



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?

1 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,“以前秋冬季节常感冒,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,梨梨膏、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。

2 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,此时适当进补,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。”

3 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,这类人大多形体肥胖,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。

感冒等疾病患者:如果病人有肿瘤、乳腺增生、甲状腺功能异常、心血管病的时候,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。

4 服用也有讲究

膏方的服法可分为冲服、调服、嚼化三种。冲服,即取适量膏滋,放在水中,将白开水冲入搅匀。嚼化也称含化,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,调好和匀服下。

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。

反复腰酸腰痛 不妨练练“小燕飞”

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,都要靠腰肌和腰部肌肉来承担。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。

咸安区向阳湖镇

开展3-11岁儿童新冠疫苗接种工作

本报讯 通讯员刘洁报道:“奶奶我怕……”“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生院完成第一针新冠疫苗接种。

一上午,来自宝塔幼儿园和广东岷幼儿园的儿童,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,一定要多观察多询问。

据了解,该镇疫情防控指挥部联合教育中心、卫生院成立工作专班,制定接种工

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署知情同意书。

“我们自小年龄段向大年龄段逐步推进,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岁儿童新冠疫苗接种工作。

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分钟后活动腰腿,60分钟后起

来走一走——这与10分钟的课间休息道理相通。

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。

◆肌肉锻炼

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,双腿并拢腿脚脚尖稍稍向上翘起,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、在家可做。(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,扎实做好院感防控工作。

饮食调养。中医认为,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,养精蓄锐以待来年春的时候。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



早卧晚起 潜藏阳气

——二十四节气之立冬养生

食调养。中医认为,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,养精蓄锐以待来年春的时候。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,少吃海鲜等寒性食物,不宜吃油腻或过咸的食品,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,寡欲少思便可使人神气内收,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

健康是幸福生活最重要的指标

生活顾问

膝痛如何缓解?

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。

老年人如何防噎食?

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,老年人如何防止噎食?

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、油腻及辛辣刺激食物。

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,不可过急。

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,如何预防直立性低血压?

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周女士咨询,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、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—2个月注射。

中医养生大讲堂



文晓芳 主治医师 咸宁麻塘中医医院病区主任