



我国民间素有冬令进补的习俗,12月22日冬至来临,从冬至前一个星期至来年立春前这段时间是冬令进补的最佳时机。何谓冬令进补?为什么要在冬天进行进补?何为膏方?膏方适合哪些人群?服用膏方有哪些好处?服用膏方有哪些注意事项?常见的贵重中药材如何鉴别和服用?12月7日上午9:30~10:30,本报健康热线(0551-2623752)邀请安徽中医学院第二附属医院谢若男主任药师与读者交流。以下内容根据电话录音整理,未经谢若男本人审阅。 黄剑 记者 王松青/文 王恒/摄

## 下周话题

### 慢性支气管炎患者如何安全过冬

中医专家下周二做客本报接受咨询

慢性支气管炎简称“慢支”,是气管、支气管粘膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。临床上以长期咳嗽、咳痰,或伴有哮喘,常在寒冷季节反复急性发作为主要表现。

什么叫慢性阻塞性肺病?慢性支气管炎患者如何安全过冬?患者的饮食应该注意些什么?患者如何进行呼吸肌锻炼?哮喘发作的家庭急救方法有哪些?下周二(12月14日)上午9:30~10:30,本报健康热线(0551-2623752)将邀请安徽省中医院综合ICU主任、硕士生导师周大勇与读者交流。周大勇擅长运用中西医结合治疗各种呼吸系统疾病,救治急危重症;在运用中医理论辨证诊治内科疑难杂症,冬病夏治、冬令进补、膏方进补以及调整亚健康等领域有较丰富的经验。读者可登陆星空社区(www.xksq.net)留言,向医生提问。

陈小飞 记者 王松青

## 一周病情播报

### 你的皮肤补水了吗?

从11月15日至今,天气一直晴好,空气干燥,近两天的气温骤降,更是让人的皮肤有些适应不过来。据合肥市一院的门诊统计数据,前来皮肤科就诊的患者明显增多。

合肥市第一人民医院皮肤科医生介绍说“气温降低,使人体皮脂腺的分泌机能减退,大部分人的皮肤都会比较干燥。正常的皮肤角质层含水量为10%至30%,以维持皮肤的柔软和弹性。但随着年龄的增长,皮肤角质层水分含量会逐渐减少,而当皮肤角质层的水分含量低于10%时,皮肤就会出现干燥、紧绷、粗糙及脱屑等症状。特别是一些老年人会出现全身或者小腿皮肤瘙痒、鳞屑脱落的情况,甚至发展成干燥性皮炎。”另外,很多患者由于怕冷,沐浴洗澡时水温较高,出现瘙痒后一般会增加洗浴次数来止痒,或者使用碱性较大的沐浴用品,这些都会促使干燥性皮炎的发生和加重。

因此,专家建议,要选择温和的沐浴用品,一般每周沐浴一次,水温不宜过热;当皮肤有瘙痒、脱屑等症状时,切忌抓痒、刺激皮肤。平日保健要注意保持心情舒畅、充分的休息,合理使用润肤露。饮食上要做到忌食辛辣食物,如葱、姜、蒜等刺激性的食物。

苏洁 记者 王松青

# 冬令进补春来打虎

## 专家简介

主任药师,中国药学会安徽中药天然药学会常务理事,安徽省中医药现代化研究会常务理事,安徽中医学院附属针灸医院药学专家、学科带头人。长期从事中药的制剂与检验、中药鉴定方面的工作,研发了数十个医院制剂。先后在国家级、省级学术期刊上发表论文二十余篇,著有《中医进补》、《农村实用栽培技术》等专著。

## 独家秘籍

在中医进补、中药膏方制作及贵重中药(如冬虫夏草、燕窝、鹿茸、野山参、藏红花、西洋参、红参、天麻等)的鉴别方面具有丰富的经验。每年接待冬令进补咨询、膏方制作、贵重中药鉴别、亚健康者及病人数百人,为合肥及周边地区的需求人群解决了中医进补适应症及膏方制作方面的难题。

时间:周一至周五上午 电话:0551-2665111

地址:安徽中医学院附属针灸医院,合肥市寿春路300号



## 药补食补两者兼顾

读者:平时工作压力比较大,身体透支严重,想在冬季进行调补,但不知冬令进补有哪些方法?

谢若男:冬令进补的方法很多,可以药补也可以食补,或两者兼顾。药补是请有经验的中医专家根据中医理论进行辨证、根据每个人的不同体质制订个性化的方案,由中药专家按照药典制作规范将药物制作成丸剂或膏方,在冬季服用、进行调补。丸剂、膏方便实用,上班族无论是在家或上班、出差都方便服用。食补是利用食物营养功效结合身体情况,通过调整平衡饮食种类和方式来达到增强抵抗力的方法。也可以采取食补和药补相结合的方法。相信通过一个冬天的调补,能够使你的身体状况得到改善。

## 营养滋补治疗预防

读者:我的孩子体质一直比较差,朋友建议冬天吃一些膏方补一补。请问什么叫膏方?

