

科学服用中药代茶饮

□保定晚报通讯员 杨开宁 杨丽曼

随着中医药养生理念逐渐被人们接受和认可,中药代茶饮作为传统医学与现代生活方式的巧妙结合,越来越受到大众欢迎。保定市第二中心医院药师表示,中药代茶饮以中医理论为指导,根据中药属性,借鉴茶饮方式,将中药直接泡饮,辨证施饮,以此来防治疾患,达到治疗、养生保健和调理的作用,但中药代茶饮不能随意喝,掌握正确服用方法十分关键。

从专业视角来看,中药代茶饮并非“草药+茶”的简单组合,它有着严谨的定义,是指将药性安全、温和的中草药(单味或复方),经冲泡或煎煮后饮用的养生方式,并非普通茶叶中添加几味中药,而是遵循中医辨证理论科学配伍的药用饮品。在药材选择上,中药代茶饮通常选用花、叶、果、根等药性平和的材料,像金银花、菊花、薄荷等花类,黄芪、党参等根茎类,以及山楂、枸杞等果实类

都适合入茶。

中药代茶饮的制作方法虽简单,却也有不少讲究。对于花叶类药材,如菊花、薄荷、玫瑰花,只需取3-5克,用沸水冲泡10-15分钟即可,适合日常保健;而根茎类药材,如黄芪、党参、当归,则需要6-10克,先用热水浸泡30分钟,再加水煎煮30分钟,还可反复煎煮两次,这类药材质地重,有效成分释放较慢,需要耐心等待。同时,季节变化时,中药代茶饮配方也需相应调整,比如秋季燥气伤肺,可选用罗汉果、雪梨、胖大海来润燥生津;冬季寒邪入侵,黄芪、生姜、桂圆则能起到温中散寒的作用。

在饮用中药代茶饮时,还有一些注意事项需要牢记。最佳饮用时间是上午10点和下午3点,此时段饮用有助于发挥药效,每次用量建议为10-30克药材,具体需根据个人体质和季节调整。虽然中药代茶饮相对安全,但不宜长期大量饮用,一般建议每日1剂,连续饮用不超过1个月,期间

需适当停歇。特殊人群使用时更要谨慎,孕妇、哺乳期妇女应在医师指导下使用;儿童、青少年建议选用药性温和的代茶饮,如山楂、陈皮、甘草;糖尿病、肾病患者等慢性病患者,需在医生指导下配合治疗使用。此外,饮用时要避免与某些食物同服,比如参类代茶饮(如西洋参、党参)不宜与萝卜同食,以免影响药效;服用含钙类药物期间,要避免饮用大量含草酸的代茶饮(如决明子、甘草),防止影响钙吸收。若饮用后出现腹痛、皮疹、头晕等不适症状,应立即停用并咨询医师或药师。

需要特别提醒的是,常见中药代茶饮有不少种类,但中药代茶饮不能替代药物治疗,需要根据个人体质和症状来辨证选药,未经辨证随意用药可能会对身体造成伤害,建议咨询正规医疗机构中医师或营养师,切不可随意服用。



远离疾病困扰

共享健康生活

市二医院举办“经筋长圆针诊疗法”培训班

保定晚报讯(通讯员马苏俞)由河北省针灸学会主办,保定市第二医院与河北省针灸学会经筋诊治专业委员会共同承办的非物质文化遗产代表性项目“经筋长圆针诊疗法”培训班,近日在保定市第二医院举办。

学术研讨会聚焦“经筋长圆针诊疗法”的理论及临床应用,尤其围绕乳腺疾病的诊治展开。河北省针灸学会会长贾春生教授、保定市第一医院康复理疗科主任崔立民,以及来自全省的多位中医名家与骨干医师出席本次大会,百余名来自全省各地的临床医务工作者积极参与并进行交流。

河北省针灸学会副会长、经筋诊治专业委员会主任委员、市第二医院中医科中西医结合科主任谢占清系统介绍该疗法的理论基础与操作技巧,并分享科室多年来的实践成果与经验,经筋诊疗技术在治疗多种疾病方面成效显著,尤其在乳腺疾病领域积累了丰富的临床经验,受到广泛关注。

保定市第二医院相关负责人表示,此次培训为经筋诊治专业医师提供了一个高水平的学术交流平台,有效促进专业人员之间的经验分享与协作,对进一步提升经筋诊疗技术的临床应用水平与推广具有积极推动作用。

市第二中心医院多学科协作保障“恐龙血”患者安全

保定晚报讯(通讯员张鹏举)保定市第二中心医院输血科近日在为骨科手术患者进行血型鉴定时发现一例疑难血型,通过一系列血清学实验和基因检测,确认为类孟买A血型,这也是该院首次发现该血型。

