

# 别倒!喝剩的药渣也能变废为宝

文、图：今日女报/凤网记者 李诗韵 通讯员 陈双

“屠呦呦”、“青蒿素”、“诺贝尔奖”……近年来，一大波世界级奖项彰显着传统中医药的春天。越来越多的人开始信奉中医养生，尤其到了适合进补的冬季，喝中药调理身体更是成了一种潮流。不过，中药进补的过程中，也有一些问题值得注意——比如，药渣浪费。南京中医药大学副校长段金廛曾做过一项调查，结果显示我国每年所产生的“药渣”废弃物高达3500万吨。但在他看来，“中药材药渣是放错了位置的资源”，应该“变废为宝”。药渣也能“变废为宝”？你还真没听错！今天，咱们就请湖南省医院药剂学科学术带头人、湖南中医药大学第一附属医院药剂科主任药师刘绍贵聊一聊，被倒掉的药渣该怎么“二次利用”……



扫一扫，  
分享养生小知识



## 门诊 | 冬季调养，三类中药最火热

咳嗽、打喷嚏、全身乏力……近日，尽管长沙艳阳高照，但由于昼夜温差太大，感冒患者急剧增加。今日女报/凤网记者走访了长沙市多家医院了解到，相比往年冬季，今年选择用抗生素抵抗流感的患者大大减少，中药治感冒成了新趋势。“中医调理治感冒，虽说耗时长一些，但效果还是很不错的。”在中医药大学第一附属医院药剂科里，刘绍贵正忙着给

患者制定“私人药方”。他告诉记者，近日来医院寻求药方的患者中，多为三大类：伤风感冒、肾虚虚衰和风湿骨痛，而这些身体毛病都有“冬季特质”。

有“冬季病”，自然就有“冬季药方”。刘绍贵介绍，每年冬季最火热的中药也大致分为三类：以治疗感冒为主的“调理药方”、以改善体质为主的“进补药方”和以缓解疼痛为主的“祛湿药方”。

## 求诊 | 中药喝完就没用了吗

“你会如何处置喝完的药渣？”大多数人的回答是：“直接倒掉！”

75岁的刘绍贵从医数十年，没少听到这样的答案。不过，在这位老中医看来，不分清中药材质，就直接倒掉药渣，实属浪费。

“中药的性质分很多种，每种药材都有最佳使用方法。”刘绍贵说，很少有中医提倡将药渣有效利用，但实际上，有三种类型的中药即便熬制过后，

药渣也是可以“二次利用”的——第一类是含挥发油多的芳香类中药，比如花椒、陈皮、紫苏等；第二类是有通经活络效果的中药，比如乌头、姜黄等；第三类是有行气活血功效的中药，比如当归、川芎等。

那么，到底怎样“二次利用”呢？刘绍贵说，当中药煎煮服用后，如果药渣还有残余药性，可以尝试“翻渣”外用，通过熏洗、外敷、烫熨、洗手泡脚等外治法，内服兼外治。

## 支招 | 药渣也能“内服外治”

“骨科方面的药渣可利用的相对较多。”刘绍贵介绍，治疗风湿类疾病、关节疼痛、颈肩腰腿痛、骨刺、足跟痛的药物，如伸筋草、透骨草、桑枝、桂枝、红花等，外用这些药可活血、祛风、散寒、除湿。不过，同时也要注意，含黏稠质较多的滋补型中药不适合外用。

### 关键词：熏洗

在药渣中加入1000毫升左右的水，再煎煮15~20分钟，放置一会儿后加适量白酒和醋，可用来熏洗疼痛、肿胀的部位。

### 关键词：热敷

在煎煮后的药渣中加入二两白酒、二两白醋，拌匀后用纱布包好。垫上一层毛巾，再用纱布包好的药渣热敷、湿敷疼痛、肿胀等不适的部位。

### 关键词：做药枕

失眠或睡眠质量不佳的街坊，如果正在接受中医药调理，可试试将煎煮过后的药渣晾晒烘干之后加上干陈皮，用纱布包好，做成枕芯，睡觉时放在枕头下安神助眠。不过，使用时一定要排除皮肤是否对相关药物过敏，有过敏迹象则应弃用。

### 关键词：烫熨

这种外治法和热敷相似，同样是将药渣用纱布过滤晾干，然后加500克粗盐，在锅里炒热或者用微波炉加热后再用布包起来，用于外敷身体疼痛、肿胀等不适部位，可起到一定的舒筋活络、祛湿止痛、活血化瘀作用。

### 关键词：洗手泡脚

在药渣中加入1500毫升左右的水，再煎煮15~20分钟，如果有花椒和艾叶，可同时各加一小把一起煎煮。煮过后将药液放置降温，达到可泡洗的适宜温度后加入适量的白酒、醋和盐，用于洗手泡脚。

## 小科普 >>

### 让螨虫远离宝宝的小方法

文/余强(湖南省儿童医院检验中心)