谢若男:中药膏方是一种具有营养滋补和治疗预防综合作用的中成药。它是将中药饮片反复煎煮,去渣取汁,经过浓缩至一定比例后,加糖或蜂蜜制成的一种稠厚的半流质或半固体状的剂型。全部制作过程必须严格经过浸泡、煎煮、浓缩、收膏、灌装等工序。冬令服用膏方是中医的极具特

色的调治方法之一,它具有疗效显著,服用简便,适用性广,针对性强等特点。建议你带孩子找中医专家问诊开方,请中药专家将处方药物制成膏方给孩子服用,只要坚持服用,你孩子的状况会得到改善。

## 调阴阳补五脏益气血

读者:膏方的主要作用是什么?

谢若男:膏方的主要作用为扶正补虚,其功用以调阴阳、补五脏、益气血、助正气为主,适当兼顾祛邪治病,体现中医寓攻于补、攻补兼施的特色。从现代医学来讲,调节免疫、加强人体免疫功能是膏方的主要作用。

## 各类人群适合进补

读者:什么样的人适合吃膏方?

谢若男:膏方的适应人群如下:亚健康者、用于养生延年、女性进补、适用于慢性虚损性疾病、病后、术后、产后的调理、儿童的进补;小儿根据生长需要可适当用膏方进补,尤其是有反复呼吸道感染、厌食、贫血等症的体虚患儿较为适宜。

## 注意,避免盲目进补

读者:服用膏方有哪些需要注意的事项?

谢若男:避免盲目进补:在冬令进补之

前要先请中医专家看一看自己的身体状况是否适合进补。首先,一些脾胃功能不佳的人要先给予开路药,以改善脾胃运化功能,然后再行进补,否则不但起不到滋补作用,反而会使脾胃功能更加恶化。此外,对一些新近患病的人,先要将疾病彻底治愈。如病人患有感冒、发热、咳嗽,则应先经感冒咳嗽治愈,方能进补,否则容易使感冒咳嗽粘腻难愈,即中医所说的“闭门留寇”。饮食禁忌:在服用膏方期间,饮食应有所禁忌,否则可能使膏方的疗效降低,或引起不良反应。如服含有人参、黄芪等补气的膏方时,应忌食生萝卜,因萝卜是破气消导之品。如患者属阳虚有寒者,应忌食生冷饮食;如属阴虚火旺者,则忌辛辣刺激性食物;如为哮喘患者,宜忌虾蟹腥味等。

## 科学服用发挥最佳作用

读者:膏方应该如何服用?服多长时间?

谢若男:膏方应该空腹服用。最好饭前用干燥洁净的汤匙取滋补膏放入碗中,开水冲化,温服。每日2次,每次1匙。服用时间一般来说,从冬至前一个星期服至“六九”,大约50多天的时间,或服至立春结束。服用膏方时还需要配合饮食调理,劳逸适宜,运动保健等,这样才能使膏方药的作用发挥至最佳。

# 药店坐堂医师须5年以上执业经历

星报讯(记者 王松青) 记者从省卫生厅获悉,卫生部门正式出台相关规定,对中医坐堂医师进行严格规范,必须具有5年以上执业经历,诊疗项目与收费标准也要“上墙”公示。

据介绍,申请设置中医坐堂医诊所的药品零售药店必须具有《药品经营质量管理规范认证证书》、《药品经营许可证》和营业执照,还得具备独立的中药饮片营业区,面积不得少于50平方米。设置的诊室必须独立隔开,不超过2个,每个诊室建筑面

积不少于10平方米。中医坐堂医诊所并非随意配置,应该按照医疗机构设置规划,由县级卫生行政部门、中医药管理部门根据相关规定进行设置审批和执业登记。

药店经营的中药饮片质量应符合国家规定要求,品种齐全,数量不少于400种。登记注册的诊疗科目应为《医疗机构诊疗科目名录》“中医科”科目下设置的二级科目,所设科目不超过2个,并且与中医坐堂医诊所提供的医疗服务范围相对应。

“中医坐堂医诊所只能提供中药饮片

处方服务,不得超出执业范围,同一时间坐诊的中医类别中医执业医师也不能超过2人。”卫生部门有关负责人表示,坐诊医师也得具有一定资质,这些医师应当是取得医师资格后经注册连续在医疗机构从事5年以上临床工作的中医类别中医执业医师,“中医坐堂医诊所要严格执行国家关于中医病历书写、处方管理的有关规定,还要在显著位置公示诊疗科目、诊疗手段、诊疗时间以及收费标准等。”