

跟国医名师学养生

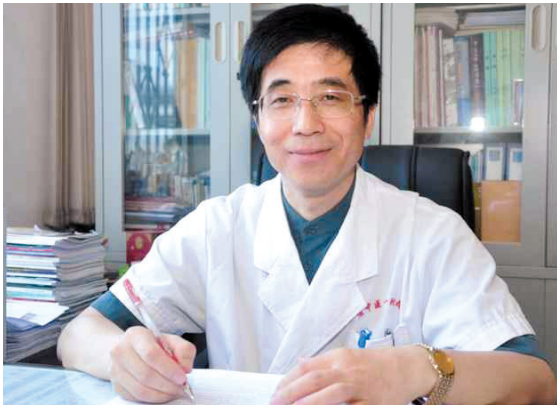
亚健康者最宜服用膏方

□ 陈小飞 记者 李皖婷 文 / 图

秋意渐浓,又快到吃膏方的季节。据了解,今年安徽省中医院的膏方预约即日起开始,膏方进补将一直持续到明年2月,市民可前往医院门诊部6楼膏方门诊进行预约。膏方到底怎么吃才对身体最有益? 记者专访了安徽省中医院副院长刘健,请他就秋冬吃膏方问题给读者一些专业的建议,以及介绍在服用膏方上易犯错的一些误区。

名医简介

刘健,安徽省中医院常务副院长,国家临床重点专科风湿病科、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、国家药物临床试验机构风湿病专业学科带头人,先后荣获全国百名杰出青年中医、安徽省青年科技奖、安徽省有突出贡献的中青年专家等称号。



亚健康者最宜服用膏方

“亚健康者尤其适合吃膏方。”刘健表示,一项调查表明,我国城市上班族中处于亚健康状态的人占49%。

刘健告诉记者,除了亚健康者,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。从目前临床应用膏方的情况来看,不但内科病人可以服用膏方,妇科、儿科、外科、伤骨科、五官科的病人都可以服用膏方药,通过服用膏方来达到除病强身的目的。而那些大病初愈,元气大伤,各项机能低下的人群,及时进补有利于元气的恢复。

膏方不要一味求贵

刘健说,冬令阳气收藏,适合进补,但这个“补”,应该理解为删多余、补不足,寓固本清源为一体。膏方能对整体调达气血,平衡阴阳,剿抚兼施,是治疗慢性病的最佳剂型,也是冬季进补的最佳剂型。

不少人认为越贵越补,所以,一开膏方,就要求有野山人参、冬虫夏草、鹿茸、燕窝等贵重药,这在刘健看来是误区。

“膏方是否有效,决定于辨证是否精当,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。”他表示,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。

事实上,膏方是针对慢性病的体质特征,或者没有疾病但确有明确的体虚表现,把补益之品与治疗之药有机结合而形成的,不主张在急性患病期间服用。

秋凉了,更要防蚊子叮咬

李大姐最近常被蚊子叮上一串串大包,痒不说,红疱要2~3天才消失。这都秋天了,怎么还有蚊子呢? 合肥市疾控中心的专家说,凉爽的秋天才是蚊子的“最爱”,而且秋蚊叮人更狠,吸血更多,携带病菌也更多。

疾控专家解释,叮人的都是雌蚊。随着天气渐凉,雌蚊子必须把卵产下,而蚊子的卵必须有动物的血才能成熟,为了抓住最后的机会,秋蚊叮人更狠,吸血更多,携带的病菌也更多,因此有秋蚊比夏蚊更“毒”的说法。

蚊子叮人有偏好。它们喜欢叮咬汗腺发达、体温高和因活动而呼吸频率较快的人,也喜欢穿深色衣服的人,特别是花蚊子最喜欢停留在黑色衣服上。同理,蚊子爱叮肤色较黑或肤色发红的人。儿童好动,代谢旺盛,对蚊子有一定的吸引力和诱惑力,加之孩子的皮

如适逢各种急性感染,有发热、腹泻、咽喉疼痛、咳嗽、尿道涩痛等,应在治愈或基本缓解后再以调补。

刘健提醒,膏方的正确服法是每晨以沸水冲服一匙,如饭后无不适或病情需要可在晚间加一匙。感冒时必须停服。合理的起服时日冬至至末九,共81天。

不同症状有不同应对方法

每个人身体状况不同,服用膏方后,难免会出现一些不良反应。记者专门整理了一些,并请刘健一一支招。

便秘:服膏方后出现便秘,首先要停服膏方。如果停用后大便通畅了,说明便秘与膏方有关。继续服用时应适当减少膏方的剂量,同时在饮食中增加膳食纤维,多喝水,多吃水果蔬菜。