螨虫普遍存在于我们的生活中，被褥、枕头、衣服、地毯以及各种软垫家具等都容易滋生螨虫，特别是室内温度和湿度比较稳定时，更适合螨虫生存。那么，父母应当如何让螨虫远离宝宝呢？

首先，预防及驱除螨虫最有效、最直接的方法就是清洗并晒太阳，或者用开水进行烫洗。宝宝的贴身衣物要经常换洗且最多穿一年，毛巾等至少半年一换。

其次，定期对室内进行

全方位打扫，减少室内扬尘。不要将书籍、手机、笔记本等带上床，这些东西很容易附着细菌、螨虫等。此外，即使是在书桌上使用，也要洗手后再上床摸被褥等。

最后，尽量避免使用地毯，如果家庭中必须使用地毯，则要定期使用地毯专用洗涤剂进行清洗。另外，使用凉席、枕席、沙发席前，要将其竖在地上用力拍打，并用开水烫洗，以杀死隐藏在缝隙中的螨虫。

### 远距离徒步“少儿不宜”

文/邓芳(湖南省儿童医院心胸外科)

鼓励孩子运动、锻炼都是好事，但要适度。对于儿童的活动一定要遵循其生长和发育的特点而进行。其实，儿童不宜参加远距离徒步行走，比如超过10公里的行走。

首先，长走对儿童下肢的影响很大，可能导致骨骼早期钙化，影响身高。其次，正处于生长发育的孩子，关节中的软骨还没有完全长成，长时间过度磨损，也会造成

膝关节、髌关节的损伤。

此外，孩子的心脏组织都没有发育完全：一是在呼吸、循环方面，儿童的肺活量相对较小。二是过度运动会使孩子心肌壁厚度增加，限制心腔扩张，影响心肺功能发育。超极限运动或过度运动还会造成意想不到的危害：比如运动后身体脱水不仅会直接损伤及肾脏，导致肾衰竭、缺血性酸中毒。

### 宝宝遗尿症如何防治

文/张蓉(湖南省儿童医院神经内科)

遗尿症一般情况下，小儿到2—3岁左右便可逐渐控制排尿。如果5—6岁以后经常遗尿者，即为遗尿症。我们一起来看如果小孩尿床怎么治疗呢？

首先，为避免孩子夜间熟睡后不易醒，白天应注意不要过度疲劳，中午最好安排一个小时的睡眠时间。晚饭中少放盐，少喝水，少喝汤。

其次，睡觉前制止孩子过度兴奋，要孩子养成睡觉

之前排空小便再上床的习惯。入睡前提醒孩子自我默述“今晚x点起来小便”，父母还可以在经常遗尿的钟点到来之前叫醒他，让他在清醒状态下小便。

最后，训练孩子白天憋尿也可作为一种方法，每当出现尿意时主动控制暂不排尿，开始可推迟几分钟，逐渐延长时间。尿床康复汤是中药制剂，对治疗尿床，遗尿有很好的作用。

### 孩子误服药物如何自救

文/张玉(湖南省儿童医院急诊科)

如果宝宝在家中不慎误服了药物或毒性物质，父母应该怎么办呢？原则上是应当马上送医院进行抢救，若交通不方便或离医院较远时，如何自救处理呢？

专家认为，在尽快弄清服药的时间、误服了什么药物、服药的大体剂量后，采用正确的急救办法。比如，宝宝误服的是一般性药物，可以让宝宝多喝凉开水，使药物稀释并及时排出；如果误服药量过大且时间尚短，应立即催吐以减少药物或毒物的吸收；如误服强酸类液体、一般禁忌催吐和洗胃，以免

加重食道和胃部的损伤，引起胃穿孔。此时，应服用生蛋清、牛奶或稀肥皂水等，然后服用植物油以保护消化道粘膜不受损害。同时禁用小苏打以免产生大量气体造成胃穿孔。

另外，如果误服的是强碱类液体，不可催吐和洗胃，应立即服用弱酸溶液，如食用醋、柠檬汁，再口服生蛋清、牛奶或植物油等。需要提醒的是，当把宝宝送往医院急救的同时，父母应将错服的药物或药瓶带上，以便医生及时采取合理有效的解救措施。

## 健康身边事 >>

### 名医入校，为结核病宣讲知识

今日女报/凤网讯(记者李诗韵 通讯员 杨艳)初冬季节，气温多变，是传染病的好发时期。为强化学校结核病的预防，11月27日，湖南省胸科医院副主任医师王起来到长沙市岳麓区第一小学，为学校

2300余名师生宣讲结核病防治知识。

王起提醒，结核病是一种慢性呼吸道传染病，典型症状包括咳嗽咳痰、咯血、低烧、夜间盗汗、胸痛、乏力、食欲减退和体重减轻等。校园、

家庭、网吧等人员密集场所容易发生聚集性结核病疫情，而导致聚集性结核病疫情发生的主要原因，是相互间密切接触并缺乏有效的防范措施。因此，广大家长学生要避免交叉传染。