



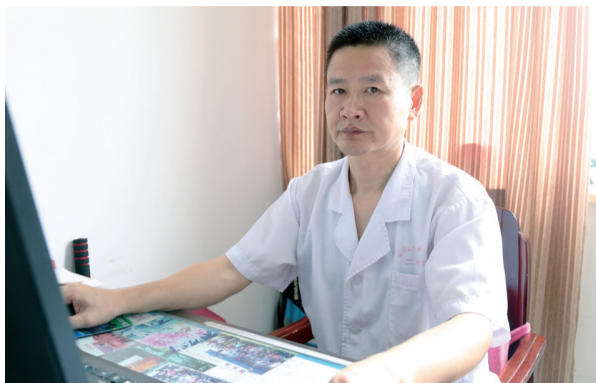
# 膏方遇上三九贴, 寒冬补阳正当时

## 听专家讲解冬令进补



人体经历了春夏秋三季的消耗, 脏腑的阴阳气血有所偏衰, 冬季如能适时进补, 既可及时补充人体的气血津液, 抵御严寒的侵袭, 又可使来年少生病或不生病, 从而达到事半功倍之效。那么膏方进补和“三九贴”分别有何功效呢? 且听安徽省针灸医院康复科主任医师孙善斌来讲一讲。

田浩文 王津淼 记者 马冰璐 文/图



名医简介

**孙善斌**: 安徽省针灸医院康复科主任医师, 硕士生导师, 康复一病区主任。擅长针灸推拿结合现代康复治疗神经、运动系统疾病, 如中风后遗症、脊髓损伤、颈肩腰腿痛、眩晕及面瘫等。

### 冬令进补首选中医膏方

据记载, 早在南北朝时期, 陶弘景在《本草经集注》中对膏方的制作就作了详尽的说明, 提出以治病的需求来确定剂型和给药途径的理论。唐宋时期, 朝廷也开始重视并组织编写医方药书, 使得中医膏方的加工和应用逐渐发展。明清时代, 医家大都注重血肉有情之物调补身体, 认为其能“延年益寿, 填精补髓, 发白变黑, 返老还童”。这时期膏方得到了迅速的发展, 已从药用延伸到膳食调养。

冬令进补首选中医膏方, 将药物煎汤, 再加入阿胶、鹿角胶、龟板胶等胶质药物, 熬成膏状, 加入冰糖或饴糖等调味。它对人体能调理气血, 平衡阴阳, 祛病延年。气血不足、五脏亏损; 或者先天不足、体质一直比较虚弱的人; 或是外科手术、产后调护失宜、大病、重病、慢性消耗性疾病患者; 老年人或者未老先衰的人; 亚健康状态的中青年人是“药补”的主要适应人群。

但也有讲究, 应遵循“对症用药”的原则。配制补膏最好请医生根据患者体质与所患疾病开处方, 盲目进补很有可能适得其反。安徽省针灸医院专家对患者采用“辨证、辨病、辨体质”, 来辨明阴阳、虚实、寒热等个体特点, 采取“调治、调补、调理”的三调方法开具膏方, 以达到对慢性病人进行“调治”, 对体虚人群进行“调补”, 对亚健康人群进行“调理”的目的。

### “三九贴”补阳驱寒

冬季是一年中寒冷的季节, 是人体的阳气内敛、气血运行缓慢的时段, 寒湿容易引发各种呼吸疾病、胃肠道疾病、疼痛性疾病等, 选用具有辛散温

通的天然中草药, 在特定穴位进行灸贴, 通过药物对穴位的温热刺激, 温煦经络, 驱散内伏寒邪, 以达到清宣肺气、健脾益胃、通经活络等作用, 从而提高机体免疫能力, 预防和治疗多种慢性疾病。

中医治疗有“天人合一”的讲究。敷贴是个“龙凤胎”, 大家耳熟能详的“三伏贴”还有个孪生妹妹“三九贴”。“三伏贴”采阳驱寒, “三九贴”补阳驱寒, 一阴一阳, 相得益彰, 可疏通经络, 调节脏腑功能, 达到急则治其标、缓则治其本的效果。三九天是一年中寒冷的时节, 此时寒邪极盛, 患者阳气更显不足, 肌肤腠理不固, 是哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎等疾病的易发季节, 但也是治疗慢性胃炎、关节炎等疾病的好时机。而选择三九天敷贴可以说是顺应四时特性的一种“内病外治”疗法, 可刺激穴位, 激发经气, 增强机体免疫能力, 改善肾上腺皮质功能, 减少或减轻冬病发作。“三九贴”将特制的膏药敷贴于人体特定的穴位上刺激经络, 调节脏腑, 扶正祛邪, 达到益肺、健脾、补肾、固本培元的一种治病防病保健疗法。

冬季是补阳扶正之时, 人们可通过膏方与三九贴这对好搭档来进补。其中, 膏方进补从冬至“一九”开始, 到“九九”结束, 如果能配合中药穴位敷贴和穴位注射, 往往能起到事半功倍的效果。

## 健康新闻

### 13斤血管平滑肌瘤被成功摘除

专家: 定期体检非常有必要

星报讯(鲍瑾 记者 马冰璐) 日前, 阜阳的王女士在安徽省妇幼保健院西院成功摘除了重达13斤的子宫血管平滑肌瘤。专家提醒, 这种肌瘤有时“不声不响”, 定期体检非常有必要。

