

苦苦的中药里面可以加糖吗?

冯婉红

古语有云:良药苦口利于病。一谈起喝中药,最头疼的就是宝妈宝爸们了,中药太苦,孩子不愿喝,怎么办?家长们就想出各种办法:在中药里加糖,配着饮料一起喝……那么,这样喝中药到底对药效有没有影响呢?

今天,我们请到萧山中医院主管中药师冯婉红给大家讲讲关于喝中药的那些事。



所有的中药都是苦的吗?

其实不然,中药当中也有好吃的,比如甜甜的大枣、糯糯的山药、香郁的玫瑰等。中药有五味:辛、甘、酸、苦、咸,药味不同,功效各不相同。辛味中药大都能发散、行气、行血,如麻黄、红花等;甘味中药具有补益、和中、缓急的作用,如党参、甘草等;酸味中药能收敛、固涩,如山茱萸、五味子等;苦味中药能够泄和燥,如大黄、黄连等;咸味中药大都能软坚散结、泻下,如瓦楞子、芒硝等。

中药喝起来为什么都是苦的?

那是因为一张处方可能由不同性味的中药组成,但我们的舌头对苦味比较敏感,掩盖了其他味道,所以不少中药入口喝起来都是苦苦的。

中药太苦,可以在里面加点糖吗?

能不能加糖要根据医生开具的处方。医生开处方是经过辨证论治的,所以我们要对症加糖。其实糖也是一味中药,中药里的糖有味甘性平的白砂糖,味甘性温的红糖、饴糖、蜂蜜,味甘性偏凉的冰糖等。风热

感冒的处方一般以辛凉透表、清热解毒为主,我们可以加一点味甘性凉的冰糖;风寒感冒的处方一般以辛温解表的药为主,我们可以加一点味甘性温的红糖;补益脾肺体虚的处方一般以补脾益肺为主,我们可以加一点补中缓急的饴糖。但是,脾胃虚弱、运化不良者不宜食用糖类,因为甜味滋腻碍胃。当然,如果大家在能喝得下中药的情况下还是最好不要加糖哦!

中药可以和其他饮品一起喝吗?

牛奶、果汁、饮料中含有钙、蛋白质、鞣酸、维生素C等物质,会与中药中的某些成分发生反应,从而影响人体对中药的吸收并影响疗效,所以建议在喝完中药后不要马上喝饮料或者牛奶,更不可以一边喝中药一边喝饮料。

如何克服“喝药恐惧症”?

中药药液温度冷却至20-36摄氏度之间,同时快速喝下,就不会感觉到特别苦。我们可以把中药放温后再喝,喝完漱口或喝点温水,不要让药液留在口腔内,也可以用吸管吸,药汁直接到舌根处,就不会觉得特

别苦了。

清代名医徐灵胎在《医学源流论》中记载:病之愈不愈,不但方中必病,方中虽病,而服之不得法,则非特无功,反而有害,此不可不知也。意思是说,喝中药,在时间和方法上也是有讲究的。

一般来说上午9点和下午3点左右是机体吸收药物的“黄金时间”,所以此时服用中药最佳。但是,不同药性的中药,讲究不同的服药时机。

一般而言,在胃排空状态下,服用治疗在胸膈以下疾病的中药和一些健脾胃药,药液直接与消化道黏膜接触,避免了因食物影响胃肠道对药物的稀释,故应在饭前30-60分钟服药;服用治疗病在胸膈以上者的中药,如眩晕、头痛、目疾、咽痛,尤其是对胃肠道有刺激的药,则通常在饭后30分钟服用为佳;而补益药多滋腻碍胃,泻下通便和驱虫的药物因要在体内保持较高浓度而迅速发挥药效,则宜饭前空腹服用;安神药则应在睡前服用。

别看喝中药是一件小事,里面可有大学问,所以建议大家,喝中药一定要谨遵医嘱。

茶余饭后

做些手指活动防老痴

随着电视剧《都挺好》热播,一个作天作地苏大强令人影响深刻,剧尾他出现记忆力下降、行为异常,甚至走失……这让大众对阿尔兹海默病(俗称老年痴呆)有了更多的关注与深刻认识。目前的科学研究,在医学上还没有办法治愈,现有的药物与相关治疗只能延缓疾病的进展,因此,对付老年痴呆最经济有效的手段就是预防在前。如何预防老年痴呆的发生?一种简便的方式是多动手、动脑。

医学专家表示,老人多动手好处多。随着年龄的增长,人体机能逐渐退化,反应会越来越迟钝,注意力和认知能力会进一步下降。从身体上说,手指上穴位和神经末梢密集,多活动手指可以健脑,促进大脑血液循环,预防老年痴呆,还能提高平衡力,减少跌倒风险;让老人做些力所能及的事,有助于增强他们自信心,缓解负面情绪。

适宜老人的5种手指活动方法:

1.揉搓、挤压。左手依次对右手手指进行揉搓、挤压,之后右手对左手手指做相同的

动作;也可单独挤压中指:左手自然伸平,右手大拇指顺手掌方向放在左手中指上,其他手指与大拇指轻轻挤压左手中指。过一会儿用同样的方法换到右手上。作用:具有提神、消除疲劳、减轻精神负担等功能,让人很快平静下来,有助于呼吸和增强视力。

2.练手指操。用力握拳,快速依次伸开小指、无名指、中指、食指,双手均若干次;双手手指相对,互相按压;双手对应手指互相勾住,向两侧拉;双手手指交叉相握,以腕为轴来回自由转动;用右手的拇指与左手的食指、右手的食指与左手的拇指相触并交替往复运动数次,再以右手拇指与左手中指、左手拇指与右手中指交替做相触的动作,依次类推,直做到小指。

3.老人益智玩具。除了要保持良好的生活习惯和适度锻炼外,手脑并用是最有效的方法。玩拼图不仅可以帮助老人排解寂寞、愉悦身心,还能锻炼他们的动手能力、思维能力及认知能力。对于那些已有老年痴呆早期

表现的老人,还能在一定程度上减轻病情。

4.手玩健身球。通过指掌运动,健身球可使老年人手指、手掌、手腕弯曲伸展灵活,促进指、腕、肘等上肢肌肉的运动,防止和纠正老人退行性病变所致的上肢麻木无力、颤抖、握力减退等症状。方法之一,把一个球握在手里,五指拨动球体旋转,可先顺时针、后逆时针转动,还可以向上、向下转动。运球转动时,开始时要慢一些,待熟练后可以逐渐提高转动速度。

5.打麻将、下棋。打麻将和下棋既能锻炼大脑,又能活动手指,是一项很好的娱乐活动。但不能过度投入,至少每小时要起身活动一下筋骨,还应避免久坐,以免伤害老人脊椎。

手部运动能使脑部的供血更加充足,手脑同时活动能有效保健大脑,减缓脑部的老化速度,还能避免老年痴呆症的发生。具体方法还有很多,如:折纸、串珠子、栽培花草等,但老人的精力和体力不足,应注意活动时间不宜过长。

邹炬