

膏方进补从现在开始

慢性病患者、亚健康人群尤为适宜

□记者 黄珊

膏方是中医根据患者体质不同与病情的需要,选择多种药物组成方剂,经多次煎熬,浓缩成的膏剂。选用膏方进补是我国传统的保健方法,它既能疗疾,又能补虚,适应范围较广。可是不同的人需要根据自身情况选择不同膏方,如何对症下药,成了一个问号。对此,记者请教了咸宁市中医医院治未病科主任王先锋。



慢性病患者:从立冬吃到立春

30岁的王先生患有胃病,西医治疗了一段时间,效果不明显,近期打算开始服用膏方来治疗。“膏方需要服用多长时间?从什么时候开始服用最好?”王先生对于膏方有一系列的问题。

王先锋称,膏方对于慢性疾病是有较好疗效的,但是治疗周期较长。凡是长期患有慢性疾病,如慢支、肺气肿、哮喘、胃痛、肠炎、内脏下垂、妇女月经不调、子宫下垂、更

年期综合征、男女不育、性功能障碍、老年人腰腿痛、肾炎、各种手术后气血未复、产后或大病后气血不足、视力下降等,均可以膏方调治。

而膏方一般要天气转凉后服用,最好从立冬开始服用,直到立春。每日冲服一次至两次。王先锋强调,膏方服用贵在坚持,若能坚持数年服用,体质会大大增强。

亚健康人群:可逐渐改变体质

除了慢性疾病的人适合吃膏方外,现代社会的“亚健康”人群,也特别适合膏方调理。

现在很多人长期过度操劳,而体力消耗相对减少、饮食不节、嗜烟酗酒或生活无规律的状态,久而久之,精力减退、体质下降、容易疲劳、胸闷气短、情绪波动、烦躁易怒、食欲下降、腹胀不适、腰酸膝软、下肢乏力、头晕耳鸣、夜寐不安……到医院作检查,却发现身体没有任何问题,这就是“亚健康”状况。在西医往往无药可治,而通过中医中药的调理常可达到意想不到的效果。

王先锋介绍,中医对亚健康状态的辨证,多数以虚证为主。常根据各人的症状、年龄、既往病史以及气候、生活习惯、工作环境、精神状态等综合因素进行辨证分析,先分清阴虚、阳虚、气虚、血虚的偏向;再分析五脏的归属和五脏的相互关系、脏与腑的表里关系、经络的气血运行内外联系,最后开出药方。

中医认为,亚健康状态的纠正主要依靠建立健康和合理的生活规律,适当的运动和锻炼,调整好自己的精神和情绪,辅助以药物治疗。而冬天是最好的调理季节,因为,冬季是精气藏于肾的日子,肾精充沛,就有扎实的物质基础,体质上升,活力增加,足以将亚健康状态逆转回健康状态。配一料膏方,服用一个冬天,为身体“充电”,就像俗话说的那样“冬令进补,来年打虎”。

市中心医院同济咸宁医院

为通山夏铺镇群众义诊



本报讯 23日,市中心医院同济咸宁医院由内外妇儿等科室专家8余人组成的医疗队伍赴通山县夏铺镇开展“服务百姓健康行动”的大型义诊活动。

活动现场,广大群众络绎不绝地前来咨询,各专家耐心地为每一名群众解答疑难问题,认真仔细地做检查,并为群众分发药品。产科专家还开展了妇科科普知识讲座,现场座无虚席。

(徐铭怿)

解酒药让你千杯不醉?

多半只起到安慰剂的作用

□记者 朱马仪

传言:

现在许多人逢上酒桌便会自备一些“解酒神药”,有些解酒药的使用说明中有“本药品药效强劲,服用时请同时饮用两大杯水,睡前再饮一杯”之类的话。到底这些解酒药是否有作用,对身体有无影响?

真相:

专家解释,这些药品的“神效”已不重要,重点在于你喝了很多水,被人体吸收后,扩充了血管容量,从而降低血液里的酒精浓度,一定程度上缓解了醉酒后的口干和胃部不适症状。另外,有些人还会在饮酒前服用达喜等胃药,它们也只能对饮酒产生的胃黏膜烧灼感有一定缓解作用。

标榜具有解酒功效的药物,多半只起到安慰剂的作用。解酒药多含氨基酸、维生素和各种活性酶,多有缓解头痛、恶心的作用,但绝不会使你酒量倍增,千杯不醉。当你酒醉瘫软,心中茫然时,最好的药物是时间。身体需要时间来代谢清除超量的酒精。



