



# 冬季将至,正是膏方进补时

## 专家介绍

医学博士,主任医师,教授,博士生导师。安徽中医学院第一附属医院常务副院长、国家中医药重点学科中医痹病学学科带头人、安徽省级学术和技术带头人、安徽省重点学科中医内科学学科带头人。国家食品与药品监督管理局保健食品审评专家;中华中医药学会风湿病分会副主任委员;安徽省中医药学会风湿病专业委员会主任委员;中国中西医结合学会第四、五、六届理事会理事;中国中西医结合学会风湿病专业委员会常委;全国中西医结合风湿病防治协作组领导小组成员;中华中医药学会内科延缓衰老专业委员会副秘书长;中国医师协会养生专业委员会常委;《中国中西医结合急救杂志》、《中国临床保健杂志》编委;安徽省委保健委员会保健专家。曾荣获全国百名杰出青年中医、安徽省第五届青年科技奖、安徽青年“五四”奖章、安徽省卫生厅有突出贡献的中青年专家、安徽省杰出青年中医等光荣称号。

## 独家秘籍

主攻中医药治疗风湿性疾病如类风湿性关节炎,擅长应用中医、中西医结合方法治疗风湿性疾病,如类风湿性关节炎、干燥综合症、系统性红斑狼疮、强直性脊柱炎等及中医药养生保健。引进世界先进水平的细胞因子、细胞凋亡、基因表达等检测指标及检测方法,探讨治疗药物的作用机理,研制出治疗类风湿性关节炎的纯中药制剂——新风胶囊。

门诊时间:每周四、日上午



## 一周病情播报

### 秋燥来了 宝宝上火

“很多家长反映自家的宝宝最近有干咳、嘴唇干裂、大便干结的症状”,合肥市第一人民医院儿科医生表示,这些宝宝的症状是“上火”了。上周我省天气干燥,容易导致人体皮肤干燥、大便干结、干咳、烂嘴角等症状,严重的甚至出现头痛少汗、流鼻血等症状。由于孩子皮肤娇嫩、肾功能发育尚不完全,水分容易丢失,所以这样的天气很容易出现上述的“上火”症状。

医生表示,针对宝宝大便干结的情况,主要从饮食上进行调整,食物应粗细搭配,多喝水,多吃绿色蔬菜,家长还可对宝宝的脐腹部位进行按摩,以增进肠胃蠕动,促进排便。如果孩子有干咳无痰的症状,雪梨、莲子、百合等食物都有润肺止咳的功效,加适量冰糖炖食后有平喘之用。如果经上述处理后仍小咳不止,或是伴有发烧、头痛等症状时,不要自行滥用止咳药,应及时去医院治疗。

费秦茹 记者 王松青

## 下周话题

### 颈椎病 缠上白领一族

专家下周为你解疑答惑

现在,很多人在办公室电脑前工作,长期使头颈部处于单一姿势位置,如长时间低头工作;还有人喜欢采取不良姿势休息,如躺在床上看电视、看书、高枕、坐着睡觉,卧车上睡觉等,都容易发生颈椎病。您是不是总是感觉颈部、肩部和背部有些酸胀、疼痛、头痛、头晕、耳鸣、眼睛胀痛、胸闷气急、四肢无力?您应该要提高警惕了,这些有可能是颈椎病的表现。虽然现在大部分人都知道颈椎病,但是实际上对它不甚了解,加上颈椎病的形成需要一个过程,以至于很多人往往还是忽视颈椎病的防治。

如何在生活中预防颈椎病的发生?患有颈椎病后如何治疗,在日常生活中有哪些注意事项?如何在日常生活中减轻颈椎病带来的病痛?下周二(10月26号)上午9:30-10:30,本报健康热线0551-2623752,将邀请安徽中医学院附属针灸医院康复医学专家董贇主任医师就颈椎病如何防治等有关话题与读者交流。

黄剑 记者 王松青

本期指导专家 刘健

冬令进补是我国历史悠久的民间养生保健习俗之一。安徽省中医院专家提醒:中医膏方并非简单的“补”字,应该是治病和防病相结合,调理和滋补相结合。

究竟什么是膏方?哪些人适合在冬天进补?脾胃不好如何服膏方?风湿劳损也可用膏方调补吗?肿瘤患者术后能服膏方吗?膏方如何服用,需要注意哪些事项?10月19日,本报健康热线0551-2623752邀请安徽中医学院第一附属医院常务副院长刘健教授与读者交流。以下内容,根据电话录音整理,未经刘健本人审阅。

陈小飞 记者 王松青/文 王婧莹/图

### 四类人群适合冬季进补

读者:哪些人适合在冬天进补?

