

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

为通山厦铺镇群众义诊



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厦铺镇开展“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。

(徐铭悱)

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,顶多有缓解头痛、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 忌食荤腥发物,

少吃六畜内脏,少吃或者不吃辛辣、酒类等刺激性食物如天椒、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病患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)