

冬季进补膏方有讲究

咸宁日报全媒体记者 刘念

进入冬季,气候寒冷,如何进补调养又成为了不少市民最关心的话题。俗话说, "三九补一冬,来年少病痛""冬令进补,来春打虎"。在进补方式中,膏方成了不少市 民首选。那膏方人人适宜吗?有哪些讲究呢?

膏方养生很火

日前,28岁的张女士赶来医院配膏 方。"工作压力有点大,平时精神状态不是 很好,想借助膏方调理下身体。"张女士 说,身边朋友吃了几年膏方,感觉感冒少 了,精神也好了,所以今年自己也想来尝 试一下。

随着人们健康意识的提升,膏方等传 统养生方式受到越来越多的人青睐。

立冬刚过,不少医院、药店开启了膏方 节等特色活动,吸引不少人前来咨询购买。

30岁的王女士已经是第二年来医院 配膏方了,"以前秋冬季经常感冒,去年吃 了膏方后,有一定效果。"

走进位于中心城区金桂路的一家药店, 一进门就可看到膏方,并有优惠活动,其中 有一款阿胶核桃黑芝麻膏,标注适宜免疫力 低下者,少年儿童不适宜。据工作人员介 绍,前一天有一位顾客一次性买了四盒。

在电商平台搜索关键词,秋梨膏、阿 胶膏等膏方产品很多,排名靠前的商品月 销量近万。

以前只有老年人才热衷的"膏方",如 今受到了不少注重养生保健的中青年甚 至小儿家长的喜爱。

应该一人一方

"春生、夏长、秋收、冬藏,根据中医理 论,冬季是一年四季中进补的最好季节, 而冬令进补,更以膏方最佳。"市中心医院 挂职副院长、中医博士李佳说。

膏方,又称"煎膏""膏滋",是中医药 学中丸、散、膏、丹、酒、露、汤、锭八大主要 剂型之一。内服膏剂,是将饮片再三煎 熬,去渣浓缩,加冰糖、木糖醇、蜂蜜等辅 料收膏,可长期服用。

"膏方一年四季都可服用,但以冬季 最佳。"中医博士李佳说,膏方具有补虚和 治病两大特点。一些春夏易发之病,如哮 喘等,如果能在冬季将身体调养好,就不 易发作,正所谓"正气内存,邪不可干"。

人体在冬季新陈代谢速度减慢,此时适当 补养,可调解和改善人体各器官的生理功

能,增强抵抗力,达到防病治病的作用。

有些人认为,膏方进补就是去买些现 成的"阿胶膏""固元膏"等来吃就行了。 实际上,别看膏方颜色相近,内容却大不 相同,并不是"千人一方"。

中医博士李佳说,"每个人的体质不 一样,进补需求也不一样。需要进补者 一定要经专业医生针对患者身体状况进 行辨证处方,做到一人一方,才能真正起 效。如果选错了膏方,不但起不到进补 作用,严重的还可能加重脏器负担,影响 身体健康。"

并非人人适宜

膏方进补虽好,但并非人人适宜。身体 虚弱经常感冒但又无慢性疾病者:工作压力 大,精力和睡眠质量下降,难以自我恢复者; 曾患慢性疾病但已经恢复或虽未治愈但又 相对稳定者;大病后、手术后、出血后处于恢 复阶段者,包括化疗、放疗及手术后的肿瘤 患者,适宜膏方。

'一般来说,年轻人阳气很足,如果身体 正常,没有病痛,没有体弱,就没有必要吃膏 方。硬要吃,可能会导致阳气过剩,反而有 上火、积食等情况。"中医博士李佳说。

以下人群也不适合膏方:

痰湿体质的人:膏方性状多滋腻,因此 痰湿体质的人不宜多吃,这类人大多体形偏 胖,时有水肿,大便不爽或溏稀,如果没有调 理好肠胃就吃膏方,沉积的厚腻之物会越来 越多,因此可先服用开路方,调理肠胃。

