

多家医院推出冬令进补膏方

专家提醒:膏方好处多多,但不可随意服用

俗话说,“今冬补得好,来年病痛少”,冬季是一年中保养身体效果最明显的时节,也是人体进入“封藏”状态最理想的时机。在十堰,冬令进补已然成为市民追捧的养生热潮。

入冬以来,城区各大医院迎来不少冬令进补的人群,还有医院专门开展膏方节活动,推广中医药养生知识,宣传膏方的作用和疗效。

■文、图/记者 张贞林



国药东风总医院第三届膏方养生节活动现场,坐诊医生一对一答疑解惑。

医院冬令进补活动受热捧

“医生,我最近总是感觉全身乏力,还经常失眠,您看看我能用膏方调理吗?”昨日,在国药东风总医院第三届膏方养生节的活动现场,56岁的吴女士急切地询问该院中医科主任医师蔡少峰。蔡少峰通过把脉问诊后,根据吴女士的情况,为她开了合适的膏方。

记者了解到,国药东风总医院第三届膏方节相关活动持续到12月31日,地点在门诊10楼中医科诊室。

“我一到冬天脖子就僵得很,有

时候还感到头晕恶心,可以用冬令进补的方式调理吗?”在市中医医院冬令进补义诊现场,56岁的张大妈到咨询台前,向主任医师高立珍提出疑问。高立珍了解张大妈的生活习惯后,发现她冬天不爱出门运动,而且有长时间躺着看电视的习惯,诊断为颈椎出了问题。高立珍建议张大妈看电视时保持坐姿,适量进行肢体和头颈部锻炼,并现场体验铜砭刮痧。体验完颈椎刮痧后,张大妈觉得脖颈轻松了不少,以前的

不适症状也有所缓解。

据介绍,市中医医院冬令进补活动时间截至2024年2月24日。

记者了解到,市妇幼保健院第六届膏方节也已启动,活动现场,医院特别设置了制作演示区、品尝区、义诊区等,针对不同人群,推出多种膏方供大家体验、品尝;同时组织医院资深膏方专家现场义诊,为市民进行一对一的把脉问诊,针对不同的病症和体质进行辨证施治,实现“量身定制”“一人一方”的个性化定制。

6类人群适宜服用膏方

冬令进补自然少不了膏方。在冬藏的季节,人的胃口相对较好,身体容易吸收并储存营养,为身体来年的消耗和发散做准备。膏方中的用药以补气生津液为主,具有益气补血,滋阴温阳,活血、清热、化痰、祛风湿的功效,可以同时兼顾身体多方面的进补和调养。

蔡少峰介绍,膏方又称“煎膏”,是经特殊加工制成的膏状中药制剂,属于中医里丸、散、膏、丹、酒、露、汤、锭八种剂型之一。“膏方以滋补为主,兼有治疗作用,是将中药饮片经过多次煎煮、去渣、收汁、添加辅料后制成的稠厚滋补佳品,具有增强人体免疫力、提高机体适应性、改善人体内分泌、增强心脑血管功能、治疗各种虚损、维护机体抗衰老等效果。”蔡少峰说。

蔡少峰提醒,膏方集药物的药效为一身,便于服用,但也不可随便服用,膏方的适宜人群有以下6类。

慢性虚弱性疾病患者:如慢性支气管炎、支气管哮喘、高血压、冠心病、高血脂症、糖尿病、慢性胃炎、慢性结肠炎、慢性肝炎、早期肝硬化、慢性肾炎、慢性泌尿系统感染、贫血、类风湿性关节炎、夜尿增多、腰腿疼痛、肿瘤等患者。

术后、病后、产后恢复人群:手术后、病后、产后人体处于虚弱状态,抵抗力和免疫力低下,此时通过膏方全面调理,能帮助身体恢复,增强体质,早日恢复健康状态。

亚健康人群:中青年工作生活压力和劳动强度大,容易造成精神紧张、脑力透支,同时,不良的生活习惯还会造成人体的正常生理机能发生

变化,引起感冒、疲乏、头晕等,但各项指标均在正常范围,可适时服用膏方进行整体调理。

养生延年人群:随着年龄的增长,人体的各项机能趋向衰退,服用膏方能维持人体阴阳平衡,加强脏腑气血功能,起到增强体质、延缓衰老的作用。

保健美容人群:制作膏方时,总会佐以运脾健胃之品,以方便吸收。膏方在调理脾胃上有独到之处,脾胃正常运转,全身的营养会不断得到补充,人的抗衰老能力也会增强,脸部会变得红润,皮肤也会充满光泽和弹性。男子性功能障碍、女子月经不调、不孕症等都可以尝试膏方调理。

需进补的儿童:小儿根据生长需要可以适当进补,尤其是反复呼吸道感染、久咳不愈、厌食、贫血等体虚的患儿,更适宜用膏方调补。

止咳化痰的中药——松萝

【基本介绍】松萝,又名老龙须,老君须,海风藤,云雾草。通体呈淡黄绿色的线状,长10—40厘米,基部直径约1毫米,多呈二歧状分枝。枝体平滑,主枝表面有环状裂纹,愈近前端分枝愈多愈细,枝体略能拉长。生于阴湿林中,附生在针叶树或岩壁上。十堰市各地均有分布。全年可采,除去杂质,晒干,备用。

【药用经验】味甘,平。清热解毒,止咳化痰,祛风活络。用于风湿性关节炎,腰痛,肺燥干咳或咳痰不利,慢性支气管炎及外伤性出血。用量6—9克,水煎服。外用适量,研末外敷。

【武当验方】

附方一 治疗慢性支气管炎:松萝、冰糖、川贝母各适量,水煎煮后熬膏,口服。每次约10毫升,每日两次。春、秋季各服1个月。(附方为房县一位老中医祖传的验方)

附方二 治疗肺结核、咳嗽痰多:松萝6克,水煎服。

附方三 治疗风湿关节疼痛:松萝、牛膝各9克,桑枝15g,水煎服。

附方四 治疗创伤感染:松萝、生半夏、干姜炭各等量,研末,撒患处。

(附方二至附方四出自《湖北药材志》第一卷)

栏目顾问:陈吉炎,主任药师,教授。原武当中医药研究所副所长,太和医院药学部副主任,湖北医药学院“生药学重点学科”学科带头人。现为省级非物质文化遗产项目“武当道教医药”代表性传承人,世界中医药学会森林康养研究专业委员会常务理事,武当养生研究会副会长,十堰市健康管理专家委员会常务理事、专家。

说明:验方取自民间或地方性文献资料,读者若需选用验方,必须在当地医师的指导下进行,切勿自行选用,谨防误用中毒。

记者 张贞林 整理



广告

十堰市太和·和众养老中心

全年接收

自理 失能
半失能 认知症障碍

地址: 十堰市武当路通达巷9号
电话: 0719-8882228 / 8887776

十堰市西苑老年养护院

医养结合 公办养老

自理 半自理
全护 安宁疗护

地址: 十堰市西城路271号(原东风公司黄龙疗养院)
电话: 0719-8581199 / 8581238

