

膏方虽好 但不能乱吃哦



本期
指导专家
刘健

膏方进补从什么时候开始? 儿童能否进补? 正常体质和非正常体质的进补是否一样? 膏方如何保存? 9月20日上午9:30~10:30, 本报健康热线0551-2623752邀请了安徽省中医学第一附属医院常务副院长刘健教授与读者进行了交流。

陈小飞 记者 胡敬东/文 倪路/图

安徽省中医学第一附属医院常务副院长、中华中医药学会内科延缓衰老专业委员会副秘书长、安徽省委保健委员会保健专家。刘健教授擅长应用中医、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。

膏方分外用和口服

刘健教授说, 膏方是中医治疗学的一个重要组成部分, 分为外用与内服两类。外用膏方多用于治疗外科疾患或内病外治, 内服膏方分为成药和膏滋方两类。医疗及日常生活中所提及之膏方多指膏滋方。内服膏方通常用以滋补强身, 保养脏腑, 祛除病邪, 消除病痛为主要功能, 故又称之为膏滋、药膏等。制法是将数十味中药加水煎煮后, 除去药渣, 反复浓缩药液, 缩小体积, 再加胶性药物、糖和蜂蜜熬成稠厚半固体状药膏, 开水冲服。

膏滋药服用贵在坚持

刘健教授说, 服用膏滋药应讲究方法。膏滋药每日服用两次, 每次30克, 约一调匙, 用温开水冲服, 清晨或晚上就寝前空腹服用。原有胃病者可以放在饭后服用。少数膏质黏稠难化, 可以隔水蒸热烊化后服用。服用膏滋药期间必须注意以下几点: 少用油腻、海鲜、辛辣之品, 戒烟限酒, 宜饮淡茶, 不吃萝

卜。如果出现胃纳不好腹胀腹泻, 个别可能出现鼻腔出血等, 可以采用减半用量或延长服用时间等办法解决。膏滋药的服用贵在坚持, 每年须根据体质进行辨证论治, 重新处方用药, 坚持数年, 体质会大大改善。

膏方并非人人能吃

刘健教授介绍, 膏方虽好, 但并不是适合人人服用, 一个家庭一服膏药一起吃的做法更不可取。膏方服用首先遵循的原则应该是根据每个人的体质不同与病情的需要, 不是千人一方, 应该是一人一方。

膏方并不能代替正规的药物。进补通常适宜于身体虚弱, 但无明显器质性疾病的人群。如果患有明显器质性疾病的, 如果盲目以各种“膏方”作治疗的手段, 这是极其危险的。膏方是一种因人而异的保健品, 必须遵从医生的指导服用。

膏方进补有宜有忌

刘健教授说, 膏方是中医专家针

对每个人的症状和自身特点拟订, 因此, 打算进补之前, 先要看一看自己的体质是否适合进补。一般来说, 老年人、35岁以上女性、儿童、慢性病人及大病、手术、产后患者比较适合膏方进补。而一个身体十分虚弱的人, 要想一下子变得十分强壮, 希望一口吃成一个胖子, 往往是事与愿违的, 膏方对这类人应该不合适。一些肠胃功能不佳, 消化吸收状况很差, 甚至平时吃饭都觉得不太消化的人, 再服用滋补品, 必然加重症状。对这些人, 医生往往给开路药, 使其肠胃功能恢复, 吃东西不觉得胀满, 方能进食补品。对一些新近患病的人, 如患有感冒、咳嗽、咯痰等, 则应先将感冒咳嗽治愈, 方能进补。否则, 不但补药吃进去难受, 反而使感冒咳嗽难愈。另外, 不适宜进补的还有如下人群: 体质健壮的青少年, 急性疾病及有感染者, 慢性疾病发作期及活动期患者, 胃痛、腹泻、胆囊炎、胆石症发作期, 慢性肝炎、转氨酶很高者, 自身免疫球蛋白和抗体很高者等。

下周预告

皮肤莫名瘙痒 “肿么”办?

下周二, 博士现场为你支招

秋天到了, 天气由潮湿闷热而变得干燥, 早晚温差比较大, 易导致人们抵抗力下降, 从而诱发多种皮肤病。秋天常见的皮肤病有哪些? 如何防治? 皮肤莫名瘙痒怎么办? 红斑鳞屑性疾病如何诊断和治疗? 过敏性皮肤如何治疗? 下周二(9月27日)上午9:30~10:30, 本报健康热线0551-2623752, 邀请省立医院副主任医师蒋法兴博士与读者交流。

蒋法兴, 医学博士, 安徽省立医院皮肤科副主任医师、副教授、硕士生导师。从事皮肤病临床、教学、科研工作17年, 具有丰富的临床经验。对红斑鳞屑性疾病、水疱大疱性皮肤病、血管炎性疾病及部分少见疑难疾病的诊断和治疗具有一定的经验。

