



扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来

冬季进补正当时 服用膏方因人而异

●记者 叶子

14日上午9点,在咸宁麻塘风湿病医院门诊,39岁市民张先生告诉医生,前几天朋友给他提供了一个膏方,说是效果不错,他也想照开一个。随后,咸宁麻塘风湿病医院主任医师黄莉华给张先生号脉、看过舌苔后,认为他需要补气、祛湿、养肾,原有的膏方并不适合。黄莉华主任根据张先生的个人体质与生活特性综合调配,开出了一剂包含40种中药的膏方。

膏方养生受追捧

“以往中老年人热衷的膏方养生,如今受到了不少注重养生保健的中青年人士的喜爱,尤其是白领亚健康人群吃膏方的越来越多。”黄莉华主任介绍,这些人平时体检并没有异常,但常常感觉浑身乏力、睡眠质量差,影响第二天工作效率,体虚、怕冷、易感冒、疲劳、

失眠、健忘等。

“去年冬天我接诊过一个患者王先生,由于平常工作压力大、应酬多,经常感冒、失眠,甚至影响了生活质量。”黄莉华主任说,经过一段时间的膏方调理,今年王先生气色很好,生活质量也得到了很大的改善。

进补莫陷入误区

“进补千万不要陷入误区。”黄莉华主任强调,膏方并非越贵越好,不应该盲目追求名贵的进补药材。人参、冬虫夏草等补益药物各有功效,须针对身体状况正确使用。她提醒,还有一种误区是“千人一膏”,无病也补。

“吃膏方一定要经过中医辨证识质,这样才能够对症下药。”黄莉华主任提醒,膏方是为每个患者量身定做,根据他们不同体质特点和不同症状、体征,通过辨证论治而组方,市民在不了解自己体质状况的情况下,盲目去保健品药品商店随便购买一些如传统的益母膏、二冬膏、十全大补膏等“现成膏方”也是不可取的。虽然这些成药膏方货真价实,但一定要对症服用。此外,孕妇、4岁以下儿童不宜服用膏方,传染病活动期、急性疾病患者也不可服用膏方。

膏方调理慢性病

多数人认为膏方就是滋补药物,黄莉华主任解释说,其实不然,膏方有利于慢性病的调治,所以对患有慢性支气管炎、慢性胃炎、贫血、风湿性关节炎、骨关节病、月经病或病后体弱者,均可服用,达到补益和治疗作用。

“中青年人工作生活压力和劳动强度很大,同时不良的生活习惯均可造成人体的各项正常生理机能大幅度变化,使肌体处于亚健康状态,这就非常需要适时进行整体调理。膏方也是理想的选择。”黄莉华主任表示。

专家简介



黄莉华,主任医师、湖北中医药大学兼职副教授;国家执业药师,院长助理,预防保健科、老年病科主任,院级学科带头人,硕士研究生毕业,国家级非物质文化遗产《镇氏风湿病马钱子疗法》第五代传承人,曾在北京中医药大学临床基础系进修一年。现任中国中西医结合防治风湿病联盟常委、湖北省中医中药学会风湿病专业委员会委员。

参加工作以来始终坚持致力于治疗风湿病的研究,尤对风湿、类风湿及痛性关节炎等疾病有一定的见解,参与了《风湿病专家谈风湿》一书的编写,先后在国家级刊物发表学术论文十余篇。

爱生闷气 情绪不稳 当心诱发乳腺癌

●记者 叶子

市民秦女士在温泉城区一家公司就职,平时工作压力较大,情绪不好或工作中遇到问题时爱生气。近日,秦女士感到乳房时不时疼痛,出现小肿块,非常担心。为了弄清楚原因,她来到湖北科技学院附属第二医院妇科咨询。

三类人群 易患乳腺疾病

爱生闷气的女性易患乳腺疾病。附二医院妇科专家称,女性在生活中如果爱生闷气,情绪焦虑、紧张、不安,对外界各种刺激缺乏冷静思考,反应过于强烈,情绪激发后很难平静下来。这种情绪不稳定的状态可导致内分泌紊乱,造成雌激素偏高、黄体酮不足,引起乳房结构紊乱,从而导致乳腺疾病的发生。

不良情绪还会影响大脑皮层和神经功能,是免疫功能受到影响,从而降低对疾病的抵抗力,除了乳腺癌坏情绪还是其他各种癌症的温床。

只是对女人而言,坏情绪更容易诱发乳腺癌,除此之外,坏情绪还易引发色斑、甲亢、免疫力下降等各种疾病。

“生育迟、哺乳迟是导致乳腺癌高发的危险因素。”该妇科专家说,妇女怀孕后孕激素分泌增加,且哺乳期妇女体内雌激素的水平较低。而雌激素可刺激乳腺增生,雌激素水平过高容易诱发乳腺癌。

“乳腺疾病可防、可治,并不可怕。”该妇科专家说,要保护乳腺健康,必须学会调节压力、控制情绪、转变生活观念、改变不良生活习惯。此外,长时间工作、熬夜、高强度脑力劳动等,都是患乳腺疾病的帮凶。



自我检测 及时预防是关键

“乳腺肿瘤是严重影响女性身心健康甚至危及生命的最常见恶性肿瘤之一,如何预防乳腺肿瘤是女性比较关心的问题。”该妇科主任建议,乳腺肿瘤的预防需要在日常生活中保持良好的心态和健康的生活方式,克服不良的饮食习惯和嗜好,坚持运动。

不同年龄段的女性应坚持乳房自查,该专家建议,30岁以上的女性每年到医院乳腺专科进行一次体检,40岁以上的女性每半年体检一次,

发现乳房有肿块后应立即找乳腺专科医生检查,并配合治疗。特别是妊娠哺乳期间瘤体增长很快或年龄偏大病程较长,伴有乳腺增生或多次复发者,更应提高警惕。

女性市民可以通过自我检测的方法,检查乳房是否出现异常,具体检测方式为身体平躺,用手顺时针平着摸,检查是否有肿块,如有则应引起重视,立即到医院检查。但乳腺癌在早期没有什么症状,如想获得确切的检测结果,可以到医院,利用B超等精密仪器进行检测。

妇产科简介

湖北科技学院附属第二医院妇产科成立于2003年,开放床位30

张,下设妇科、产科两个亚专业。科室现有正高1人,副高4人,中级10人其中博士2人硕士4人科内有经红外乳腺诊断仪、乳腺治疗仪、

数码电子阴道镜、Leep环切电刀、盆腔理疗仪、蓝氧治疗仪等多种大中型仪器设备,能开展正常分娩、各种难产、剖宫产、各种肿瘤、无痛

人流、无痛分娩、不孕不育治疗及精神病妇女各种生育保健、妇科、产科各种妇女常见病、多发病的诊治等医疗业务。

