

## 北风阵阵秋冬至,正是膏方调补时



## 本期指导专家:刘健

医学博士,教授,主任医师,博士生导师。  
现为安徽中医学第一附属医院常务副院长,安徽省学术和技术带头人,国家中医药重点学科中医痹病学科、国家中医药重点专科风湿病科学科、安徽省重点学科中医内科学科带头人。

陈小飞 记者 李皖婷/文 倪路/图

又到冬令中医膏方调补时,中医调补膏方有什么特点?哪些人适用于膏方滋补调补?中医调补膏方需要注意哪些?10月23日9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752,邀请安徽省中医院主任医师刘健与读者交流。以下内容根据电话录音整理,未经刘健本人审阅。

## 膏方对多种慢性病调理有奇效

读者:中医调补膏方在治愈哪些疾病上有奇效?

刘健:膏方滋补适应面广,在保健、预防、治疗和康复等多种领域都有独特的疗效,特别是在多种临床慢性疾病的调理上更有独到之处,比较常用的领域是呼吸系统疾病、心脑血管疾病、内分泌系统疾病、造血系统疾病和妇科疾病等。

## 8类人群适合膏方进补

读者:膏方滋补调理的适应人群有哪些?

刘健:适宜人群主要有:

- 1,老年体虚之人,通过膏方可以改善气血不足、精力减退、头发花白、目力减退、头晕耳鸣、记忆力差、夜寝时短、腰背酸痛、神疲乏力等一系列症状;
- 2,中年人工作、家庭的负担较重,机体渐趋疲劳,或已有衰老的迹象,此时通过膏方调整人体的阴阳气血,可使其保持旺盛精力,防止早衰;
- 3,妇女月经不调、产后虚弱、慢性盆腔炎、更年期综合症的综合调补;
- 4,儿童及青少年,某些先天不足、虚弱或患有反复呼吸道感染患儿、支气管哮喘患儿、厌食、生长与发育迟缓儿童、贫血患儿的儿童,可以服膏滋。

5,由于膏滋药既有补益之力,同时也有利于慢性病的调治,所以对患有慢性支气管炎、慢性胃炎、冠心病、贫血、慢性肝炎、慢性肾炎、风湿性关节炎、骨关节炎、月经病或病后体弱者,均可服用,达到补益和治疗作用。

6,无慢性疾病,但身体虚弱,春夏季节经常感冒者。

7,体内有一些慢性疾病已经恢复或虽未治愈,但相对稳定,服用膏滋药以继续治疗,巩固疗效,改善症状,增强体质。

8,病后、手术后、出血后处于恢复阶段者。包括肿瘤病人手术后、化疗后、放疗后。

## 服用膏方前记得吃“开路方”

读者:什么是“开路方”?

刘健:在服用以进补作用为主的膏滋方时,需要良好的脾胃功能才能保证有效成分的吸收,原有脾胃功能失调的患者直接服用膏滋,可能会出现如腹胀闷、食欲不振、舌苔厚腻等症状而中断治疗,因此在服用膏滋前,先以健脾和胃、消导化湿的药物调理,恢复和改善脾胃功能,保证下一步膏滋药的吸收。所以民间才会有“开路方”之说,此外,“开路方”还有一种功效,即可作为先行的试探性调补,以观察其服药后的反应,为开膏滋作准备。

## 药物不可以替代正常饮食

读者:吃了膏方就等于万事大吉了吗?

刘健:药物不可以替代正常饮食,补虚治病除药物外还应“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气”。

同时要特别强调调补的周期性。虚损不是一日所成,也不可能一日补足。不要企望服一季膏方会出现奇迹,连年冬季都滋补养生,贵在坚持,身体会在不知不觉中逐步强壮。

院院长刘爱国教授就乳腺癌防治等与读者进行交流。

刘爱国,主任医师,教授,现任安徽济民肿瘤医院院长、首席专家、肿瘤外科主任、乳腺肿瘤中心主任。曾历任蚌埠医学院附院肿瘤外科主任,安徽省新华肿瘤医院肿瘤中心主任。擅长各种恶性肿瘤根治术,特别乳腺癌综合治疗、保乳手术等。兼任中国抗癌协会常务理事、安徽省肿瘤外科学会主任委员、安徽省乳腺癌专业委员会主任委员等职。

李唐玉 记者 李皖婷

## 一周病情报告

## 天气转凉注意保暖远离感冒

近日,天气开始转冷,合肥市第一人民医院门诊接收的感冒患者也随之增多,其中又以老人和儿童为主。据该院呼吸内科李秀主任介绍,气温降低致使一些导致呼吸道感染的病原微生物开始活跃,而老人和儿童的机体免疫力随着温度降低而下降,呼吸道黏膜抗病能力降低,病原微生物容易侵入,导致上呼吸道感染,一些慢性病的患者还容易诱发其他疾病。