8月上旬,市第二中心医院骨科收治了一位因腰椎间盘突出需接受手术治疗的患者,按照术前检查流程,需要完成血型鉴定。当输血科工作人员在对血液标本进行检测时,发现患者的ABO血型正反定型不符。这个异常立即引起了科主任魏国安的高度重视,凭借多年临床检验经验,魏国安初步判断该患者极有可能是罕见的稀有血型,并迅速启动疑难血型鉴定应急程序。

魏国安带领输血科团队制定了详细的实验方案,先后开展抗-H检测、抗AB检测、Lewis血型检测以及吸收放散实验等一系列专业血清学实验,初步推断该患者为类孟买血型。为确保检验结果的准确性,魏国安与患者充分沟通后,联系相关实验室为其进行血型基因检测,根据检测报告,确认患者为类孟买A血型。患者顺利完成手术出院后,家属特地通过“12345”热线对该院输血科和骨科医务人员认真负责的工作态度和精湛技术进行点名表扬。

魏国安介绍,类孟买血型比Rh阴性血型(俗称“熊猫血”)更为稀有,在我国发生率理论上十几万分之一,被称为“恐龙血”,目前我国记录在案的类孟买型个体也只有近百例。类孟买血型的红细胞表面和O型血表现相似,不表达A、B抗原,行常规ABO血型检测,容易被误判为O型,这类血型的人携带A或B基因,但由于缺乏H抗原(红细胞表面A、B抗原的“基础”),导致A、B抗原无法正常表达,常规检测难以发现其真实血型,容易出现漏检情况,只有通过检测H抗原或基因检测,才能准确识别类孟买血型。

市第二中心医院相关负责人表示,医院首次发现类孟买血型归功于大量的临床检测实务积累与严谨的输血相容性检测排查流程,体现了输血科团队面对疑难配血、罕见血型等挑战时的硬核实力。多年来输血科在医院大力支持下,以制度为纲、技术为刃,构建全流程血液安全管理体系,不断提升疑难血型和疑难配血的能力,通过多学科协作模式与精准高效的服务,为临床救治提供有力支持,切实保障了人民群众身体健康和生命安全。



图片新闻

保定市中心血站设备科赵超,1998年初入大学时与同学走进河北省血液中心,完成人生首次献血。大学毕业后,他以专业助力血站信息化建设,闲暇时仍坚持献血,还耐心向家人朋友科普献血知识,带动多人加入无偿献血队伍。今年3月25日,赵超曾为一位需输注特殊处理血小板的患儿专程捐献,这是他第90次献血。

赵超于2021年加入中国造血干细胞捐献者总库。作为全国无偿献血奉献奖金奖、终身荣誉奖获得者,他20年如一日坚守奉献路,以平凡之躯传递温暖,用点滴善举为生命续航。

宋洁 摄

一中心医院高娟当选省神经科学学会神经免疫分会首届主任委员

保定晚报讯(通讯员李静 赵洁)河北省神经科学学会神经免疫分会成立大会暨第一届第一次学术会议近日在保定市第一中心医院顺利召开,神经内五科主任高娟当选首届主任委员。

来自省内外神经免疫学领域的专家学者及同仁齐聚一堂,共话学科发展新机遇,共探神经免疫疾病诊疗新方向。河北医科大学第一医院顾平教授,首都医科大学宣武医院李海峰教授,河北医科大学第二医院李彬教授、孙雅菲教授围绕《免疫与前庭疾病》

《重症肌无力的标准化评估》《CIDP的早期和长期治疗》等神经免疫领域前沿热点展开深入讲解和分享,为临床诊疗提供了新思路。

高娟表示,神经免疫学科是医学领域的重要组成部分,此次神经免疫分会的成立,将为河北省神经免疫领域的专家学者提供优质的交流平台,也为学科发展和人才培养带来新的机遇。今后将积极履行主委职责,团结和带领分会全体成员,加强学术交流,开展科研合作,推动神经免疫学科在临床诊疗、科研创新等方面取得更大突破,为患者提

供更优质的医疗服务。

保定市第一中心医院党委副书记、院长方川表示,此次大会的成功举办,标志着河北省神经科学学会神经免疫分会正式成立,也为我市乃至全省神经免疫疾病的诊疗水平提升注入新动力。保定市第一中心医院神经内科作为河北省医学重点学科、临床重点专科及国家临床重点专科创建单位,多年来在神经免疫疾病诊疗、科研等领域持续深耕。医院将持续加强与省内外同仁的学术联动,为推动神经免疫学科发展、守护群众神经系统健康贡献更多力量。