

气温降低,您的手脚冰凉吗?

麻塘“镇氏”膏方 温补阳气解“畏寒”烦恼

●记者 叶子 通讯员 吴锦

国庆节后,我市气温骤降,突如其来的降温让人瑟瑟发抖,不少人也开始自觉地套上了秋裤。不少市民打趣到,原先的“春夏秋冬”现在已变成“春夏嗖冬”,意思是秋天“嗖”的一下就过去了。

随着一股股寒流,新疆、甘肃、内蒙古、东北等地,早已雨雪交加,寒冷彻骨,北方许多地方已经提前开通了暖气。在咸宁麻塘中医医院(咸宁麻塘风湿病医院)住院部,经常有患者表示,他们总是比别人怕冷,特别是秋冬季节,天气一冷手脚就冰凉,睡觉也睡不暖,非常难受。

■气血不旺易被寒冷所伤

“这种现象在中医学上属于气血不足、阳气不旺,或者是肝郁脾虚、阳气内郁、不达肢端;在西医的风湿免疫科医生看来,很可能患有雷诺综合征、硬皮病、结缔组织病等风湿病。”疼痛科病区主任张仕玉介绍,中医学认为,身体强壮、阳气旺盛的人具有更强的抗寒能力,而身体虚弱、阳气不足、气血不旺的人,比普通人更怕冷,更容易被寒冷所伤,轻则感冒、生冻疮,重则致残。

“从医学角度看,一些疾病会导致四肢血管痉挛,甚至闭塞,手脚的血液循环很差,就会怕冷。”张仕玉表示,雷诺综合征、硬皮病、结缔组织病等风湿病往往就会导致四肢末端动脉血管痉挛,手脚接触冷东西的时候,血管进一步收缩、闭塞,导致皮肤变成白色,寒冷,继而皮肤变成紫色和潮红,刺痛,取暖后很快缓

解,遇冷又会复发。此外,动脉硬化、血管炎、纤维肌痛、神经系统疾病、多发性骨髓瘤、铅中毒、砷中毒、二尖瓣脱垂等疾病也可能会出现雷诺现象。

■“镇氏”膏方解“畏寒”烦恼

“中医学在几千年的临床实践中总结出了服用中药膏方以温补阳气、提高抗寒能力的方法,对于身体虚弱的、非器质性疾病引起的怕冷有很好的效果。”张仕玉介绍,膏方又叫膏滋、膏剂,属于中药常用剂型之一,通常由多味中药浓煎取汁后掺入辅料而制成,是一种稠厚状半流质或冻状剂型,具有服用方便、口感较好、容易携带储存、吸收迅速、不易伤胃等优点。膏方以中医理论为指导,辨证论治为基础,通过调养脏腑气血、平衡阴阳、补虚泻实,起到滋补强身、抗衰延年、美容养颜、治病纠偏、未病先防、已病防变的作用。记者了解到,该院膏方强调一人一方,量体用药,因人、因地、因时制宜,个体化治疗,针对性强。

在咸宁麻塘中医医院,开膏方时,医生首先会对患者进行辨证,辨别体质和证型后方能准确用药。吃膏方前,有的患者还需要吃几副水煎药作为开路方,调理好肠胃,祛除湿邪、痰浊、瘀血、郁火,然后医生根据服用者的具体病情拟定膏方。据了解,膏方的质量由药材的质量、辅料的质量、正确的熬制方法、保存方法等方面共同决定。优质的膏方,色泽饱满,气味醇香,无焦糊味,无结块,口感较好,一般室温下密封存放一年不会长霉长虫。



■服用膏方需搭配饮食

“服用滋补类膏方可以在饭前半小时,也可以在饭中,不要在饭后,以免腹胀、嗳气。每次一小勺,或者一小袋,可以加开水溶化后服,也可以直接放进嘴里嚼服,温热水送服。”张仕玉介绍,一般身体不是特别虚弱的人,服用一个月膏方,全身怕冷就会有明显改善,夜尿频多、精神萎靡不振等症状也会随之改善。如果服用膏方后口干口苦、生疮疖、大便干,可以吃些苦瓜、黄瓜,喝些菊花、金银花,就会改善,饮食也要清淡。

还有一些特殊人群,只有手足冰凉,不过肘膝,躯干不怕冷,穿衣服不多,头面部容易上火,心烦易怒,爱发脾气,爱生闷气,睡眠不好,容易胃胀腹胀,大

便有时不成形,食欲不太好,这种情况中医叫“肝郁脾虚、阳气内郁、不达四肢”。这种亚健康状态常常困扰很多成年女性,治疗上需要调畅情志,疏肝解郁,用中医名方四逆散、逍遥散、小柴胡汤、十味温胆汤熬膏,会收到不错的疗效。

