



母女俩因煎药方式起争执——

医院代煎的药比较“淡”？

专家的回复是这样的……

“跟你说了多少遍，中药带回家我帮你煎，医院代煎的药效怎么能和家里比？”近日，市民小张（化姓）因睡眠问题在宁波市中医院开了中药。为了省事，她选择了医院代煎服务，没想到一回家就被妈妈“批”了一通。

中药到底是自煎好还是代煎好？冲剂可以直接倒嘴里干吞吗？药丸能用茶水、牛奶送服吗？这些看似简单的细节，其实都关系到药效的发挥，甚至影响用药安全。近日，记者采访了几位药师，为市民解答中药服用中的常见困惑。

1 自煎、代煎各有千秋

“没必要回家折腾啊。而且如果在家里煎药，家里会有一股中药味，很久都散不掉。如果医院煎好带回家，又方便又快捷。”小张表示，她选择医院代煎纯粹是为了方便。

但小张妈妈并不这么认为：“肯定是自己煎效果更好啊。这么多药，医院都是混在一起煎的。而且以我的生活经验来看，医院煎的药看上去就‘淡’很多，没有自己在家煎得这么浓。”

“自己煎比医院代煎更靠谱”，有这样想法的人并不在少数。还有人说，自己在喝中药的时候，长辈还会要求把碗底的药渣都喝掉，说这是“精华”。

对此，宁波市中医院药学部主管中药师王超儿表示，自煎和代煎确实有差异，但两种方法各有千秋，不能一概而论。

王超儿解释，很多人觉得医院代煎的药比较“淡”，主要是因为煎煮工序的不同。代煎过程中使用无纺布袋或煎药后过滤，药汁更为澄清。而自煎时，一些细微药渣可能因过滤不彻底而悬浮在药液中，看上去显得更“浓”。代煎药在封闭环境中煎煮，有效成分不易氧化，故颜色较浅，这并不意味着药效打了折扣。

王超儿介绍，正规医疗机构代煎的最大优势是标准化、卫生、稳定：电

脑控制操作，减少“火候不当、时间不够、水量不对”的误差，封闭煎煮、真空包装，卫生和保存更有保障。因此，若市民觉得自行煎药烦琐耗时，或担心操作不当影响药效，完全可以选择代煎。

当然，自煎也并非全无优势。王超儿说，自煎的优势在于可控性更强，可根据病情、治疗需求与服用人群，灵活调整药液总量与分服方式。尤其适合服药量有限的儿童，同时也能满足部分疾病每日需分三四次服用的治疗要求，可按需煎出适量的药液，更贴合精细用药需求。

对于长辈们执着的“药渣”，宁波市中医院药学部副主任中药师樊莉表示，碗底的“药渣”通常不建议喝，但还需看具体情况。中药饮片在煎煮过程中，大部分有效成分已溶解到汤液里，碗底沉淀的多是不溶于水的泥沙、纤维素颗粒，没有治疗作用，口感也差，故不建议服用。

“但并非所有的沉淀物都不能喝，有些恰恰是有效的部分。”樊莉说，如果方子里有三七粉、川贝粉、阿胶等贵重中药，医嘱是“冲服”或“烊化”，这些粉末或黏稠沉淀物可能不完全溶于水，就会沉在碗底。这一口是有药效的，建议摇匀或搅拌后喝掉。

2 冲剂不能“干吃”

很多人对如何服用冲剂类和丸类药物也有疑惑。

27岁的小吴（化姓）就是其中之一。她每次看到自己老公喝冲剂的时候，都会觉得他“喝错了”。

“一包冲剂，全都倒嘴里，然后喝一口水，晃晃脑袋，让冲剂在嘴巴里溶化，再咕噜咕噜咽下去。”小吴说。

奉化区人民医院临床药师沈幼南表示，冲剂的专业术语叫“颗粒剂”，具体分为可溶性颗粒剂、混悬型颗粒剂、泡腾性颗粒剂。除了第一种可溶性颗粒剂可以直接吞服外（“干吃”），其余两种绝对不可“干吃”，均需用温水冲泡成溶液后再服用。特别是泡腾性颗粒剂，一定要

待其完全泡腾后再服用。

沈幼南解释，“干吃”时药物容易粘在食管黏膜上，可能灼伤或腐蚀局部，导致食管溃疡。冲剂的设计原理就是需要溶解后才能更好地吸收，否则达不到预期疗效。

以感冒灵这类颗粒剂为例，“干吃”的话，虽然不会出大问题，但药物会以固态颗粒的形式进入胃部，需要花时间重新溶解在胃液里才能被吸收，吸收速度会变慢，药效发挥自然也就慢了。