天气由热转凉之际,专家提醒大家,秋季应注意调养身心。早睡早起,使心

境安逸安静。秋季日夜温差较大,早晚气温较低,健康人宜稍穿薄衣,稍带寒冷,“春捂秋冻”,适当的“冻冻”,有利于增强人体对气候变化的适应能力。

秋季饮食宜清淡,避免老姜、生葱、芥末等辛辣食物,或者熏烤、肥腻的油炸食物等,要多吃润肺生津的食物,如芝麻、核桃、蜂蜜、梨等。其中甘蔗、梨虽然可以清肺润燥,但凉性大,脾胃虚寒和胃腹疼痛的人不宜食用。

苏洁 记者 李皖婷

省卫生厅公布全省法定报告传染病疫情  
9月我省报告2例霍乱病例

省卫生厅日前通报了9月全省法定报告传染病疫情。9月我省甲类传染病中共报告霍乱2例,丙类传染病中报告1例手足口病死亡病例。

据统计,报告发病数居前五位的病种依次为肺结核、病毒性肝炎、痢疾、梅毒、淋病,占甲、乙类传染病报告发病总数的98.28%。丙类传染病中除丝虫病、黑热病、包虫病无发病、死亡报告外,共报告8

种10209例,死亡1例。报告发病数居前三位的病种依次为其他感染性腹泻病、手足口病、流行性腮腺炎,占丙类传染病报告发病总数的94.64%。

省卫生厅专家提醒,秋季,早、晚温差较大,流行性感、流行性腮腺炎等呼吸道传染病易发,提醒市民应及时增、减衣物,适当进行体育锻炼,以减少该类疾病的发生。

记者 李皖婷

## 专家送医进“回乡”

## 少数民族居民首次享受流动医疗服务

安徽定远县二龙回族乡,75岁的张大娘,满面笑容地坐在合肥二院流动医院车上,享受着来自省城三甲医院的优质服务。合肥市第二人民医院不仅为回乡居民带来了免费义诊服务,还与定远县二龙回族乡卫生院签订了正式对口支援协议,将长期支援少数民族地区,并提供优质的医疗服务。

据该院新农合办主任徐道杨介绍,通过义诊筛查,发现肿瘤患者4人,结石患者近20人,生化检查异常近10人,专家都已针对病情给出了合理的治疗建议。今后,医院将定期组织医疗专家义诊,为回乡居民体检,争取做到疾病早发现,早治疗。

记者 李皖婷

## 人到中年,最好每年查一次骨头

10月20日是“世界骨质疏松日”,安医大四附院副院长、骨科主任医师马卫东指出,骨质疏松症并非补钙就行,中老年人尤其要认识到骨质疏松的普遍性和危害性,早发现、早诊断,以便得到及时治疗,最大限度地减少骨质疏松对健康的危害。

据马卫东介绍,骨质疏松症已成为影响中老年人生活质量的流行病,最大的危害还是容易发生骨折,发生率约为

27.5%~32.6%,许多患者因此致残。在防治方面,马卫东推荐“三级预防”。“一级预防”从儿童、青少年做起,注意合理膳食,多食含磷、钙的食品。“二级预防”则是人到中年,每年进行一次骨密度检查。“三级预防”则是对已经患有原发性骨质疏松患者,可以加服二磷酸盐类药物,加强骨折的预防,注意防摔、防绊、防碰。

程刚 记者 李皖婷

## 23岁小伙嘴角歪斜,竟是患上脑梗死

医生提醒:经常应酬者、精神紧张工作者应定期体检

23岁小伙因为“嘴角歪斜,口齿不清3天”的情况住进了医院,检查后发现,他患上了“脑梗死”。医生表示,像脑梗死这样的心脑血管疾病已不再是老年人的“专利”,越来越多的年轻人患上心血管病。

“夜生活丰富,日常生活及工作中需要更多的应酬等,这些都会导致年轻人烟酒过度、缺乏锻炼、生活没有规律,容易造成血管痉挛,血流不畅,过早患上心脑血管疾病。”专家表示,现代社会压力大,都市人每天都会处于精神紧张的状态。

这种状态会导致人体神经失调,新陈代谢功能的紊乱,使得身体器官功能失去平衡,极易造成动脉硬化,从而引发心脑血管疾病。

专家表示,对于心脑血管疾病而言,预防胜于治疗,而预防的秘诀在于“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、少吃食盐、心理平衡”。同时,肥胖者、有高血脂、高血压的人、经常应酬者、精神紧张工作者属心脑血管疾病高危人群。

记者 李皖婷

## 下期预告

## 女性向乳腺疾病说不!

随着哺乳习惯的改变,以及生活、工作压力的增大,女性乳腺疾病多发,特别是乳腺癌已跃居威胁女性健康恶性肿瘤的首位。为更好地防治乳腺癌,每年10月作为世界乳腺癌宣传月。日常生活中普通女性该如何预防乳腺疾病?乳腺疾病该如何治疗?是什么因素引起乳腺癌?哪些患者可以申请由民政部评审立项,中央财政资助的乳腺癌患者医疗救助?下周二上午(10月23日)9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752,将邀请安徽省抗癌协会理事长、安徽济民肿瘤医院