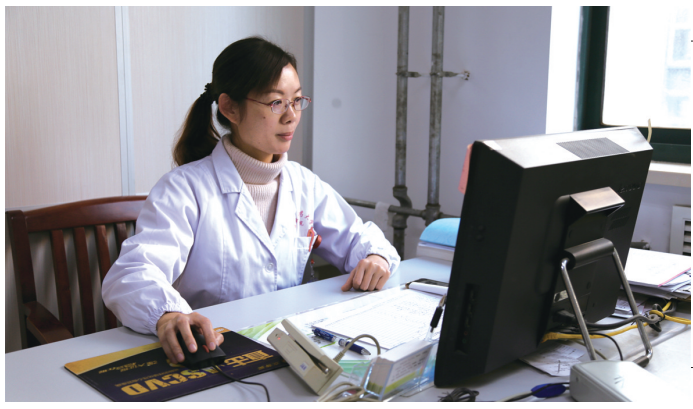
□ 专家谈养生

高血压患者吃膏方需分清虚实缓急



名医简介：

汪瑛：副主任医师，医学硕士，全国老中医药专家学术经验继承人，擅长应用中西医结合、针药并用治疗中风后遗症、高血压病、糖尿病、高脂血症、眩晕、颈肩腰腿痛等疾病。

关于膏方，有这样一个传言：高血压患者忌服膏，补多了会脑出血。对此，安徽省针灸医院老年病二科汪瑛主任表示，这只是传言，不是真的。

□ 王振亚 李晋 记者 马冰璐 文/图

膏方兼有补虚和疗疾的作用

据汪瑛介绍，膏方不只是进补，兼有补虚和疗疾的作用。膏方选材根据患者的病证而灵活组合，可多可少，药多的膏方可达四五十味中药材，少则只有三四味药物。膏方还具有口感好、服用方便等优点，对于病情复杂而且相对稳定需要巩固治疗的患者，最适宜不过了。

高血压病是一种以体循环动脉压增高为主要特点，以头痛、头晕、耳鸣、心悸、疲劳为主要症状的临床综合征，是临床上最常见的心血管疾病。动脉压的持续升高可导致靶器官如心、脑、肾和视网膜等脏器的损害，可引起严重的心、脑、肾并发症，是脑卒中、冠心病的主要危险因素。高血压病归属于中医“头痛”“眩晕”等范畴。

患者选用膏方时应分清虚实缓急

汪瑛强调，针对高血压病虚实夹杂的病机特点，选用膏方时应分清虚实缓急，需以辨证施方为本，切合病机为要，“虚则补之，实则泄之”，同时需要注意顾护脾胃，病证结合。其次，膏方选材当以调理为主，以补为辅，调理则将重点放在肝与心，一方面要疏肝柔肝，另一方面要养心宁神；滋补的重点在肾阴，肾阴充足，可以养肝血滋肝阴，能预防肝气过旺而致血压升高。与此同时要兼顾血液运行，适当选用活血行血之类的药物，有助于减缓动脉粥样硬化的发展速度，预防血瘀证及心脑血管疾病的发作或加重。

汪瑛提醒，膏方并非适用于所有人，主要适宜人群如下：

一、亚健康状态者，平素无慢性疾病，却容易感冒，抗病能力下降，或压力过重而致身体虚弱的人；中老年人；失眠健忘、气短懒言、易感疲乏、精力不充者。

二、慢性疾病人群。慢性疾病包括慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病、支气管哮喘等呼吸系统疾病、风湿系统疾病、血液系统疾病、妇科慢性疾病、小儿肺系疾病、消化系统疾病等的患者，以及“三高”人群。

三、康复患者。外科手术后、肿瘤放化疗后、大病重病后、产后等身体极度虚弱的人，营养调摄非常重要。

□ 健康提醒

冬泳虽好 三类人群不宜

星报讯（记者 马冰璐） 寒冬季节，冬泳是许多人锻炼的选择，很多老年人也乐此不疲。专家提醒，有三类人群不适合冬泳，选择冬泳健身还要掌握四大原则。

冬泳是集冷水浴、空气浴和日光浴于一体的“三浴”，可以锻炼身体、磨炼意志，是冬季特有的锻炼方式，受到大家的喜爱。但三类人群不适合冬泳，一是70岁以上的老年人，由于身体状况特殊，不适合冬泳；二是精神不健全的患者，由于缺乏自控能力不适合冬泳；三是经医生检查，患有严重器质性疾病如冠心病、肺结核、肝炎、胃病以及呼吸道疾病的人，也不适合冬泳。

