



又是一年寒风起,膏方进补正当时

专家提醒:膏方并非越贵越补



“秋冬进补,来年打虎”,眼下正是冬令进补的好时节,不少市民前往医院开膏方滋补身体。安徽省中医院专家刘健提醒,膏方并非越贵越补。 ■ 记者 马冰璐 文/图

膏方进补应“一人一方”

现代医学认为,冬令进补能提高人体的免疫功能,促进新陈代谢,使畏寒的现象得到改善。

膏方是将中药饮片经过多次煎熬、去渣、收汁、添加辅料后制成的稠厚滋补佳品。服用后有增强人体免疫力、提高机体适应性、改善人体内分泌、增强心脑血管功能、治疗各种虚损症、维护机体抗衰老等效果。

刘健表示,“膏方进补讲究辩证施治、补虚益损原则,每一个人的体质、病症都不一样,每个人的口感喜好也不一样,膏方除了滋补调理功效外,还有祛病防病的功能,这就更需要一人一方,专门拟定。”

刘健提醒,进补之前一定要咨询医生,辨清体质,分清阴阳寒热虚实的偏盛或者偏衰,有针对性地开出调补膏方。此外,膏方进补的同时,还要进行适当的饮食调整。

亚健康者最宜服用膏方

据了解,亚健康者尤其适合吃膏方,众多的应酬,无度的烟酒嗜好,长期不足的睡眠及休息,均可造成人体的各项正常生理机能大幅度变化,抗病能力下降,从而使机体处于亚健康状态,这就非常需要适时进行全面整体的调理,膏方疗法就是最佳选择。

此外,老年人、慢性病人、儿童、妇女等都是膏方的适宜人群。对于慢性病人来说,在冬令季节结合病症一边施补一边治病,对疾病的治疗和康复作用更大;儿童根据生长需要也可以适当进补,尤其是小儿反复呼吸道感染,久咳不愈,厌食、贫血等体虚的患儿宜于调补。

膏方不要一味求贵

据刘健介绍,不少市民存在这样一个误区,那就是认为越贵越补,所以,一开膏方,就要求有野山参、冬虫夏草、鹿茸、燕窝等贵重药。据了解,膏方是否有效,取决于辨证是否恰当,千万不能小病大补。药不对证,将越补越雍,不仅浪费资源,反而会贻误时机,加重病患,药材应选道地,不应追求昂贵。

另外一个常见的误区就是求速效,每天服用几次,或是一个膏方全家享用,导致无病者或体质不同者反而会受害。



名医简介

刘健:医学博士,一级主任医师,二级教授,博士生导师,擅长应用中医、中西医结合方法治疗风湿性疾病如类风湿关节炎、干燥综合症、系统性红斑狼疮、强直性脊柱炎等及中医药养生保健。

一周病情

夜间易发低血糖 糖尿病患者需留心

星报讯(苏洁 记者 马冰璐)最近,因夜间突发低血糖就诊的糖尿病患者增多。据合肥市第一人民医院内分泌科马维青主任介绍,糖尿病患者在夜间发生低血糖主要有以下几个原因:第一,在家使用胰岛素不规范,对长效和短效胰岛素的剂量和维持时间掌握不好。第二,晚餐进食较少,晚饭后活动过多又未补充食物。第三,大便次数多,以致营养物质丢失。

马维青提醒,患者家属一旦碰到这种情况,首先要冷静,给患者吃些糖果、饼干或25%的葡萄糖水适量,同时给予快速检测血糖,做到“心中有数”,经过处理,多数病人低血糖症状可自行缓解,有条件者也可在床边静脉注射25%~50%葡萄糖20~30毫升,以快速纠正低血糖重症状,然后急送附近医院做进一步治疗。

延伸阅读 膏方如何服用

1.服用方法:

(1)冲服:

取适量膏(一袋或一匙,约20克),放在杯中,温开水冲(水量30~40毫升),搅匀,使之溶化,服下。

(2)含化:

将膏含在口中,让药慢慢在口中溶化,发挥药效。

2.一般清晨空腹服,因此时胃肠消化吸收能力强,且不受食物干扰。

3.一般应从小剂量开始,逐渐增加,如每日先服一袋或一匙,约20克,如果患者无不适感觉,再加至早晚各服一袋或一匙,以加强其治疗效果。

4.体质虚弱者或老年人,恐其虚不受补,初服膏方时,可每天先吃半袋或半匙,每日1~2次,以减轻肠胃刺激;服用2~3天适应后,再改为每次一袋或一匙,每日1~2次。

5.儿童膏方服用请遵医嘱。



热线电话 0551-62620110
邮箱 749868765@QQ.com

读者:牙齿掉了必须要镶牙吗?

