

# 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。

## 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。

## 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。例如在有毒性药的方子中加上生姜、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。

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。

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。



## 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 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络之源头,但泡脚莫太“任性”泡得太久太烫,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包泡脚,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,就最好看过中医后用适合体质的中药包泡脚。

## 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,损汗就是损失气血津液,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)