该院庄雅丽妇科团队术前进行了充分的讨论及准备, 为27岁的王女士制订了周密的治疗方案, 兼顾该患者年轻未来生育需求, 行剖腹探查术。历时4个多小时, 输血4400ml, 成功摘除重达13斤的巨大肌瘤, 王女士转危为安, 目前正在康复之中。

据了解, 子宫血管平滑肌瘤非常少见, 是子宫平滑肌瘤的一种特殊类型, 一般发生在30~69岁, 多数见于40岁左右妇女。该患者27岁, 未婚, 生长出如此巨大肌瘤, 很罕见。

庄雅丽主任介绍, 这种子宫肌瘤一般情况会有月经紊乱、异常出血、腹痛等症状, 但有时会很狡猾, 不声不响, 身体并无症状, 随着疾病的发展, 易导致贫血、不孕、流产、腹痛、肌瘤恶变等, 像一把利剑时刻悬在头上, 随时给女性的身体健康带来威胁。子宫肌瘤是最常见的妇科疾病, 是女性最常见的肿瘤, 发病率近年呈上升趋势, 而且趋向年轻化。大部分子宫肌瘤不一定需要手术处理, 但定期进行妇科B超检查, 将肿瘤置于“监控”之下, 做到心中有数非常有必要。“每一位女性朋友都应该重视, 定期检查、及时治疗。”应及时到正规医院就诊, 进行相应处理。

### 困扰5岁娃半年的“肉疙瘩”成功切除

安徽首例儿童内镜黏膜切除术顺利完成

星报讯(孙华中 刘标 记者 马冰璐) 昨日, 记者获悉, 复旦大学附属儿科医院安徽医院(安徽省儿童医院)普外一科顺利地为一位饱受大便带血半年之苦的患儿天天(化名)实施了内镜黏膜切除术。这也是我省完成的首例儿童内镜黏膜切除术。

近日, 5岁的天天在妈妈的陪同下来到了复旦大学附属儿科医院安徽医院(安徽省儿童医院)普外一科求诊。天天的妈妈介绍, 天天已经饱受大便带血之苦将近半年, 因为大便后没有疼痛、哭闹, 家人也没在意, 近日上学时老师发现天天大便后肛门口有个“肉疙瘩”, 且时常喊疼。

据普外一科副主任医师张振强介绍, “肉疙瘩”是俗称, 医学术语叫“肠息肉”, 是肠黏膜表面上的一个隆起性的病变。肠息肉刚开始很小, 会引起很痛苦的症状, 但由于结肠息肉和结肠癌发病关系非常密切, 所以医生对肠息肉是非常重视的。张振强评估天天的病情后, 决定为天天实施内镜黏膜切除术切除息肉。该技术是在息肉的底部注入药物, 在息肉底部形成“小液垫”, 进而实施息肉切除。目前, 天天术后恢复良好, 已顺利出院。

张振强提醒, 家长在发现患儿有便血症状时, 要及时带患儿就诊, 儿童出现便血症状可能不仅仅是肠息肉引起的, 其他疾病也可能引起便血, 如肠套叠、肛门疾病及其他肠道疾病等, 这些疾病都会对患儿造成伤害。家长要引起重视, 以免由小变大、由简单变复杂, 增加孩子的痛苦。

+

寻医问病

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

读者: 种植牙修复后怎样维护?

专家: 坚持每天早晚刷牙及饭后漱口, 平时使用间隙刷清理种植体间隙, 如果有食物嵌塞, 需要用牙线清除, 应避免使用牙签; 种植牙不宜咬过硬的食物, 以免对牙冠及种植体产生不必要的损坏; 吸烟患者应减少吸烟, 尽量戒烟, 减少牙周病变的发生率; 根据医生的建议定期复查, 进行专业维护; 如果在使用期间出现任何不适, 需要及时就医, 以免产生不良后果。

记者 马冰璐

## 健康提醒

### 7~12岁儿童正处于懵懂敏感期 家长需格外关注孩子心理异常情况

星报讯(苏洁 记者 马冰璐) 最近, 带孩子前往合肥市一院看心理咨询门诊的市民有所增加。合肥市一院心理咨询门诊专家、国家二级心理咨询师姜彦芝建议, 对于7~12岁正处于懵懂敏感期的儿童来说, 家长需要格外关注其心理异常情况。

姜彦芝表示, 当孩子磨蹭拖沓、不听话、行为屡教不改时; 当孩子胆小不自信、自尊心不强、遇事总是歪曲理解、抱怨、冲动时……家长应理性对待, 陪同孩子进行科学的心理辅导, 有利于舒缓孩子的负

面情绪, 调整状态, 平复心情。

姜彦芝建议, 对于7~12岁正处于懵懂敏感期的儿童来说, 家长需要格外关注以下心理异常的情况: 自信心不足、独立性不够、责任心不强、注意力不集中、多动、专注力差、心理脆弱、怯懦、自私、任性、情绪不稳定。孩子尚年幼, 性格和心理还是可以塑造和完善的, 家长应正确对待, 不应过多指责, 必要时应带孩子接受正规的心理辅导, 查找原因, 改变不健康的心理状态, 让孩子的潜质得到最大的开发。