

煲剩的中药渣还有这些妙用

很多人煲完中药后,就随手把中药渣倒了。其实中药渣虽然经过煎煮,但还有残余药性。合理利用中药渣,尤其是通过熏洗、外敷、烫熨、洗手泡脚等中药外治法,让药性从皮肤渗透,可以达到“内服外治”的效果。广州中医药大学第一附属医院肿瘤中心陈壮忠主治医师为读者介绍几种妙用中药渣的好方法。

【熏洗】

将药渣加水 1000 毫升左右,再煎煮 15—20 分钟,放置一会儿后加适量白酒和醋,用其热气来熏洗疼痛、肿胀的部位。

【热敷】

将煎煮过的中药渣加二两白酒、二两白醋拌匀,用纱布包好。先垫上一层毛巾,再用纱布包好的药渣热敷、湿敷疼痛、肿胀、不适部位。

【做药枕】

如果你有失眠症状或睡眠质量不佳的症状,且对于中药不过敏,可以将煎煮过的药渣晾晒烘干之后,加干陈皮,用纱布包起,做成枕头或者放在枕头下面,有安神助眠的作用,还失眠人群一个安稳觉。

【烫熨】

方法和热敷相似,就是将药渣用布滤过晾干,加粗盐 500 克,用锅炒热或者用微波炉加热,用布包起来,外敷身体疼痛、肿胀、不适的地方,可以起到舒筋活络、祛湿止痛、活血化淤的作用。

【洗手泡脚】

药渣加水 1500 毫升后,再煎煮 15—20 分钟,或可另加花椒和艾叶各一小把一起煎煮,药液放温后加入白酒、醋与食盐,洗手泡脚。中医认为,肾主腰脚,盐味咸入肾,可引药入肾,药渣加入盐后泡脚效果更好。药的成分可以通过毛孔的吸收进入血液,改善你的血液循环,不管是治什么病,都可以这么用的,泡过以后再倒掉。药渣泡脚还可以去除脚臭。

【防蚊驱虫】

想要有效防止蚊虫入侵,也可以将熬药剩余的中药渣晾晒在阳台。因为中药渣会散发特殊的气味,能够有效防止蚊虫靠近,这样就有效抵御了蚊虫叮咬。

【养花】

此外,中药煎煮后的剩渣儿,是

一种很好的养花、种菜肥料。因为中药大多是植物的根、茎、叶、花、实、皮,以及动物的肢体、脏器、外壳,还有部分矿物质,含有丰富的有机物和无机物。植物生长所需的氮、磷、钾类肥料,在中药渣儿里都有。用中药渣儿当肥料,对花木有很多益处,而且可以改善土壤的通透性。可先将中药渣儿装入缸、钵等容器内,拌进园田土,再掺些水,沤上一段时间,待药渣儿腐烂,变成腐殖质后方可使用。一般将药渣儿当作底肥放入盆内,也可以直接拌入栽培土中。当然,药渣儿肥不宜放得太多,一般掺入比不要超过十分之一,多了反而影响花木的生长。

陈壮忠还提醒,中药渣外敷在具体操作的过程中,需要注意以下几点:

外敷时间选择临睡前。熏洗、热敷、烫熨和泡脚最好是每晚睡前操作,可有助睡眠。饭后半小时不要施行,因为此时血液需流向消化系统帮助消化。

时间不宜太长。熏洗、热敷、烫熨和泡脚时间以 15~30 分钟为宜,高血



中药渣泡脚

压患者、老年人时间不宜泡长。

不选用金属盆。中药泡脚、熏洗最好用木盆、搪瓷盆,不要用铜盆等金属盆。因为金属盆中的化学成分不稳定,容易与中药中的鞣酸发生反应,生成鞣酸铁等有害物质。

温度因人而异。一般人泡脚、熏洗温度以 40℃ 左右为宜。对于虚寒病证(如关节怕风、怕凉、冬天容易手脚冰凉、背部冒凉气、大便稀溏、小便清长者)可以适当延长时间,温度可以稍高一点,而对于实热(如局部

红肿热痛,关节疼痛伴发热、皮肤发红)使用时间则宜缩短,温度不宜过高;冬春季节时间可以长点,夏秋季节时间可以短一点;皮肤过敏、伤口处不宜用。

在专业医生指导下进行。如有存在疑问的地方,最好能够咨询专业的中医生,或者在中医生的指导下使用;如果使用过程中存在不适,则停止操作,进一步咨询医生。

(陈辉 张秋霞)

