

冬季调养 膏方更适宜



本期专家 谢若男

主任药师,教授,硕士生导师。现任安徽中医药大学第二附属医院(安徽省针灸医院)药学部主任、学科带头人。长期从事医院临床中药学工作,在医院制剂、中药鉴别、冬令进补及膏方制作方面具有独到的见解及心得。

膏方是中医独特的调补方式,具有防病治病、康复保健的作用。冬季是一年中进补的大好时节,很多人都开始服用膏方,但是你知道哪些人群适合服用膏方?如何让膏方发挥最好的效果?服用膏方的饮食禁忌又有哪些?11月1日上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,邀请安徽中医药大学第二附属医院(安徽省针灸医院)药学部主任谢若男与大家交流。 ■ 王津森 记者 李皖婷/文 倪路/图

我国民间有冬季吃膏方的习俗

读者:我是一名公司职员,平时工作压力比较大,身体透支比较严重,朋友建议我冬天吃一些膏方,请问什么叫膏方?

谢若男:膏方是一种具有极高营养滋补和治疗预防综合作用的中成药。它是在大型复方汤剂的基础上,根据人的不同体质、不同临床表现而确立不同处方,将方中的中药饮片反复煎煮,去渣取汁,经过浓缩至一定比例后,加糖或蜂蜜制成的一种稠厚的半流质或半固体状的剂型。处方中药物尽可能选用道地药材,全部制作过程必须严格经过浸泡、煎煮、浓缩、收膏等工序。冬令服用膏方是中医极具特色的调治方法之一,它具有疗效显著,服用简便,适用性广,针对性强,有病治病,无病强身等特点,是历来深受群众欢迎的一种传统中药剂型。

亚健康者、中老年等适宜吃膏方

读者:什么样的人适合吃膏方?吃了膏方有哪些好处?

谢若男:膏方的主要作用为扶正补虚,其功用以调阴阳、补五脏、益气血、助正气为主,适当兼顾去邪治病,例如清里热、除沉寒、化痰湿、行气血、疏经脉、调冲任、展旷阳、消症积等等,体现中医寓攻于补、攻补兼施的特色。从现代医学来讲,调节免疫、加强人体免疫功能是膏方的主要作用。其适应人群主要有:亚健康者的进

补、中老年人养生延年、女性的进补、慢性虚损性疾病的调治,病后、术后、产后的调理,儿童的进补等等。

膏方辨证施治,不能千人一方

读者:我月经不调,听朋友说吃中药膏方可以调理。前几天在超市看到有卖中药膏滋药,想问一下,能否调理我的疾病?

谢若男:现在社会上有很多人在吃膏方,也有很多人在制作膏方,甚至连网上都有许多店家在销售膏方。但是膏方是中医独特的调补方式,需要由临床经验丰富的中医师根据中医理、法、方、药的原则,按照人的不同体质、不同临床表现综合辨证而拟定的较为全面的处方,再由有经验的药师根据处方中不同饮片的性质、按照煎膏剂的制作规范配制而成。膏方处方往往较一般的汤剂药味多,在配伍上强调君臣佐使,组方合理;制作时注意文火慢炖,浓缩比例要适当,胶剂及蜜(糖)的比例更要适中,否则可能收膏不起或滋腻难化。鉴于以上原因,所以建议想服用膏方的朋友一定要请专家问诊,专家制膏。

膏方要用开水冲化后温服

读者:我听了专家的介绍觉得受益匪浅,准备今年冬天吃一点膏方调理一下,想咨询一下膏方的服用方法?

谢若男:膏方的服用方法:空腹服用滋补膏后,最好马上服用少许热粥或热泡饭,因为粳米味甘性平,能补中益气,健脾养胃,除烦渴,止泻痢,和滋补药同用,既可延长其在消化道停留时间,以利营养物质的吸收,又可避免补膏腻滞、有碍消化。服用补膏后出现口渴、咽干、鼻燥等症,这可能是由于膏方的处方中温补药的比例偏大所致。故少数阴虚阳亏体质的人会出现口渴、咽干现象,对此可选用柚子、甘蔗、柠檬等水果生津止渴,也可选用白木耳、麦冬、枫斗等润肺生津。如若症状没有改善,则应找医师调整处方。

医疗新闻

心脑血管病多发,换季要当“心”

合肥的王大爷患高血压多年,近日常常感到头晕,这不,去社区医院量了一下,血压又高了。近日,像王大爷这样前来医院就诊的老病号可不少,医生提醒,秋末初冬这样的换季时节,正是心血管疾病的高发期,冠心病、高血压患者可要当心了。