血糖不稳的糖尿病患者:膏方里面有糖 类物质帮助收膏,比如阿胶、核桃、芝麻等。 对于血糖波动比较明显的糖尿病患者,以及 出现急性并发症的时候,不要吃膏方。

感冒等疾病期患者:如果病人有肿瘤、乳 腺增生、甲状腺功能异常、心内血管疾病的时 候,也要告诉医生,根据情况来配伍药材。当 疾病发作期的时候,千万不要吃膏方。

4岁以下小儿:小儿吃得太补,也会造 成肠胃负担,吸收不了必需的营养,影响孩 子生长发育。4岁以上儿童使用膏方时,要 辨证用药,不能一味用大补之药,以防性早 熟或造成脾胃损伤。

服用也有讲究

膏方的服法可分为冲服、调服、噙化三 种。冲服,即取适量膏滋,放在水中,将白开 水冲入搅匀。噙化也称含化,即将膏滋含在 口中,让药慢慢在口中融化发挥药效。调 服,即将膏剂如阿胶、鹿角膏等研细末,用适 当的汤药或黄酒等,隔火炖热,调好和匀服

服用膏方的具体时间有空腹服、饭前 服、饭后服、睡前服几种。

滋腻补益的宜空腹服用,可使药物迅速 入肠,并保持较高浓度而迅速发挥功效;病 在下焦,药理迅速下达,宜饭前煎服;病在上 焦,欲使药力停留在上焦较久,宜饭后服药; 镇静安眠的宜睡前煎服。

服用膏方期间,建议多饮水,不要吃辛 辣刺激食物,不要喝浓茶、咖啡。

膏方需低温保存,宜储存在陶瓷、玻璃 制品中。现在膏方多采用真空包装,一次一 小包,方便携带服用,但须存放在通风低温 处。如果是大罐包装膏方,服用时须使用干 净的汤勺取用,防止发霉变质。若有变质, 万万不可服用。

不妨练练"小燕飞" 反复腰酸腰痛

现代人工作性质改变、生活节奏加快, 年轻白领、司机、会计等从业人员常有反复 腰酸、腰痛、受凉后加重的症状——这是一 种典型的临床常见病、多发病:腰背肌筋膜 炎,也就是大家常说的腰肌劳损。防治腰肌 劳损的根本措施,是靠我们在日常生活中做 到三点——注意姿势、规律运动、锻炼肌肉。

久坐不动者是高危人群

人的脊柱分为颈椎、胸椎、腰椎和骶椎 其中腰椎是人体承重的关键。在日常活动 和运动当中所需的绝大部分力量,都要靠腰 椎及腰部肌肉来承担。如果我们久坐不动, 将导致腰背肌肉过度劳累,椎间盘和椎旁肌 长时间处于紧张状态,便会陆续发生腰背肌 肉的充血、炎症、纤维化和粘连,出现慢性腰 肌劳损。

本报讯 通讯员刘洁报道:"奶奶我

一上午,来自宝塔幼儿园和广东畈幼

怕……""不哭不哭,打完针,你就穿上'防

疫衣'了,就不怕啦!"11月5日,4岁半的李

明望在奶奶的怀抱中,在咸安区向阳湖镇卫

儿园的儿童,在家长的陪同下有序进行集

中接种。接种完毕后,孩子在留观室进行

半个小时观察。志愿者们充分利用这段时

间,向家长宣传3-11岁儿童新冠疫苗接种

的注意事项,特别提醒那些年龄较小、表

达不清儿童的家长,一定要多观察多询

教育组、卫生院成立工作专班,制定接种工

据了解,该镇疫情防控指挥部联合中心

生院完成第一针新冠疫苗接种。

腰肌劳损的高危人群包括长期坐立者、 经常搬运重物者和缺乏锻炼者,表现为腰背 部的僵硬、酸胀、疼痛,或俯仰转身困难。随 着年龄增长,疼痛发作的频率增高、面积加 大、持续时间延长、程度加重。同时,上述症 状具有劳动后加重、运动后减轻,受凉后加 重、保暖后减轻的特点。严重时,患者可能 一个月不敢下地,甚至打吗啡才能止痛一

无法"挺直了腰杆做人"。 对于腰肌劳损,一般的卧床、按摩、理 疗、热敷、外敷、药物均可短期减轻疼痛症 状,但只管舒服、不管治根,因为无法铲除它 的两个病因——衰老(20岁以后人体的椎间 盘和韧带开始老化)和劳累(伏案工作和家 务劳动)。同时,所谓的微创手术和开放手 术都不能做到"返老还童"或是"延缓衰老", 而仅仅能缓解症状。因此腰肌劳损是无需

