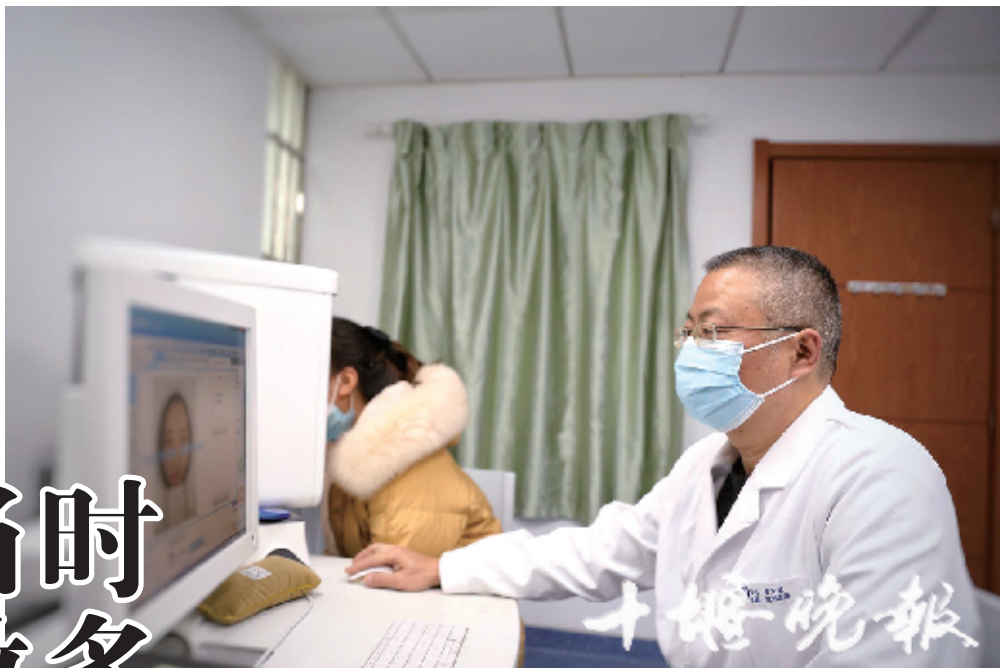


所谓“冬令进补,春季打虎”,时下正是冬令进补的时节,太和医院太和养生中心、慢性病康复中心专家提醒,进补养生需根据个人体质,制订科学的方案,调配合适的补方。此外,记者了解到,太和医院将于12月4日14时至16时,在武当山特区玉虚街十字路口(溜西门村)举行第11届膏方养生文化节,现场演示制作膏方,邀请市民品尝,同时还有康复养生项目免费体验、三九穴位敷贴免费试贴。

■文、图/记者 曾雨 特约记者 王慧



患者进行膏方养生前,都要以四诊仪进行中医体质检测。

冬令进补正当时 膏方养生功效多

太和医院12月4日将举行膏方养生文化节

冬季万物封藏 养生从“藏”字入手

从事中医康复养生临床20年的太和医院太和养生中心主任张保表示,冬季人体养生应从“藏”字入手。

“精、气、神是人体三宝,首先要藏的是‘精’。”张保介绍,中医认为,“精”是父母先天给予,并通过后天脾胃生化之精气所得到的精微物质,是生命的来源。同时,“精”还泛指维持生命活动的基本物质,包括精力、体力、免疫力等。因此,在寒冷的冬季,人体应养精蓄锐,减少性生活的频次。同时要保障充足的睡眠,避免熬夜,适度午休,以养“神”。手脚冰凉和睡眠不好的市民,可以做药浴、督脉灸,或者晚上睡觉前做中药足浴配合穴位按摩。

需要纠正的误区是,冬“藏”并不等于不运动,而是不能剧烈运动。“剧烈运动大量出汗会耗气伤阴,易导致风寒之气侵入。”张保建议进行太极拳、八段锦、导引、站桩等养生功法,这些方法都需要配合深长缓慢呼吸,具有益肺健脾、固本培元作用,以养“气”。健身操、瑜伽、游泳等有氧运动也非常好,每周进行150分钟中低强度有氧运动即可。

所谓“冬令进补,春季打虎”,人体过冬需要补充能量,一方面是为了抵御外界寒气,另一方面则是为来年“春发时节”储备精力。张保认为,进补也是冬“藏”的重要部分,即对人体“精、气、神”的调养。怎么补?一般来讲,要根据体质辨证进补,即缺什么补什么,盲目进补可能适得其反。

张保举例说,阳虚体质会出现怕冷症状,阴虚体质则表现为缺水、皮肤干燥。这其中,阴虚火旺体质进补要以滋阴为主,可食用鸡汤,并添加黄精、石斛等滋阴食材,避免使用温阳的药物或食材,如羊肉、肉桂等。