此外，老年人进行冬泳时，一定要做到“四游四不游”，即游阳不游阴、游雪不游风、游雨不游雾、游清不游混。冬泳一定要量力而行，循序渐进，并要长期坚持，才有锻炼效果。否则非但无益，反而对身体有害。

寒冬季节，胃病易复发 快来学学“护胃”妙招

星报讯（记者 马冰璐） 冬季，胃病容易复发，如何预防胃病复发，一起来看看吧。

注意保暖。天凉之后，昼夜温差变化大，患有慢性胃炎的人，要特别注意胃部的保暖，适时增添衣服，夜晚睡觉盖好被褥，以防腹部着凉而引发胃痛或加重旧病。

饮食调养。胃病患者的饮食应以温、软、淡、素、鲜为宜，做到定时定量，少食多餐，使胃中经常有食物和胃酸进行中和，从而防止侵蚀胃黏膜和溃疡面而加重病情。

忌口保养。胃寒的人要注意忌口，不吃过冷、过烫、过硬、过辣、过粘的食物，更忌暴饮暴食，戒烟禁酒。另外，服药时应注意服用方法，最好饭后服用，以防刺激胃黏膜而导致病情恶化。

平心静养。胃病的发生与发展，与人的情绪、心态密切相关。因此，要讲究心理卫生，保持精神愉快和情绪稳定，避免紧张、焦虑、恼怒等不良情绪的刺激。同时，注意劳逸结合，防止过度疲劳而殃及胃病的康复。

运动健养。肠胃病人要结合自己的体征，加强适度的运动锻炼，提高机体抗病能力，减少疾病的复发，促进身心健康。

□ 医疗传真

出生仅一斤二两重 “掌心宝宝”平安出院

星报讯（戴睿 记者 马冰璐） 出生时26周大，体重仅620克，身体小到几乎可以捧在手掌上。昨日，记者获悉，合肥一超低出生体重儿从安医大二附院顺利出院，这名“掌心宝宝”经过该院新生儿重症监护室（NICU）医护人员长达两个月的救治和精心照护健康出院，这也意味着我省超低体重儿救治成活率达到国内先进水平。

2018年10月11日，年轻妈妈小惠（化名）怀胎仅仅26周便在家中意外早产，宝宝的提前降临让她和家人都猝不及防，在家人的帮助下，母子二人很快被送到安医大二附院救治。据医院急诊医生介绍，这名袖珍宝宝在入院时哭声微弱、反应极差、全身青紫，医护人员立即对宝宝进行气管插管和心肺复苏抢救，随后将其转入医院新生儿重症监护室（NICU）。

据医院NICU程雁主任医师介绍，宝宝入院胎龄为26周，体重620克。这种超低出生体重儿存在各种脏器功能障碍，如肺透明膜病、脑室内出血、出血性坏死性小肠结肠炎及支气管肺发育不良等，抢救难度大，存活率极低，目前我省成功救治650克以下的超低出生体重儿病例非常罕见。

经过心肺复苏等一系列抢救，宝宝开始活动。据程雁回忆，当时看到宝宝那迷你的小胳膊有力挥舞着，透出一股倔强的生命力，让每个人都为之感动。NICU医护团队精密合作，系统化管理，帮助患儿先后度过了呼吸、循环、中枢、喂养、感染等多个生命关卡，顺利脱离氧气辅助呼吸，度过多个危险期，目前体重稳步增长，接近2千克，矫正胎龄达到34周，不仅能够足量自主吸吮喂养、自主呼吸平稳，而且眼底筛查未见早产儿视网膜病变，监测各项生命体征稳定。

2018年中国医院科技量值排名发布

安医大一附院综合排名第一

星报讯（吴鹏伟 杨晓娟 记者 马冰璐） 近日，“2018年（2017年度）中国医院科技量值”在北京发布。安徽医科大学第一附属医院全国综合排名第77位，仍为安徽省唯一一家入围百强榜的医院。今年的排名共对1662家三级医院进行科技量值评价，评价对象较往年增加了33家，涵盖29个学科领域。

安医大一附院共有25个学科进入前100位，其中皮肤病学（第5名）、烧伤外科学（第12名）、泌尿外科学（第22名）、风湿病学与自体免疫病学（第22名）、变态反应学（第24名）等排名全国靠前。在29个学科分省榜单中，医院有21个学科位居安徽省第一，综合实力稳居安徽省首位。

□ 图说



健康的体魄离不开适量运动。昨日，合肥市王卫社区妇联、卫计办等部门共同举办趣味运动会，居民们在多个趣味运动项目中一较高下，并在运动中收获快乐和健康。 □ 陈红 记者 马冰璐 文/图