作方案,于当日正式启动全镇3-11岁儿童

新冠疫苗接种工作。前期,该镇根据实际情

况,对辖区内所有中小学、幼儿园的2501名

儿童进行摸底、登记,合理安排部署接种时

间表;由各学校组织召开家长会,介绍接种

政策,做好动员宣传,并现场与各位家长签

进,努力做到适龄无禁忌儿童应接尽接,预

计11月12日基本接种完毕。"该镇中心教

育组组长唐衍武说,下一步,将对已完成第

一针接种的儿童做健康回访,确保每位接种

儿童安全;为延期接种的儿童制定个性化接

种计划,保质保量完成3-11岁儿童新冠疫

"我们自小年龄组向大年龄组逐步推

治疗,也是无法治疗的。

防治腰肌劳损注意三点

防治腰肌劳损的根本措施,是靠我们自 己在日常生活中做到三点——注意姿势、规 律运动、锻炼肌肉。

◆注意姿势

坐姿挺拔,也就是"坐如钟"。好的沙发 和座椅都是保证腰椎的前提。

最糟糕的坐姿是前倾约70度,平卧腰 椎为1.0倍负荷,站立时为1.5倍负荷,前倾 约70度时则为2.5倍负荷。

卧床休息时,避免高枕和窝着看电视、 看书——因为这样还是弯着腰,导致腰椎没 有真正休息,仅仅休息了四肢。

◆加强活动

静坐30分钟后活动腰椎,60分钟后起

来走一走——这与10分钟的课间休息道理

玩电脑、玩手机、打牌、打麻将、家务劳 动以及开车都是常见的肌肉劳损诱因,期间

皆需要勤活动。

最好的趣味锻炼是蛙泳,每周2次,一 次600-800米,出水换气时抬头、挺腰,能 在无负重状态下有效地锻炼腰背部肌肉群。

最经济的方法是小燕飞:在床上采取俯 卧位,以腹部为支点,双臂夹紧尽力后展,双 腿并拢绷腿绷脚尖稍微向上翘起,头颈部稍 微抬起上昂(离开床面即可);持续5秒钟, 放松5秒钟,一天60次(分2-3次)。

相比之下,游泳的好处是属于娱乐、容 易坚持;小燕飞的优点是经济实惠、在家可 (本报综合)

市卫健委

召开市直医疗机构院感防控工作会

本报讯 记者刘念、通讯员李华平报 道:11月5日,市卫健委召开市直医疗机构 院感防控工作会,就进一步加强院感防控工 作进行部署。

市卫健委有关负责人介绍,近期,国内 一些地方出现了零星散发的疫情病例,加之 我市天气低温多雨,也为呼吸道疾病的传播 流行创造了条件。市直各医疗机构要切实 绷紧疫情防控这根弦,切实增强底线思维、 忧患意识、风险意识,扎实做好院感防控各



早卧晚起

上述负责人表示,市直各医疗机构要 严格落实院感防控的基本要求,进一步提 高预检分诊和发热门诊"哨"点的敏感性, 抓好源头管控,严防感染风险输入医疗机 构;开展全员培训,全面提高感染防控的意 识和水平;加强标准预防和额外预防,建立 行为屏障;加强人员的科学管控、精准管 控,减少人群聚集。重点科室、重点部门要 健全制度、流程,抓好落实;做好重点环节、 重点人群的风险评估,制定相应的处置预 案及处理措施;落实好人员的健康监测和 环境监测;建立督查机制,发现问题及时整 改。凡是院感防控工作不力的,市卫健委 将进行约谈。

潜藏阳气

健康是幸福生活 最重要的指标

全生活质问

陸痛如何缓解?

本报讯 记者刘念报道:"天气变冷,膝关 节炎又复发了。"近日,家住咸安区希望桥社区 的周女士咨询,膝痛如何缓解?