慢病调理养生 需科学合理调配

寒冷的冬季,是不少慢性疾病的多发期,这类患者在调理养生时,更需科学合理调配。

张保介绍,以糖尿病患者为例,由于冬季运动量减少,代谢能力减退,如饮食不注意,往往导致血糖控制不佳,甚至致病情加重。因此,这类患者尤其要制定科学合理的养生计划,从运动、饮食、作息等方面进行科学调理。

有一名60多岁的糖尿病患者,

其有十多年糖尿病病史,每天注射胰岛素两次,经张保对症调养一周后,其胰岛素停用,改为口服降糖药维持血糖稳定,而体重则下降了5公斤,多年膝关节疾病也得到有效控制。

据了解,太和养生中心位于太和医院武当山院区,其将现代医学技术与武当道家养生深度融合,采用道医药浴、经络调理、药膳食疗、功法导引等方法,为市民提供更加全面的医

学养生服务。入院前,太和养生中心会对患者进行健康评估、体质辨识、针对性体检,并制订康养方案。治疗周期结束后会再次评估,并定期随访。

张保介绍,目前市面上养生方法多样,除食药进补外,还有中药浴、艾灸、中药穴位敷贴等方式,但不管是哪种进补、调理方式,都讲究辨证施治,市民不可盲目跟风,最好请专业医生进行相应诊断,给出治疗方案。

膏方养生功效多 冬令进补圈粉无数

作为传统的中医治疗方式,膏方又称“煎膏”“膏滋”,是最古老的方剂剂型之一,是一种外观黏稠、入口甘腴的成药,具有补虚扶弱、抗衰延年、纠正亚健康状态、防病治病的作用。

太和医院慢性病康复中心主任、中西医结合科(风湿、骨质疏松专业)主任兰培敏表示,膏方是冬季进补养生的佳品,适用各类人群,可调节中老年人、慢性病患者在冬季出现的血虚、阴虚、阳虚症状。也可用于健康人群的预防保健,如工作压力大、

烟酒过度、容易疲劳的亚健康者。对缓解女性更年期症状,亦有明显效果。

太和医院中西医结合科(风湿、骨质疏松专业)膏方养生经验丰富,深受一批患者信赖。

有位40岁出头的女士,月经不调且量少,睡眠质量差,脸上黄褐斑也多起来,十分苦恼。兰培敏给予其服用调节气血、活血化瘀、淡化斑纹、纠正内分泌失调的膏方一个多月后,症状明显消失,睡眠好了很多,脸上的黄褐斑也基本消退。

针对类风湿关节炎患者,膏方也发挥着显著作用。“天气转冷后,类风湿关节炎患者会出现关节肿胀、疼痛、晨僵问题。”兰培敏介绍,除了抗风湿治疗,她还会配合中药进行祛风散寒、活血化瘀、补肾养生治疗,待症状改善患者出院后,则会给予膏方巩固治疗。

兰培敏表示,每年冬季进补时节,都会有一大批市民服用膏方进补。今年12月4日,他们将在武当山特区玉虚街十字路口举行第11届膏方养生文化节。

膏方进补一人一方 不能随便服用大膏方

日前,记者在太和医院中西医结合科(风湿、骨质疏松专业)看到,患者进行膏方养生前,都要以四诊仪进行中医体质检测。

“每个患者的体质是不一样的,每个患者对药性的接受性也不一样,所以,每一张处方只适合一位患者。”兰培敏表示,经“辨病”与“辨证”后,需要根据个人体质,一人一方,由专业医生遣方用药,才能达到预期目的。

兰培敏表示,中医讲究辨证

施治、个性化治疗,针对膏方的用药与制作,他们严格按照“一人一方、一方一锅、一锅一验、一验一档”的要求执行。同时,为方便患者携带、服用,将膏方制作成单个果冻杯包装。

“常规情况下,膏方需连续服用50天左右。以冬令膏方为例,从每年的冬至起,即冬至以后的‘一九’开始,到‘六九’结束;或服至次年的立春前结束。”兰培敏表示,膏方虽好,但并不是人人都能

服用,慢性病患者在急性发作阶段、外感急性疾病时,传染病患者在急性期和活动期,处于经期的女性及妊娠者(尤其是前3个月内),都不宜服用膏方。

此外,在服用膏方前,一般需要服用“开路方”,可起到理气化湿、运脾健胃、利于膏方吸收的作用。膏方一般用少量开水溶化后服用,同时密封后放入冰箱冷藏存放。服用期间应忌食油腻、辛辣等食物。