

药渣别乱倒 用对是个宝

过去,在我国很多地方都有这样一种风俗,就是将用完的中药渣倒在人多的路上,直至现在,还有很多地方保留着这个做法。这样做的原因据说是因为古时候医生大部分是游医,都是走街串巷看病的,所以大家把自己吃的中药渣倒在自己家门口,让路过的游医看看自己吃的药有没有问题,或者有没有更好的方子,如果有,游医就会上门为自己治病。其实,倒掉的中药渣,在现在的中医师看来,也是有再利用价值的良药。

本版图片来自网络



药渣外用 功用良多

广州中医药大学第一附属医院肿瘤中心主治医师陈壮忠介绍,中药渣如果合理利用,会有很多意想不到的作用。因为中药饮片处方也是根据患者疾病对症开方的,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“外治”的效果。

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,对于中药不过敏,可以将煎煮过药渣晾晒烘干后,加干陈皮,用纱布包起,做成枕头或者放在枕头下

面,起到安神助眠的作用。

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、活血化瘀的作用。

洗手泡脚 将药渣加水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,改善血液循环,不管是治什么病的,都可以这么使用,泡过以后再倒掉。此外,药渣泡脚还可以去除脚臭。

中药渣外用 “度”要注意

陈壮忠提醒,大多数时候,中药渣外用最常用的就是用来泡脚、熏洗等,不过这些外用方法都要注意“适度”。

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,高血压患者、老年人不宜泡太长时间。

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。

温度以“温”为宜 一般人泡脚、熏洗的温度以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,温度也不宜过高;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。

来源:老人报

胆囊切除后 为何还有胆结石

年逾花甲的王女士体检做B超发现约7毫米的胆囊结石,可5年前她手术切除了胆囊。为慎重起见,王女士接受了CT检查,同样可见7毫米胆结石,而胆囊切除后她仍时有右上腹不适。这是怎么回事呢?

胆囊切除,残余胆囊再次结石的现象不可忽视。发生残余胆囊结石,往往结石已充盈整个胆囊管或残余的小胆囊中,发生癌变的风险比单纯的胆囊结石高。此类病人也会有不适或有类似胆囊炎症状,更需引起重视。胆囊切除后,胆结石从何而来呢?原因大致如下:患者本身为胆结石易患体质,胆汁在残余的胆囊或胆囊管处会再次形成结石;也有的患者胆囊管位置或形态变异,分离困难造成残余胆囊。

残余胆囊结石一旦确诊,仍有胆囊炎样发作的风险,建议尽早手术。术前需借助B超或磁共振确诊,以保证手术能彻底切除干净,以免再次手术后仍有结石产生。

来源:生活晚报

独居人士如何应对急病危险

独居人士,无论男女老幼(年轻人也有突发急病的情况),都应提前有相关的紧急情况预案。比如,在厕所、厨房、客厅、卧室等容易发生意外地方安装固定电话、分机、报警器。

独居人士,最好佩戴智能报警手环或手表,一旦发生危险,可以第一时间和外界联系。

老年人或者行动不便的人

士,其厕所、淋浴房及室内通道应安装扶手,淋浴房铺设防滑垫,配置淋浴椅子,以防止跌倒。

独居人士的紧急联系人,尤其是老人的子女应当和老人经常性保持电话或微信沟通,最好每日都有联系,以防止发生意外。

长期服用安眠药的老人,容易发生夜间跌倒,家人应当提前防范。比如:可以在卧室放置椅

式坐便器,床下配置感应式夜间照明灯具等等。

独居的冠心病患者,家中应常备速效救心丸等急救药物,当感觉胸闷胸痛时赶紧自行舌下含化5~10粒,数分钟后,如果不能缓解立即向外界呼救。

独居人士发生剧烈头痛头晕、肢体麻木无力、吐字不清或流口水等情况,应立即向外界求救。

来源:生活晚报

听神经瘤 越早手术越好

听神经瘤是一种颅内良性肿瘤,最典型的症状就是长期耳鸣,时间长了甚至丧失听力。当肿瘤继续增大后,可出现面肌抽搐、触觉减退,甚至会出现步态不稳、发音困难、吞咽困难等症状。听神经瘤可早期发现,中小型听神经瘤手术疗效与手术难度和大型听神经瘤有很大区别。前者可保留部分听力;后者全切率明显下降,更重要的是术后极易发生面瘫和脑干损伤,造成面容破坏和肢体瘫痪。听神经瘤越早手术越好。

来源:生活晚报