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介 绍,膝关节休息是重要的治疗措施,不仅可以 减轻痛苦,而且可以延缓病情的发展,慢性膝 痛急性发作期患者也应卧床,使负重的膝关节 得到休息,直至急性症状消失。

患者平时要随天气的改变而增减衣服,避 免受凉、受潮,减少膝痛的复发。可以佩戴保 暖的护膝,或者起支撑作用的护膝。

适当的活动对维持膝关节的功能至关重 要,患者可以自行加强功能锻炼,以主动不负 重活动为主,先做增强肌肉练习,再逐渐增加 关节活动。

老年人如何防贖食?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安 区浮山社区的周女士咨询,老年人如何防止噎

浮山社区卫生服务中心有关医务人员介 绍,饮食宜黏稠一点,以软食、半流质为宜,如 面条、蛋羹、粥类等,忌食坚果、油腻及辛辣刺

进食时要少说话,更不能大声说笑,或是 看电视,以免分心。

进食糯米类食物,一定要小口小口分食, 仔细咀嚼再吞下,避免一次一大口。

吃带骨头的食物,不要太过心急。若配戴 假牙,则要固定好,不然摇晃或脱落也会影响 吞咽的功能。

食物不能块头过大,如在家切菜时块头可 小一些,大个儿的汤圆也很容易让老人噎住。 在饭店吃饭时,对块头较大的菜,要慢慢吃,不

头部角度往下时,气管开口较小,所以进 食时尽量低下头,有些老人习惯仰着头吃药, 反而更容易噎着。

日常多练习张口闭口、伸缩舌头、微笑动 作,以训练口腔及面部肌肉。

如何预防直立性低血压?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安 区梅园社区的周女士咨询,如何预防直立性低

梅园社区卫生服务站有关医务人员介绍, 通常认为,改变体位为站立位3分钟内,收缩压 较平卧位时下降20毫米汞柱或舒张压下降10 毫米汞柱,即为直立性低血压。

在蹲下起身时,最好保持较为缓慢的速 度,不要太迅速地站立,让身体能有时间做出 反应,也能避免很多磕磕碰碰等意外发生。

如果是在服用降压药、镇静药等药物时, 要提高注意,站立起身时最好扶靠支撑物,避 免突然昏厥摔倒。

平时应多运动,加强锻炼,增强自身体质, 提高免疫力,同时还需要均衡饮食。

如何预防流感?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安 区梅园社区的张女士咨询,如何预防流感?

梅园社区卫生服务站有关医务人员介绍, 流感是由流感病毒引起的一种急性传染性疾 病。面对流感,"防"要大于"治",主要预防措 施有以下几个:

要勤洗手,使用肥皂或洗手液,用流动水 洗手,并用干净的毛巾擦手;保持环境清洁和 室内通风;减少人群聚集,外出要戴口罩;咳嗽 或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻;咳嗽或 打喷嚏后洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻和口腔; 加强锻炼,提高免疫力;出现呼吸道症状应居 家休息,尽早就医。

目前,接种流感疫苗是预防流感最有效的 方法。为了保证孩子在流感高发季前获得免 疫保护,最好在流感季前1一2个月注射。

文晓芳 主治医师 咸宁麻塘中医医院病区主任

一、立冬节气的由来

咸安区向阳湖镇

开展3-11岁儿童新冠疫苗接种工作

立冬是农历24节气的第19个节气,时间 点在公历每年的11月7日至8日之间。今年 11月7日是"立冬"节气。立冬是冬季的第一 个节气,进入这一时节,天地万物活动都趋向 休止,准备蛰伏过冬。在我国古代,立冬不仅 是收获祭祀与丰年宴会隆重举行的时间,也 是寒风乍起的季节,有"十月朔"、"秦岁首"。 、"丰收节"等习俗活动。此时,北方 正是"水结冰,地始冻"的孟冬之月,南方却是 小阳春的天气。古籍《月令七十二候集解》中 说:"立,建始也",又说:"冬,终也,万物收藏 ,意思是说秋季作物全部收晒完毕,收藏 入库,动物也已藏起来准备冬眠。看来,立冬 不仅仅代表着冬天的来临。完整地说,立冬 是表示冬季开始,万物收藏,规避寒冷的意

苗接种工作。

署知情同意书。

思。

、立冬节气的气候特点 立冬时节,太阳位于黄经225。,日照时 间将继续缩短,正午太阳高度继续降低,我们 所处的北半球获得的太阳辐射量越来越少, 随着冷空气的加强,气温下降的趋势会加 快。由于我国幅员辽阔,除全年无冬的华南

