

膏方进补 要从冬至吃到立春

膏方并非越贵越好 应根据个人体质配药

俗语说，“三九补一冬，来年无病痛”。膏方进补究竟适合哪些人群？膏方进补期间要注意什么？11月18日上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，邀请安徽省中医院膏方专家、主任医师周大勇做客专家热线栏目，与读者共话冬令膏方进补。

■ 张依帆 陈宜森 记者 李皖婷/文 倪路/图

膏方并非单纯重要

读者：膏方的处方和中药处方一样吗？

周大勇：基本上一样，膏方的处方一般都是十几味药物，膏方因为针对考虑的问题比较多，针对的情况比较复杂，所以用药比较复杂，一般30味药以下都是小处方，到40味药是中等剂量的膏方，大于40味药属于大膏方。开的药多药少，要根据患者情况，最多的下50多味药。

膏方主要有滋补作用，如人参、黄芪、当归等滋补药，还有就是根据个人体质有针对性地给药，有些还要放一些阿胶，如果脾胃虚寒，还可以加些大枣，肾虚可以加核桃。

膏方不是一味“大补”

读者：有很多都是大补的药，吃了身体受得了吗？

周大勇：要根据个人的体质，比如有的女性冬天特别怕冷，就要讲究温补，用红参、桂圆等药材，有些人爱出汗，大便干燥，属于偏热，这要清补，不能用红参、桂圆，要用百合，脾胃功能特别差的人要用调补的方法，大出血和做大手术的病人用大补方法，还有产后要大补，另外还有平补，没有寒热偏性，平补就是用虫草还有人参、灵芝。

膏方并不是越贵越好

读者：是不是膏方里含的贵重药材越多，价格越贵才是最好的？

周大勇：这是认识上的误区，应该是适合才是最好的，比如有的药物非常贵重，像冬虫夏草补肺或补肾，只有出现肺虚或者肾虚时才用。所以现在的膏方处方大部分还是常用药，特别是既可以做药物又可以做食物的，可以长期服用也没有什么副作用，所以说最适合是最好的。

亚健康人群适宜吃膏方

读者：除了体弱多病的人，还有哪些人应该在冬季用些膏方？

周大勇：体质比较虚弱的人，容易感冒，再有肺虚和脾虚、肾亏的人可以吃膏方。亚健康人群记忆力下降，注意力不集中，食欲不好，这种情况尤其适合吃膏方。

膏方多从冬至吃到立春

读者：膏方应该从什么时候开始服用？

周大勇：一般是冬至以后，到了立春就不要服用了。一般开水冲服是第一周早上空腹喝，第二周早晚两次服用，还可以采取含化。

服用膏方忌浓茶

读者：服用膏方有何忌口？

周大勇：1、不吃萝卜、绿豆；2、不喝浓茶、咖啡；3、不吃辛辣、油腻、大肥大肉的食物；4、若膏方中含有首乌，忌吃猪血、羊血；5、不与牛奶同服。



专家介绍

周大勇：主任医师、教授、硕士生导师、综合ICU科主任，从事呼吸内科及综合ICU工作20余年，一直工作在临床、教学、科研一线，擅长治疗各类呼吸系统疾病，如上感急慢性支气管炎、肺气肿、肺心病、哮喘、支气管扩张症、支气管哮喘、肺部感染，同时对各类危急重症病人的抢救、中医调整亚健康及冬令膏方进补有较丰富的临床经验。

啡；3、不吃辛辣、油腻、大肥大肉的食物；4、若膏方中含有首乌，忌吃猪血、羊血；5、不与牛奶同服。

感冒、腹泻时不宜吃膏方

读者：服用膏方有何特别注意事项？

周大勇：1、急性病发作时不能服用；2、感冒、发烧、呕吐、腹泻时不能服用；3、身体健康的青壮年不能服用。

配好的膏方可放冰箱保存

读者：配好的膏方应该怎么保存？

周大勇：一是大夫在熬制膏方的最后一道需要紫外线消毒，这样可以把一些细菌灭掉，二是可以放在冰箱里保存。

糖尿病人也可吃膏方

读者：我妈妈有糖尿病，可以服用膏方吗？

周大勇：可以，但是有些膏方有冰糖蜂蜜，可以用木糖醇代替冰糖。

青壮年不太提倡吃膏方

读者：我的孩子有些营养不良，可以吃膏方补充营养吗？

周大勇：要根据具体情况，一般青壮年都不太提倡使用膏方，而应以加强体育锻炼为主，提高自身抗病能力。但如果孩子体质非常弱，又接受不了中药，可以采取膏方的方法，但是不要太长时间，要根据具体情况来定。

□下周预告：

听专家谈谈肿瘤放疗

患了肿瘤必须要手术吗？鼻咽癌进行放疗效果好吗？头颈部恶性肿瘤通过放疗可以保留生理功能吗？下周五(11月25日)上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，将邀请安徽省肿瘤医院(安徽省立医院西区)头颈放疗科主任高劲与大家交流。

高劲，副教授，硕士生导师，安徽省立医院放疗科副主任，安徽省肿瘤医院头颈放疗科主任。从事肿瘤放射治疗工作多年，擅长头颈部肿瘤及胸部肿瘤诊断及精确放射治疗。

■ 崔媛媛 记者 李皖婷

老人患病不会预约挂号？

试试这个新功能，一键轻松搞定！

“我怎样给家里老人挂号啊？”“我家孩子生病了，怎么挂号？”……这些问题是不是也经常困扰你？记者昨日获悉，全省公立医院统一挂号平台——安徽医疗便民(官网、微信公众号、APP客户端)已开通了为亲友预约挂号的功能，只要一人注册，就可以帮亲友预约挂号了。啥？你问具体怎么操作？且听我细细道来。