健康谣言粉碎机

秋冬季节,当心牛皮癣卷土重来

提高抵抗力预防牛皮癣

□记者 朱马仪

牛皮癣是一种慢性的皮肤疾病,又名银屑病。一般规律是冬季发病,或加重及复发者最多,严重患者发病时瘙痒难忍,皮屑掉了一层又一层,痛苦不堪。

我市195解放军医院皮肤科主任张禁介绍到,诱发牛皮癣冬季发病的原因很多,比如冬季气温寒冷,患者身体虚弱,缺乏锻炼和饮食等。

寒冷天气也要锻炼

家住市区的孟婆婆已经患有牛皮癣五年了,去年经人推荐服用一种特效药,病情眼看就减轻许多,可是最近天气转凉,气温下降,身上又开始痒起来了。

张禁解释到:天气寒冷,牛皮癣患者的户外运动也会相对减少,寒冷冬季一些体质虚弱的牛皮癣患者心脏易受外部寒邪入侵,加上房间内的空气不流通、干燥,从而诱发疾病。适当的休息及运动锻炼自己的体魄,增强抵抗力,如太极拳锻炼、气功疗法等,可以及时预防和减轻牛皮癣的病情。

出现感冒及时治疗

冬季感冒是非常常见的事情,许多患者以为感冒与皮肤没有关联,所以一旦出现感冒发烧等情况,就能拖就拖,但是这恰恰是诱发牛皮癣病症的原因之一。

冬季人体感冒后,免疫力就会下降,身

体机能会出现紊乱。所以专家提醒,一旦有感冒发烧等症状,病人要及时就医治疗。

饮食要清淡有营养

市民张女士今年五十岁,她也是一名牛皮癣的长期病患,她的病情在今年夏天时得到控制,皮肤也慢慢的好转,但就是因为贪吃,结果现在病情恶化,难以控制。“哎,都是因为我没有注意饮食,吃了两天的米酒,结果皮肤就开始痒起来。”张女士说。

专家解释到,正所谓病从口入,饮食也是诱发牛皮癣的一个因素,很多人在吃什么上面不讲究,屡屡发生皮肤过敏症状,牛皮癣病情也随之恶化,所以说对于牛皮癣不能吃什么的问题,绝不能忽视。有的牛皮癣患者喜欢喝点酒御寒,或是喜欢吃一些辛辣的食物,这些比较刺激性的饮食会引起牛皮癣的复发。

对此,张禁说到,牛皮癣患者的饮食要注意:首先饮食要有针对性,忌食辛辣发物,

少吃六畜内脏,少吃或者不吃辛辣、酒类等刺激性食品如天椒、大蒜,鱼虾,忌海味;其次,要注意补充微量元素,牛皮癣在临床上的一个典型特征,就是皮损病变部位周而复始的脱落皮屑,人体中的微量元素随之丢失。如果不从饮食方面给予足够的补充,久之就会造成机体微量元素失调、脏腑功能衰竭、引起其它合并症;最后,该忌口时坚决忌口,中医治病三分吃药,七分调理。患者的饮食是否合适,是调理的主要一环。

另外,专家还提醒深受牛皮癣痛苦的患者,秋冬季节要做到以下几点来预防和减轻病痛:保持乐观的情绪;适当的休息及运动锻炼自己的体魄;养成良好的饮食习惯;积极治疗感染伤口及炎症;经常内服叶酸、维生素A、维生素C、维生素B12等药物补充营养;寒冷季节发病的患者,应经常进行日光浴。

总而言之,不管从什么角度出发,对于牛皮癣这样的皮肤顽疾都不能掉以轻心,千万不要以久病成医的姿态自居,否则只会贻误牛皮癣的最佳治疗。

光吃菜不吃饭会降低免疫力

近年来,许多年轻女士为追求苗条的身材,一日三餐只吃蔬菜和水果,视米饭、馒头等主食为洪水猛兽,因为她们认为“吃主食容易发胖”。

近20年,我国城乡居民的主食消费呈明显下降趋势,2002年城乡居民谷类食物比1982年和1992年分别下降21%和10%。其实,这是个误区,这种光吃菜不吃饭的习惯对身体健康是不利的。

米、面等主食含有丰富的淀粉和一定量的膳食纤维,属于复合碳水化合物。碳水化合物是人类获得能量最经济、最主要的来源,是人体不可缺少的营养物质,进食后在体内分解成葡萄糖,释放出能量。

不吃主食只吃蔬菜、水果和牛奶的饮食模式,易使人思维迟钝、记忆力衰退、工作效率下降。久而久之,可造成免疫力低下及营养不良。

(搜狐健康)