沿海和长冬无夏的青藏高原地区外,各地的 冬季并不都是在立冬日同时开始的。北方的 降温,大家习以为常,从10月下旬开始先后 供暖。而对于此时处于深秋"小阳春"的长江 中下游地区的人们,平均气温一般为12℃至 15℃,如果强冷空气迅速南下,有时不到一天 时间,降温可接近8-10℃,甚至更多。但寒 风过后,阳光照耀,冷气团很快变性,气温回 升较快,气温的回升与热量的积聚,促使下一 轮冷空气带来较强的降温。此时令人惬意的 深秋天气接近尾声,于11月底陆续入冬。

三、立冬节气的养生 起居养生。宜早睡晚起。《素问·四季调神大论》中指出:"冬三月,此谓闭藏,水冰地 坼(chè), 无扰乎阳, 早卧晚起, 必待日光 ……此冬气之应,养藏之道也。"因此,立冬时 养生应顺应自然界闭藏之规律,以敛阴护阳

为根本。早睡可养人体阳气,晚起能养人体 阴气,但晚起并非赖床不起,而应以太阳升起 的时间为度。早睡晚起,日出而作,保证充足 的睡眠,有利于阳气潜藏,阴精蓄积。同时, 宜防寒保暖。立冬后气候寒冷,着衣应注意 薄厚适度,因衣着过少过薄即易感受寒邪而 耗损阳气: 而衣着过多过厚则使人体腠理开 泄,阳气不得潜藏,寒邪也会易于侵入,故穿 衣应做到薄厚适度。

二十四节气之立冬养生

饮食调养。中医学认为,立冬节气的到 来是阳气潜藏,阴气盛极,草木凋零,蛰虫伏 藏,万物活动趋向休止,养精蓄锐以待来春的 时候。除了防寒保暖,饮食调养也十分重 要。冬天应少食生冷,可以适当增加一些温 热补益的食物来御寒,比如牛肉、羊肉、韭菜、 肉桂等,但也不宜过于燥热,同时补充甘润生 津的果蔬来避免维生素缺乏,多吃蛋白质、维 生素、纤维素含量高的食物。乌鸡、豆浆、牛 奶、萝卜、青菜、木耳、豆腐、芹菜、白萝卜、土 豆、大白菜、菠菜、苹果、桂圆等都是立冬后比 较适宜的饮食。此外,冬季养生可以多吃坚 果,坚果是指油脂多的种子类食物,如花生, 核桃、板栗、榛子、杏仁等。同时,要少吃海鲜 等寒性食物,不宜吃肥腻或过咸的食品,少吃 脂肪、糖含量多的食品。冬天可适量多吃点 辣椒,可以促进血液循环,还能增进食欲。

精神调养。《遵生八笺》曰:"冬三月,六气十八侯皆正养脏之令,人当闭精塞神,以厚敛 藏。"意思是说,冬天这三个月,正是修养脏腑 的好时间,人的精神应该也有所敛藏。冬季 万物凋零,常会使人触景生情,保持情志恬淡 安静,寡欲少求便可使人神气内收,利于养 藏。所以遇到不顺心的事情一定要学会调控 不良情绪,对于抑郁在心中的不良情绪,可通

过适当方式发泄出来,以保持心态平和。同 时,要多晒太阳,冬季日照短,容易出现抑郁 或烦躁易怒,因此平时要注意心胸开阔,保持 平稳情绪,避免烦扰妄动,使体内阳气得以潜

运动调养。冬天运动锻炼需遵循"秋冬 养阴"的原则,适量的运动可增强身体抵抗力 来抵挡疾病的侵袭。一般提倡有氧运动,如 慢跑、骑自行车、游泳,太极拳等等。冬天寒 冷,人的四肢较为僵硬,锻炼前热身活动很重 要,如伸展肢体、慢跑、轻器械的适量练习,使 身体微微出汗后,再进行高强度的健身运 动。衣着要根据天气情况而定,以保暖防感 冒为主。运动后要及时穿上衣服,以免着 凉。此外,有心脑血管疾病的人应禁止做剧 烈运动,如打球、登山等。