“一般来说,心肌梗塞最常发生在起床后的两三个小时之内,脑梗则在天亮快起床前或刚刚起床后容易发生。”合肥市一院心内科副主任周炳凤提醒,心血管疾病患者要特别注意保暖,尤其是做好头部、手部和脚部的保暖,出门可戴帽子围巾等,睡前用热水泡泡脚,起床时要穿好衣服。

适度锻炼也少不了,散步、慢跑、打太极拳等不太激烈的运动长期坚持可以改善心脏功能,但运动的量和度因人而异,可以量力而行。

在规范用药的同时,还要注意补水,多吃富含纤维的蔬菜和水果,不但利于排便,也能帮助稀释血液。 ■ 费秦茹 记者 李皖婷

儿童要慎选含氟牙膏

儿童期是龋齿发病的高危期。合肥市口腔医院西区儿童口腔科主任谢玲介绍,要想预防龋齿的发生,三岁以上的儿童可以选用含氟牙膏,每天早晚用含氟牙膏刷牙,一方面清洁牙齿,一方面氟素深入到牙釉质中,可以使牙齿更强壮,更能抵抗细菌和酸的侵袭。不过需要注意的是,6岁以下的儿童应在家长监督和指导下使用氟化牙膏。有儿童的家庭,最好买两种氟化牙膏,成人使用成人氟化牙膏,儿童使用儿童氟化牙膏。

这是因为儿童常在3岁左右开始学习刷牙,此时他们尚未完全掌握含漱技巧,如用含氟量较高的成人牙膏,在刷牙时难免误吞含氟较多的牙膏,从而导致氟斑牙的发生。此外,牙膏的用量要适当,每次刷牙只需要比黄豆大一点的量的牙膏即可。 ■ 张婷婷 记者 李皖婷

下期预告

耳鸣能治好吗?

耳鸣能治好吗?鼻腔里长了息肉,需不需要开刀?下周二(11月8日)上午9:30-10:30,市场星报健康热线0551-62623752,将邀请合肥市第三人民医院耳鼻喉科科主任黄学勤与大家交流。 ■ 傅喆 记者 李皖婷

一周病情报告

病菌乘“虚”而入易诱发肺炎

秋意渐浓,凉意袭人,据合肥市一院门诊部数据统计,上周前来呼吸内科就诊的肺炎患者人数明显增多。

该院呼吸内科主任李秀谈到病因时说,患者接触到一些厉害的病菌或病毒,身体抵抗力弱或者上呼吸道感染时没有正确处理等因素都会导致肺炎。肺炎的临床症状主要有呼吸急促,持久干咳,可能有单边胸痛,深呼吸

和咳嗽时胸痛,有小量痰或大量痰,可能含有血丝。患者一旦出现这些症状,应及时来医院就诊。

该院儿科主任温晓红也特别提醒家长,幼儿患上肺炎时症状通常不明显,但小儿肺炎起病急,病情重,进展快,是威胁宝宝健康乃至生命的疾病,应注意及时治疗。 ■ 苏洁 记者 李皖婷

夜里睡觉睡不好,原来是被光骚扰

如今,遭受“光污染”的市民越来越多。“过强的光线会对人的眼睛造成伤害,夜晚的彩光灯比太阳光中的紫外线更强。”安医大一附院眼科专家封丽霞说,长期接触紫外线会引起眼底黄斑的病变,或形成白内障,在发达国家,眼底黄斑已成为老年人致盲的首要原因。而对于青少年来说,强光的刺激除了会引起精力无法集中之外,还可能诱发近视眼以及眼睛的慢性损伤。

封丽霞提醒,市民可以根据自己所接触的光污染的各个不同方面来进行有效防护,尽量避免光污染:如安装加厚的窗帘、工作学习时调换桌椅位置、外出时佩戴质量可靠的偏光镜等等,尽量减少光污染对生活、健康造成的影响。司机和高危工作者应该定期到医院检查,及时发现病情,如果出现眼睛干涩、疼痛等症状要及时治疗。 ■ 张薇 记者 李皖婷

冬季保健讲座关爱老人健康

随着天气渐凉,空气湿度加大,老年人易患感冒、气管炎、哮喘等常见疾病,为给社区居民提供适应季节的健康养生知识,近日,在瑶海区茂林路社区会议室为居民们送去了一场初冬健康养生知识讲座。活动现场坐满了闻讯赶来的社区居民,为现场讲解老年养生保健、老年疾病预防等健康知识,并针对冬季多发、高发疾病的预防、用

药和治疗做了详细讲解,获得居民阵阵掌声。老年人随着年龄增大,身体免疫力降低,也成了各种疾病的高发人群,社区居家养老服务站涵盖了免费体检、社区老年大学、社区兴趣班、儿童烘焙、雕刻、免费理发等多种多样的服务,致力于为老年人打造健康、乐活的晚年生活。 ■ 吴菲 常木子