专家:牙齿是人体重要的咀嚼器官,牙齿缺失不仅影响美观,还会影响咀嚼及发音等功能。长期牙齿缺失将导致邻牙倾斜、牙缝变大、对颌牙齿伸长、偏侧咀嚼、面部不对称及咬合系统紊乱等不良后果,并加重胃肠道等消化器官的负担。现代医学研究还表明,长期牙齿缺失或引起全身系统性疾病。所以牙齿缺失一定要及时进行修补。 ■ 记者 马冰璐

健康新闻

惊险! 胎儿脐带扭转如麻花 幸运! 医护携手助母子平安

星报讯(华玲 王晓璐 记者 马冰璐)近日,安徽省妇幼保健院产科,启动紧急抢救绿色通道,经全院多学科通力合作,成功为一名胎儿脐带突发过度扭转的产妇施救,保母婴平安。

从08:57接到B超室电话——09:00入手术室——09:05进行麻醉——09:06手术开始——09:12取出婴儿!绿色通道,无缝对接,仅仅用了12分钟!母子平安!随着,婴儿哇哇啼哭的那一刻,在场医护人员全都舒了一口气,但大家还是被新生儿这扭成麻花般的脐带惊呆了,一圈、两圈、三圈……新生儿脐带扭转了四十多圈,且淤血肿胀,新生儿脐部的皮肤都因脐带扭转而呈漩涡状。

“脐带过度扭转导致急性胎儿窘迫属于突发的意外状况,幸亏监测到位,抢救及时,否则后果将不堪设想。”产一科主任陈红波提醒,脐带扭转的原因目前尚不明确,但孕妈们可以通过定期规范产检,认真监测胎动,一旦发现胎动异常,及时入院就诊,入院后结合胎心监护,脐动脉S/D测值,胎儿大脑中动脉及静脉导管血流参数,及时发现异常,确保母婴安全。

养生指南

睡前泡个脚,切忌蒙头睡,多补充蛋白质

冬季养生,听听中医支的招



俗话说,“冬不藏精,春必病温”。随着“立冬”节气到来,意味着冬季正式来临。中医认为,冬季是医藏精气的时节,主要通过饮食、睡眠、运动等手段,达到保养精气、强身健体、延年益寿的目的。如何积蓄能量、准备过冬?听听安徽省中医院专家牛云飞支的招。 ■ 记者 马冰璐

多补充蛋白质

冬季饮食应遵循保证热能供给、摄入充足的蛋白质、经常调换品种等原则。

冬令食疗佳品有核桃、荸荠、萝卜等。核桃具有治肾虚、补大脑、止咳喘、利须颜、防便秘、抗衰老等功效;荸荠则润肺养胃,生津明目,预防及治疗“上火”引起的口

舌生疮、咽喉肿痛、肺燥咳嗽、冬季口鼻干燥等;萝卜俗称“小人参”,民间常说“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”,冬季也可适量进补。

此外,工作压力大、睡眠不足等人群可以选用萝卜丝鲫鱼汤,阳虚体质的人天寒时可服用当归羊肉汤。

睡前泡个脚,切忌蒙头睡

牛云飞建议,平时好手脚冰凉的人立冬后可以养成入睡前洗个热水澡或者泡脚的习惯,这样可以活血通络,强身保健。泡脚时最好选用木质桶,水要一直浸泡到小腿。水温在40℃左右,要随时添加热水。还可在水中放几片当归、红花、川断及金银花等。活血补肾,防止冬天皮肤干燥、皴裂。

此外,冬天天冷,有些人喜欢紧闭门窗或蒙头入睡,这是不好的习惯。深夜时人体抵抗力下降,除了白天要开启门窗,让空气对流外,晚上也应开小气窗通风。