刘健:第一类适合进补的人是体质虚弱的人。第二类是老年人和早衰人群。第三类适合进补的人是亚健康者。第四类可以考虑应用进补的是一些病人。

### 脾胃不好如何服膏方?

读者:我今年40岁,胃肠功能不太好,患有浅表性慢性胃炎,问一下膏方能吃吗?

刘健:膏方作为中药的一种重要剂型,滋补是它的一方面,而对消化系统疾病更有显著的治疗和防病功能。对于慢性胃炎患者,一般服膏方前都要用“开路

方”调整一下脾胃的功能,使脾胃功能调整到最佳状态,便于膏方的吸收。

**适应人群:**慢性胃炎患者、消化性溃疡在获得相应治疗后可服用膏方。慢性功能性便秘患者、慢性腹泻、慢性复发性溃疡性结肠炎患者,慢性萎缩性胃炎、胃溃疡和十二指肠溃疡患者处非活动期也可服。**禁忌情况:**一般脾胃湿热型患者、肥胖痰湿体质人群不适合膏方调治。

### 失眠盗汗要进行调理

读者:我有自己的公司,经常在各地做业务,近两年晚上无法入睡,多梦早醒,醒后难以入睡。而且经常出汗,白天没精神,腰酸背痛,去医院体检检查不出什么毛病,想问一问,是什么原因,如何调理?

刘健:这是一种典型的亚健康状态。中医认为是心肾不交,心气亏损,肾精不足所引起。一般采用补肾、宁心、交通心肾的药物进行调理,冬季最适合用膏方调理。建议平常适当活动,如爬山、散步等,饮食平衡,少油腻,不熬夜。

**适应人群:**慢性呼吸系统疾病,慢性肝、肾疾病,糖尿病及神经衰弱,贫血等各类疾病及各类老年及体虚人群、亚健康人群。

### 膏方可治疗多种妇科病

读者:我有月经不调和乳腺小叶增生症,听说膏方比较好,我能吃吗?

刘健:中医认为月经不调是由于肝肾不足,气血亏损或气滞血瘀导致不能顺畅行经,冬季用膏方调治可促进卵巢功能发育恢复正常,使卵泡发育排卵,整个内分泌系统调整,使月经不调、闭经得到根本治疗。

乳腺小叶增生是中、青年妇女较常见的一种良性乳腺疾病,与垂体、性腺、子宫功能失调有关,按中医辩证有肝郁气滞、肝郁痰凝积聚乳房或肝肾阴虚,冲任不调所致,服用因人而定的膏方既可使处于亚健康的体质趋于健康,又能使乳腺病得到相应的调理和治疗,是一种一举两得的治疗方法。

### 肿瘤患者术后能服膏方

读者:我父亲今年63岁,今年查出大肠癌中期,经手术治疗放化疗后两个月,体质很虚弱,别人建议吃膏方,想问一下医生能不能吃?

刘健:手术、放化疗后的患者,由于手术创伤耗伤气血,身体十分虚弱,如果没有进行合理的调补,身体恢复较慢。肿瘤患者术后及放化疗后易导致气血两虚,有津液亏损的表现,服用白参、白术、米仁、当归、白芍药等养胃益气、补血的膏方能增加免疫能力,不仅具有抗癌活性,并能增强化疗药物的抗癌作用,同时能明显降低化疗引起的不良反应。

# 合肥老年迷上“五行养生”

“五行养生,是传统的中医理论,感觉很有道理”,10月15日下午(也就是重阳节的头一天),合肥市老年大学的学员们济济一堂,全国百岁希望工程·健康快车合肥咨询服务站聘请合肥知名中医专家,给他们进行中医五行养生理论讲座。

讲座从中医五行理论的角度分析五行

养生的重要性,针对目前国民虽然生活水平提高了,但各种慢性疾病却不断增加,如:高血压、高血脂、高血糖、肿瘤患者等。这不仅影响人们生活的品质,给许多家庭带来灾难和不幸,更给国家造成上千亿医疗费用的损失。

据了解,全国百岁希望工程·健康快车

还新推出“长寿合金”五行蔬菜汤采用无公害蔬菜基地生产的五种颜色蔬菜(即白萝卜、白萝卜叶子、香菇、牛蒡、胡萝卜),通过科学的工艺配比,采用超低温萃取制成粉剂,服用方便。旨在调理人体心、肝、脾、肺、肾;平衡人体的阴阳(即酸碱平衡),提高人体的免疫力、抗病力。

记者 宛月琴