■ 陈旭 记者 李皖婷

新版本可为亲友挂号，还能一键导航

据悉，截至目前，通过安徽医疗便民服务平台，市民可完成包括省立医院、省儿童医院、安医大一附院、合肥市第一人民医院、合肥市第二人民医院等全省115家“大医院”的预约挂号，其中，包括20家省属医院、53家三级医院、50家二级医院。

“据统计，由于老年人和儿童就诊需求相对较多，单排队挂号对于他们来说太辛苦了，更新后的版本解决了这个问题。”该平台工作人员介绍。据介绍，目前在安徽医疗便民的官网和微信端，已实现一人注册，并帮亲友预约挂号的功能。

更新后的“安徽医疗便民”微信端还实现了一键导航功能，在医院列表中，点就诊人要找的医院不仅可以获取导航路线，还提供电话、级别、满意度查询等服务。如此，就诊人就诊前还可与医院联系，寻求帮助。

填写亲友信息，可现场取号

那么如何为亲友挂号呢？记者以微信端进行了体验。

1、添加亲友信息：打开“安徽医疗便民”公众号后，在菜单栏的“预约”中就能找到“亲友信息”按钮。点击“亲友信息”可通过点击页面顶部的“新增亲友”按钮进入下一步操作。

此时，在亲友信息填写页面的“成人”栏里，填入姓名、性别、年龄等信息后点击保存。通过上述操作，亲友信息已添加进账号。今后，再次点击“预约”中的“亲友信息”即可查看已添加的亲友信息。

2、为亲友预约挂号：完成上述操作后，只要点击“预约”中的“预约挂号”，并选择医院、科室、医生和时间，再进入“选择亲友”页面，选择要预约挂号的亲友，点击“预约”即可。预约成功后，系统同样会推送“预约挂号成功通知单”。预约成功短信通知会发送到您填写的该亲友的手机号。

3、取号：成人凭预约亲友的身份证和医院诊疗卡到现场就能取号了；儿童则需要家长在就诊当天携带好家长身份证、儿童户口本、新生儿宝宝的出生证明，遇到问题询问导医即可。

心梗盯上了年轻人，一旦发作后果更糟

11月20日为“中国1120心梗救治日”。安医大二附院急诊内科主任程景林提醒，天气转冷进入心梗高发季节，每个人都要注意避免心梗高危因素，急性心梗救治不能凭运气。

程景林介绍说，之所以将“1120”作为心梗救治日，寓意有两个：一是急性心肌梗死发生后要迅即拨打120；二是急性心肌梗死抢救的黄金时间为120分钟。

“心梗发作时，如果能够及时就地地进行心肺复苏，或者打通血流通道，生命就可能得到挽救。开通血管的理想时间是发病后120分钟内，但如果发病后能在1小时内到医院急诊，就可挽救大部分坏死的心肌。”程景林解释说。

程景林告诉记者，心梗“盯”上年轻人的危险因素中，吸烟是个非常重要但被忽视的因素，而且心梗一旦发生在年轻人身上，坏死程度往往更加彻底，对心脏的打击更大。

程景林提醒，心梗是冬季多发性疾病，大多有冠心病病史，劳累、情绪激动、饱食、受寒及便秘等都是常见诱因。他提醒，在冬季应注意防寒保暖、生活规律、戒烟，并进行适度的体育锻炼，多吃鱼类、豆制品和新鲜蔬菜，不要暴饮暴食及酗酒。最重要的是，保持心理平衡，避免过度紧张、激动、焦虑、抑郁等不良刺激。

■ 郑慧 记者 李皖婷

18岁男孩车祸身亡，器官捐献救3人

11月6日，在合肥市第一人民医院，刚满18岁的男孩肖尧(化名)走完了人生最后一程。肖尧是四川人，跟在合肥打工的父亲相依为命，11月4日夜，肖尧在回家的路上不幸遭遇车祸被紧急送往合肥市一院救治。“特重度颅脑损伤，脑疝。”医生表示肖尧的病情非常危急，并对其紧急进行了开颅手术。手术顺利完成后，肖尧被送往ICU进一步监护治疗。但是，5日傍晚，肖尧的病情突然恶化，当天晚上22:36，经过医院神经外科专家鉴定，肖尧已脑死亡。在经历激烈的思想斗争后，肖尧的父亲找到了医生，表示愿意捐献儿子的部分器官以回报社会。医院

方面立即启动相关捐献程序，协助肖尧的父亲填写了《中国人体器官捐献登记表》。6日清晨5点半，肝胆外科副主任医师黄俊为肖尧完成了器官获取手术。肖尧的肝脏及双肾被紧急运往上海，用于救治三个急需器官移植的患者。

据了解，2015年，中国成功完成肝脏移植2000多例、肾移植5367例，但2015年肝脏移植需求者新增4000多人，肾脏移植需求者新增了1万多人，供需差距进一步扩大。器官捐献，是一种惠及他人、造福社会的行为，这种伟大的奉献让更多的生命得以延续，更多的家庭能够圆满。

■ 费秦茹 记者 李皖婷