孙承伟 记者 胡敬东

一周病情报告

秋季科学养生 防止旧病复发

近日合肥的天气突然转冷, 医院门、急诊接收的患者也随之增多, 其中有以患有慢性支气管炎、哮喘、慢阻肺、心脑血管病、糖尿病等病的中老年人为主。据合肥市一院门诊夏锡青主任介绍说, 天气骤然变冷, 若不注意气温变化, 防寒保暖, 一旦受凉感冒, 极易导致旧病复发。

专家提醒, 秋季应注意调养身心。早睡早起, 使心境安逸安静, 神气收敛, 避免肺受燥邪的损害, 保持肺的清爽功能。其次, 宜秋冻。秋季日夜温差较大, 早晚气温较低, 健康人宜稍穿薄衣, 稍带寒冷, “春捂秋冻”, 适当地“冻冻”, 有利于增强人体对气候变化的适应能力。第三, 要注意饮食的合理搭配。秋季饮食宜清淡, 避免老姜、生葱、芥末等辛辣食物, 或熏烤、肥腻的油炸食物等, 要多吃润肺生津食物, 如芝麻、核桃、蜂蜜、梨等。其中甘蔗、梨虽然可以清肺润燥, 但凉性大, 脾胃虚寒和胃痛腹痛的人不宜食用。另外, 平时应加强户外活动, 增强体质, 及时增减衣物, 注意防寒保暖远离感冒。

苏洁 记者 胡敬东

安慰奶嘴让宝宝得了“奶瓶龋”

星报讯(王炜 童有兵 记者 胡敬东) 两岁的明明最近总是说牙疼, 妈妈带着孩子去了省立儿童医院口腔科检查。原来, 明明一直有着含着奶嘴睡觉的习惯, 致使他得了“奶瓶龋”, 又称“乳牙龋齿”。

省立儿童医院口腔科王向荣主任告诉记者, 口腔门诊中因小儿龋齿前来就诊的患儿占到了半数以上, 最小的患儿不到一岁, 而且八成左右的小儿都有使用安慰奶嘴的习惯。

王向荣指出, 婴幼儿的乳牙钙化程度不高, 易受酸腐蚀, 孩子嘴巴里残留的奶

水会大量滞留在牙齿表面而发酵产酸, 使牙齿脱钙; 另外, 婴幼儿长期含着奶嘴, 使唾液分泌量减少, 口腔自洁作用差, 更容易发生龋齿, 俗称“奶瓶龋”。

“有的家长认为, 乳牙迟早是要替换的, 因此‘奶瓶龋’不需要治疗, 这种观点是非常错误的。”王向荣称, 事实上, 幼儿龋齿危害很大, 严重的会发展成牙髓炎、根尖周炎, 甚至引起恒牙胚发育障碍和牙齿畸形。

9月20日是我国第23个全国“爱牙日”, 今年的主题是: “健康口腔, 幸福家

庭。呵护孩子, 预防龋齿。”

王向荣建议, 家长可以经常用湿纱布擦拭孩子牙齿上的软垢, 同时要讲究科学喂养方法: 奶瓶嘴应放在小儿上下牙之间, 减少食物直接与牙齿接触的时间; 要讲究喂食时间, 一般在小儿睡醒后为好, 不要睡前喂食, 以免喂食后小儿很快进入睡眠状态。在孩子一岁半以后, 要帮助孩子用杯子代替奶瓶, 尽早让孩子摆脱对奶瓶的依赖。对于半岁以内的孩子, 可在喂奶后再喂一些清水, 冲淡残留在口腔里的奶。

增强免疫力 妈妈不再多担心

8岁的苗苗今年上小学三年级, 开学还不到一个月, 苗苗已经感冒两次。最近几天, 气温骤降, 苗苗又抵抗不住而感冒了。其实象苗苗这样抵抗力差易感冒的孩子很多, 很多孩子都是几乎一换季就感冒, 妈妈们很困惑: “我不知道怎样让他强壮起来。”

有关专家为担忧的妈妈提供食用健康食物增加免疫力的好方法。

免疫力, 身体最好的军队。提高免疫力是对付疾病最好的办法。免疫力是每个人身体的私人军队, 抵挡着外来入侵者

的伤害。免疫力是人体自身的防御机制, 可以识别和消灭外来侵入的任何异物(病毒、细菌等)。

健康食物提供好“弹药”。吃得好对健康免疫系统至关重要, 食物中的营养是免疫力大军的“弹药”。只要保持饮食健康并爱护好自己, 生病的几率就会减小许多。一份健康食谱的关键成分是大量五颜六色的水果和蔬菜, 适量的健康蛋白质和一些益生菌, 益生菌有助于消化和健康。

水果和蔬菜提供大量的植物营养素,

这种天然成分存在于所有食用植物中, 是促进健康的抗氧化剂。专家建议, 尽可能食用广泛的植物食品。

维生素让免疫力更坚固。鱼类、贝壳、家禽、瘦肉、豆制品和低脂肪乳制品等高蛋白食品对人的健康也非常重要, 有关专家把它们比作构建人体的砖石。而维生素则为这些砖石起到了黏合的作用。

专家建议每天食用两种以上的水果, 或者可以选择维生素C含片。

摘自《家庭保健报》