这几种小毛病最宜拔罐

南京市中西医结合医院针灸科臧平主治医师介绍说,有几种小毛病,拔罐挺管用。

落枕

秋季开始,早晚温差较大的天气,让不少人一觉醒来发现脖子疼痛得厉害,不能转动,落枕了。对于风寒阻络证型的落枕,使用火罐疗法较好。这类落枕患者的主要特点是:晨起出现颈项、肩背部疼痛僵硬

不适,转侧受限,尤以旋转后仰为甚,头歪向健侧,肌肉痉挛酸胀,可伴有恶寒、头晕、精神疲倦、口淡不渴等症状。

落枕后不妨换个枕头,枕头过低,使头部始终处于一种下沉的状态,颈部肌肉易痉挛;而枕头过高,则使颈部肌肉始终处于一种牵拉的状态。这两种状态,都会让颈椎保持高度紧张,引发颈椎不适。对于健康人来讲,枕头要选择松、软的。习惯仰卧的人,枕头的高度应在 5cm~10cm,习

惯侧卧的人,枕头的高度应在 10cm~15cm。

肌肉痉挛

最近冷风吹起,颈肩部肌肉暴露在外,极易受到风寒之气的刺激,使局部肌肉保护性收缩,从而导致颈肩部肌肉紧张痉挛,进而压迫到神经、血管,发生疼痛不适。寒阻经络型的颈肩部疾病患者比较适合火罐疗法的治疗。

这类患者的主要症状是:头痛、后枕部或者肩部疼痛,颈项僵硬,转侧不利,一侧或两侧肩背与手指麻木

酸痛,或头痛牵涉至上背痛,颈肩部畏寒喜热,颈椎旁有时可以触及肿胀结节。

脖子疼别急着推拿,北京积水潭医院脊柱外科副主任医师刘亚军介绍,若出现反复脖子痛则要注意弄清病因。最好拍个颈椎 X 射线看看有无颈椎间盘突出、颈椎不稳等问题。确定所患疾病类型后,再决定能否进行推拿治疗。

推拿治疗颈椎病虽无创,但并不一定是安全有效的。

错误的治疗方式,会对颈椎造成二次伤害。

咽喉炎

大椎穴放血加拔火罐治疗咽喉肿痛,能泄实热,降急火。

这种疗法放的血量非常少,是用三棱针或者梅花针点刺之后放血的,主要是达到开窍泄热、通经活络的目的,特别适用于起病急骤,以高热、肿痛等不适症状表现为主的中医实热证。像患者高热、便秘、咽喉肿痛剧烈,甚至出现脓点等热毒症状比较明显时,在位于脖子后面的大椎穴拔罐治疗,有助退热下火、扶正祛邪,调整人体阴阳平衡的作用更好。(刘现永)

包装食品咋挑? 是时候认识一下 FOP 了!

越来越多的消费者开始用食品包装上的营养标签来比较营养价值,可信息繁多的营养标签也常让人困惑。其实我们有一种更简单的方式去判断食品是不是健康的选择,它就是 FOP(Front-of-package,又叫食品包装正面标识体系)。10 月 31 日,中国营养学会在京发布《预包装食品“健康选择”标识使用规范》(试行),正式启用统一的包装正面标识——“健康选择”标识。

预包装食品“健康选择”标识统一使用规范,是减少预包装食品中油、盐、糖含量为目标的健康行动。预包装食品 FOP 通过制定减少油、盐、糖的系列营养标准规则,统一衡量或判断食品是否符合,或以此为目标调整食品配方,逐步满足“三减”(减盐、减油、减糖)的条件。

中国营养学会理事长杨月欣教授介绍,近些年来,国际上许多国家的政府机构、非政府组织和食品企业

都开始使用 FOP 来概括食品的主要营养信息及特征。FOP 体系可以用作营养标签的一部分,在补充和支持膳食指南、消费者营养健康教育、制定营养政策,以及旨在改善饮食的公共卫生政策干预研究等领域都发挥了重要作用。

中国营养学会此次发布的《预包装食品“健康选择”标识使用规范》(试行)是基于国外现存 FOP 体系而来,通过对比性研究并参考我国

现有标准,建立了适合我国预包装食品特征的 FOP 食品分类体系。该体系涉及到的食品分类包括乳及乳制品、坚果和籽类、粮谷类制品、肉制品、水产制品、蛋制品、豆类制品(发酵类除外)、蔬果产品、水和饮料,以及其他食品十类,不包括原型食物和特殊膳食食品,也不包括特定人群用品。

《预包装食品“健康选择”标识使用规范》(试行)采用总结性指标体系,控制指标包括脂肪、饱和脂肪、总糖和钠,将《预包装食品营养标签通则》(GB28050)和《中国居民膳