总而言之,怕冷是人之常情,每一个人都有怕冷的时候,只要不影响生活和工作,尚无大碍。如果严重影响生活和工作,则需向专业医生求助。同时,自己也要注意锻炼身体,增强体质,劳逸适度。饮食上,张仕玉建议,秋冬季节,市民可多食用红枣、山药、莲子、藕、生姜、羊肉、牛肉、枸杞、龙眼肉、腰果、刀豆、黑豆、人参、韭菜等食物,可增强人体阳气和气血,增强抗寒能力,改善手脚冰凉、全身怕冷等症状。

国家级非遗传承人·膏方专家团队



镇万雄

主任医师,曾荣获湖北省有突出贡献的中青年专家称号,首届“咸宁市十大名中医”,湖北中医药大学兼职教授。擅长中医药治疗风湿病,如类风湿关节炎、产后风湿、颈肩腰腿痛等;脾胃病、儿科疾病及不孕不育等疾病,并在膏方调理上有非常丰富的临床经验。



镇水清

院长,主任医师,著名风湿病专家镇海徐先生之长孙,国家级非物质文化遗产《镇氏风湿病马钱子疗法》第五代代表性传承人。首届“湖北省中青年知名中医”,湖北中医药大学兼职教授,咸宁市新世纪高层次人才,咸宁市抗击新冠肺炎疫情先进个人。



黄莉华

咸宁市新世纪高层次人才,主任医师,医学硕士,湖北中医药大学兼职教授,治未病中心主任,对风湿、类风湿、产后风湿、儿童特发性关节炎、强直性脊柱炎及痛风等疾病有独到的见解。并擅长膏方调理亚健康人群,慢病人群、儿童、女性及特殊人群等。



镇兰芳

副院长,医学博士,咸宁市十佳医生,副主任医师,擅长中西医结合治疗类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、强直性脊柱炎、干燥综合征、痛风、颈肩腰腿痛等多种风湿免疫病。对膏方治病、保健有丰富经验。



镇树清

主任医师,医学硕士,湖北中医药大学兼职副教授,风湿病科专家组组长,湖北中医药学会膏方专业委员会委员。擅长治疗类风湿关节炎、强直性脊柱炎、痛风、系统性红斑狼疮、干燥综合征、多发性肌炎、颈肩腰腿痛等疾病,以及风湿病合并妊娠期的治疗和管理。多次参加全国、全省的中医膏方学术年会,对膏方治病、保健有丰富经验。



镇东鑫

风湿病科主任,副主任医师,医学硕士,湖北中医药大学兼职副教授,咸安区双“十佳”医生,湖北省中医师协会名方膏方专业委员会委员。擅长治疗类风湿关节炎、强直性脊柱炎、干燥综合征、银屑病关节炎、痛风、颈肩腰腿痛等多种病症有独特的见解,效果良好。对膏方治病、保健有丰富经验。



艾相乾

咸宁市中医名师,主任医师,湖北中医药大学兼职副教授,在治疗风湿、类风湿及痛风性关节炎、强直性脊柱炎、颈腰椎肥大、腰椎间盘突出、坐骨神经痛等疾病上疗效显著。并擅长膏方调理亚健康人群,慢病人群及特殊人群等。对膏方治病、保健有丰富经验。



彭树刚

针灸科主任,副主任医师,师从全国著名针刀专家吴绪平教授,擅长利用中草药配合针刀疗法、针灸理疗、银质针、内热针、射频臭氧等微创疗法治疗颈肩腰腿痛、腱鞘炎、肱骨外上髁炎、足跟痛、关节强直、风湿类风湿、骨性关节炎等疑难疾病。对膏方治病、保健有丰富经验。



张仕玉

疼痛科病区主任,副主任医师,医学硕士,擅长对风湿、类风湿及痛风、脊柱关节炎、颈肩腰腿痛、股骨头坏死早期、产后风湿、纤维肌痛综合征等常见疾病的治疗。多次参加全国、全省的中医膏方学术年会,对膏方治病、保健有丰富经验。



黄幼玲

针灸科病区主任,副主任医师,医学硕士,擅长治疗类风湿关节炎、强直性脊柱炎、痛风性关节炎、干燥综合征、颈椎病、腰椎间盘突出症、产后风湿等疾病的治疗和管理。对膏方治病、保健有丰富经验。