此外，很多颗粒剂为了改善口感添加了大量蔗糖或糊精，“干吃”时高浓度的糖粉直接接触口腔，会造成局部的高渗环境，反而会“倒吸”水分，让人觉得喉咙发干。

3 送药方式、姿势、水温都有讲究

有时在服用药丸类时，身边不一定有温开水，有人可能随手拿起手边的茶水、咖啡就服用了。这样有影响吗？

对此，沈幼南特别提醒，千万不能用酒类或含酒精饮料送药，这是极为危险的。服用头孢类抗生素（如头孢拉定）、甲硝唑等药品期间不能饮酒，否则可能引发双硫仑样反应（休克甚至死亡）；与镇静催眠药合用会加重中枢抑制作用；酒精还会加重肝脏损伤。

用牛奶送药，牛奶中的钙、镁离子会与很多药物会发生螯合作用（如抗生素类、抗病毒药物等），阻碍药物吸收。

用茶水送药，茶水中的鞣酸会与含铁剂（如硫酸亚铁）、生物碱类药物结合沉淀。

用咖啡送药，咖啡因则会增强布洛芬等止痛药对胃黏膜的刺激，

并可能与镇静催眠药产生拮抗作用。

使用饮料送服药物，西柚汁的影响最为显著，它会干扰肝脏对多种药物的代谢，致使血液中的药物浓度过高，进而增加副作用的风险。在服用降脂药、降压药时，需格外注意。

沈幼南表示，正确的服药方式是：首选水温40℃-50℃的温开水送药，且最好不要直接用矿泉水，因为很多矿泉水含有不少钙、镁离子，可能会影响药效。

此外，尽量不要躺着服药，否则容易让药物粘在食管上，最好站立或坐着服药，服药后不要马上躺下。

对于特殊剂型的药物，需要特别注意用法。缓释片、控释片、肠溶片通常不能掰开，否则会导致药物瞬间大量释放，引发中毒风险。

记者 林桦 通讯员 吴佳礼 马碧幸

宁波银行专栏

筑牢金融防火墙，护好群众钱袋子

——宁波银行防范非法金融活动宣传走进莲桥社区

春风送暖，消保同行。近日，宁波银行携手旗下子公司等7家金融机构，共同走进宁波莲桥第社区，开展以“清朗金融网络，守护安心消费”为主题的“3·15”金融消费者权益保护教育宣传活动。此次活动旨在将专业、实用、易懂的金融知识送到居民“家门口”，以接地气的方式提升社区居民的金融风险识别能力与防范意识，切实筑牢金融安全“防火墙”。

活动现场，宁波银行精心设置了8个互动游戏摊位，涵盖消保拼图、知识转盘、反诈投壶、套圈、沙包投掷等多元化形式。活动把金融知识融入趣味游戏，打造“玩中学、学中记”的沉浸式宣教体验，活动便民贴心、氛围热烈，吸引了大量社区居民及周边群众踊跃参与。

消保拼图帮助居民牢记金融消保理念；知识转盘围绕

“金融消费者八大权益”开展快问快答，直击重点；反诈投壶、套圈、沙包投掷等项目，则聚焦电信诈骗、个人信息泄露、非法代理退保等高发风险，引导居民明辨真伪；扭蛋问答、桌面冰壶、消保连连看贴合老年群体高频金融场景。市民们在轻松愉快的氛围中深刻认识到非法金融活动的危害性，有效提升了自身的防范意识。

活动期间，工作人员化身“金融知识宣讲员”，一边引导居民参与游戏，一边结合典型案例，细致讲解防范金融网络乱象、个人信息保护、警惕非法代理维权、数字金融适老化服务等重点内容。不仅为居民答疑解惑，更积极收集诉求与建议，畅通金融维权渠道，让金融服务充满温暖。

“这种活动接地气、有意思，不用枯燥听讲也能学会防骗技巧，还能领取礼品，把安全和实惠都送到了身边。”现场

老年居民与社区群众纷纷点赞。

此次金融知识进社区活动，是宁波银行践行“金融为民”理念、推进金融知识宣传的生动实践。活动以群众喜闻乐见的形式，将专业金融知识转化为通俗易懂的“安全指南”，让更多市民成为防范非法金融活动的“甬”者，共同筑牢金融安全防线。

作为金融行业服务民生的践行者，宁波银行将持续推进防范非法金融活动宣传常态化、阵地化，不断拓展宣传场景、创新宣教形式，把金融安全知识送进校园、商圈、乡村、企业，全方位守护群众“钱袋子”，以金融力量守护民生福祉，助力地方经济高质量发展。