食营养素参考摄入量(2013 版)》作为参考标准,针对各食品类别制定相应的阈值标准。该规范授予满足标准的食品“健康选择”图标表明其较健康的特性。这类食品可以在向消费者提供的最小销售单元包装上标识“健康选择”。FOP 体系鼓励企业以实际行动参与“三减”和慢性病的预防,设立年度产品营养目标,并逐步达到不同类别食品“油、盐、糖”要求。

目前,我国已经有不少食品企业内部开始制定标准,使用 FOP 告知消费者关心事项。(魏世平)

十种方法降低购物感染风险

根据美国疾病控制和预防中心的统计,美国每年有 4800 万人因食源性致病菌而患病。尽管大部分病例与餐馆和家中的食物来源被细菌感染有关,但流行病学专家认为也有数百万病例可以追溯到杂货店。

很多令人惊讶的细菌来源,包括购物车的肮脏把手、未被充分冷藏的预制食品和沾满了细菌的可重复使用的购物袋,它们都与食源性疾病有关。美国某健康网站近日邀请了丹佛市急救部门的主任亚当·巴尔金博士,由他总结了降低在杂货店里被细菌感染风险的十种方法。

一、擦净购物车

当你准备推购物车之前,先用消毒湿巾擦干净购物车的把手和侧面。调查发现,有 50% 的购物车上潜伏着

大肠杆菌。这就意味着如果你不把购物车擦干净,接触到大肠杆菌的可能性为 50%。一项研究发现,藏匿在传统购物车上的细菌数量是卫生间门把手上细菌数量的 361 倍。

二、合理安排购物顺序

对温度敏感的食物更容易引起食源性疾病,特别是当它们存放在购物车里的时间太久时。为降低这一风险,你最好先选购保质期长的食物(如罐头和干货食品),接着选购冷冻食品,最后再购买对温度敏感的鲜肉、海鲜和果蔬。

三、甩掉农产品表面的水

新鲜的农产品(如绿叶蔬菜)往往被杂货店的工作人员喷了一层薄薄的水雾,以保持新鲜。然而,当你把它们买回家时,就不需要这层水雾

了。在杂货店就用干净水雾是个好主意。这层水雾实际上会造成农产品腐烂变质,助推真菌或细菌的生长。

四、彻底清洗农产品

新鲜果蔬是均衡饮食的主要来源,但它们的表面也覆盖着大量细菌。很多没有洗过手的购物者会反复接触和挤压农产品,以检验它们的新鲜度。果蔬表面的擦伤和裂痕也会让细菌进入农产品。因此,在把农产品放入购物车之前,你要仔细检查它们没有受到损伤。在食用之前,一定要把它们彻底洗净。

五、生鲜分离

当你购物时,需要用干净的密封袋把生肉(生鱼)与农产品彻底隔离开,以防止交叉感染。在把购买的生(鱼)肉送入家中的冰箱里之前,你最好能用冰袋来给它们保鲜。根据美国农业部的调查结果,在 4 摄氏度至

60 摄氏度之间,细菌的生长速度最快。

六、当心环保袋

如果你重复使用相同的购物袋,细菌和污染物会在袋子里堆积起来。为阻止细菌生长,你需要把环保袋洗净晾干后再次使用。

七、当心结账台

发表在《食品保护杂志》上的一项研究成果显示,细菌、酵母菌和霉菌等微生物常见于杂货店的输送带上。因此,在把购买的食物放到结账台的输送带之前,你应当先用保鲜袋给它们包好,以降低感染风险。

八、不吃免费品尝的样品

虽然熟食、酱料和奶酪的免费样品看起来诱人,但它们可能窝藏着大量细菌。奶酪样品上就有大量的大肠杆菌。如果食物看上去不是那么新鲜,还得用公用的盘子试吃,或样品

台周边没有配备工作人员,还是不吃为妙。如果没有员工管理免费品尝的样品,你就无法知道它们已经存放多长时间了。

九、关注孩子坐的地方

购物车中的座位隔间可能成为细菌滋生的温床,因为孩子们经常坐在这里。美国疾病控制和预防中心的研究人员在 2006 年发现,如果座位隔间附近放了生肉,很容易造成婴儿被沙门氏菌感染。

十、检查日期

不用说,你在杂货店里购买的任何食品都要保证它们在保质期内,尤其是肉和乳制品,这样才能保证它们的品质新鲜。

巴尔金博士认为购物者的警惕性和食品安全的预防措施在离开杂货店后还要继续,例如,回到家后要彻底洗手。(王萌)