无法达到保健养生作用，甚至可能会戕害身体健康，所以，泡脚要有度。”

专家表示，一般自己在家泡脚，首先要注意水的温度，不要太热，也不能水变冷了还继续泡，可适时添热水。

其次，泡的时间也不宜太长，一般以 20 分钟为宜。如何判断泡得适度呢？专家表示，身体发热而无流汗为适度，一旦感觉不适立即停泡。从中医角度来说，汗乃津液气血所化，损汗就是损伤气血津液，所以过量出汗后，人体会有正气虚的疲劳感。

热体、孕妇、老人要慎泡，幼儿不宜泡

专家还表示，从中医学角度来说，容

易上火的热性体质、阴虚火旺的人，比如手脚心总是发烫的人，不建议泡脚，否则会加重上火、伤津耗气。孕妇适当泡脚可以，但不适合随意加中药泡脚，泡脚水也不能太烫，因为热水刺激血液循环，有可能会导致子宫缺氧缺血，出现流产迹象。而幼儿是“纯阳之体”，本身容易发热、上火，不怕冷，如果再用较热的水泡脚，发汗，会热上加热，所以除了着凉感冒，一般情况不建议幼儿泡脚。此外，心脑血管疾病患者、老年人应格外注意，如果有胸闷、头晕的感觉，应暂时停止泡脚，马上卧床休息。

（梁瑜）