食欲不振:表明消化功能不怎么好,就像吃多了大鱼大肉来不及消化一样。因此要减少服用剂量,或加服助消化的药茶:陈皮茶、山楂茶等。

胸闷腹胀:服膏方须通过脾胃的吸收、输送,才能起作用。当脾功能不健全时,就会出现胸闷腹胀、舌苔厚腻等症。此时要停服膏方,服用一些促进吸收的药物。

咳嗽:服膏方期间出现咳嗽痰多,说明膏方不能很好被吸收,反而助湿生痰,此时应停服膏方,并适当服用一些健脾理气化痰的药。待咳嗽痰多好转后再服膏方。

腹泻:腹泻时脾胃功能处于紊乱状态,继续服用膏方会加重腹泻症状,使病情缠绵。如是因膏方服用量太多引起的腹泻,停药后腹泻会停止,再服时则应减量。如腹泻与膏方无关,则应寻找原因,治愈后再继续服。

皮肤瘙痒:皮肤瘙痒与湿热、血虚、风邪等因素有关,此时应暂停服用膏方,请医生查出病因进行治疗。

刘健再三提醒,在服用膏方之前,应由医师详细询问病史,辨证分析,给予处方,在正式膏方服用之前,以汤剂的形式服用,并观察服药后的反应,为开好膏方做准备。

肤柔嫩,更易招蚊子。

专家建议,为防蚊子叮咬,运动后应尽快洗澡,保持皮肤清爽。户外运动最好穿着白色衣服,尽量不要到草边、水边、路灯下等蚊虫集中的地方停留。保持室内卫生,防止家里的地漏、下水道、花盆等处积水。

“蚊虫咬伤后切忌用手抓挠,避免导致皮肤糜烂。”专家特别提醒,在没有药物消肿止痒情况下,生活中常用的食品或卫生用品也有一定消除红肿或止痒的效果。例如,将大蒜切成片敷在被蚊虫叮咬处反复敷数分钟,有明显的止痛去痒消炎作用,不过皮肤过敏者应慎用。或用清水冲洗被咬处,不要全擦干,然后用一个湿手指头蘸一点洗衣粉涂于被咬处,可立即止痒且红肿很快消失,待红肿消失后可用清水将洗衣粉冲掉,也可在叮咬处抹点牙膏。 李多富 记者 李皖婷

嗓子疼、咳嗽别当感冒治 秋季养生最重滋阴防燥

□ 陈小飞 记者 李皖婷

秋意越来越浓,气候日渐舒适,但很多人却觉得浑身不舒服:嗓子疼痛,不停地咳嗽,以为感冒了,吃了感冒药却不见好,还会发生皮肤干燥,腹泻、便秘、肠胃功能失调等症状。其实,这个时候发生的咽喉肿痛、咳嗽等症状,并不一定是感冒造成的,很有可能是秋燥在作怪。

医生解释,进入秋季以来,患上这些症状的病人不在少数。秋燥中,咳嗽最要命。还有些体质差的人会将这种秋咳一路持续入冬,或转为慢性支气管炎等。

安徽省中医院风湿病科主任黄传兵说,秋季饮食应以滋阴润肺,防爆护阴为基本原则,宜食养阴多汁的食物,少辛增酸,少吃葱、姜、蒜等辛辣燥烈之物,避免发散泻肺,多进梨、苹果、橘子、山楂、猕猴桃等水果敛肺气,另外葡萄、香蕉、萝卜及绿叶蔬菜都有助生津防燥。

老年人和胃弱者,不要吃太寒凉食物,少吃一些瓜果,这类人群秋季饮食以温、软、淡、素为宜,定时定量,少食多餐。温养要多吃山药、百合、银耳、猪蹄、莲子、藕、梨、枸杞等。

早晨喝点粥益胃生津,如百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥,多吃花生、红薯、芝麻等食物。中餐和晚餐可适当喝些鸡汤、骨汤等。此外,要特别注意饮食清洁卫生,保护脾胃。

合肥市三院为98岁老人 实施“人工髋关节置换”手术

一个月前,98岁高龄的刘成英老人在家中跌了一跤,经摄片诊断为“左股骨粗隆间粉碎性骨折”,辗转找到合肥市三院骨科吴刚主任。对这样的病人,常规施行钢板或髓内钉固定手术,由于粉碎性骨折、严重骨质疏松的原因,螺钉在骨质内把持力很差,极易导致钉道松动失去内固定效果,无法达到早期活动的疗效;常规的髋关节置换手术由于股骨短及小转子粉碎也无法实现。因此,决定为病人做“带大粗隆柄的人工股骨头置换”手术,可一次性修复碎裂的股骨短和小转子,重建完整的髋关节,术后病人恢复良好,术后第五天病人就借助“助行器”下床行走,避免了长期卧床诱发肺部感染、尿路感染、褥疮等并发症的危险,提高了生活质量,大大减轻了家人的护理负担。 江亚 记者 李皖婷



10月8日是第十八个“全国高血压日”,据了解,我国现有高血压患者达一亿人,并且每年新增300万以上。

为增强广大群众对高血压自我预防和控制意识,三孝口街道城隍庙社区特邀安徽中医药大学第二附属医院专家免费提供高血压咨询服务,并为居民测量血压,让辖区居民知晓自己的血压。来自安徽中医药大学第二附属医院心血管内科的四位专家耐心细致地给居民答疑解惑,测量完血压后还针对性地给居民提供日常饮食建议以及定期监测等科学指导。

程芳 记者 李皖婷