

# 12月8日 市中医院内 省中医院专家再度现场献膏方

冬令进补,中药膏方,健康养生,延年益寿,市中医院第三届膏方节正在火爆进行中。市中医院在12月1日邀请江苏省中医院专家来院坐诊献膏方,受到港城市民的青睐。为继续满足港城市民对膏方健康养生的需求,市中医院计划于12月8日(本周日)上午继续邀请脑病科、肿瘤科、妇科、消化科、风湿科专家教授来院坐诊献膏方。

**时间:**12月8日上午  
**地点:**市中医院大楼二楼名医堂  
**预约电话:**85407197  
85416295 85574088

记者 徐芳  
通讯员 耿海军

## 中药膏方到底是什么

在自然界里,人体的生理功能往往随着季节不同而有所变化,所谓天人相应,天人合一。人类到了冬季,处于封藏时期,此时服用补品补药,可以使营养物质易于吸收储存,培育元气、养精蓄锐,使其在人体内发挥更好的作用,为来年开春乃至全年的身体健康打下良好基础。我国医学有“冬藏精”、“积冬养阴”的理论,民间有“冬令进补,来年打虎”之说。

中药膏方具有悠久的历史,是把具有滋补和综合治疗作用的一些中药经多次加热煎煮后,加糖、胶,熬制成稠厚滋润剂型。膏滋内含蜂蜜或糖(木糖醇),甘甜爽口,营养丰富,并且纤维素等杂质大部分已除去,体积小,是便于携带服用的营养调理剂。另外,一些为富含蛋白的胶冻类,如阿胶、鹿角胶、龟板等,又是血肉有情之品,大补精血,取一箭双雕之妙。

## 哪些人适合膏方进补

冬令进补必须遵循中医的进补原则,即虚则补之、损则益之、寒则温之等,因人而异,量体施补。

冬令进补特别适合下列人群服用:

- 一是处于亚健康的人群,他们平时虽无慢性疾病,但容易感冒,长期劳累或压力过大而导致身体虚弱、精力不足,难以胜任繁重的工作。
- 二是慢性疾病患者:慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、高血压、冠心病、高血脂、糖尿病、慢性肝炎、早期肝硬化、慢性胃炎、慢性肾炎、贫血、腰腿疼、男子性功能障碍、女子月经不调等。
- 三是康复期的患者,如手术后、出血后、大病重病后、产后等。
- 四是为延年益寿、提高生活质量的人群。

五是女性。由于生育、月经等生理因素,女性更易出现气血亏损、脾胃虚弱、元气不足及过早衰老。现代女性追求容貌的美丽和年轻,故进补膏方也是保健养颜的方法之一。

六是5岁以上儿童。小儿根据生长需要可适当进补,尤其是有反复呼吸道感染、小儿哮喘、厌食、贫血、遗尿、汗斑以及生长迟缓的体虚患儿更宜于调补。

七是适用于学生族。服用膏方可益智健脑,提高记忆力和免疫力,改善和提高睡眠质量,尤其适用考前学生。

## 市中医院主推六类成品膏方

- 健儿膏方**  
益气养阴,健脾醒胃,适宜反复呼吸道感染、食欲欠佳、禀赋不足儿童的调理。
- 十全大补膏**  
温补气血,用于气血两亏引起的面色苍白、气短心悸、体倦乏力、四肢不温。
- 养颜祛斑膏**  
补气养血,美白养颜,主治面部色斑、皮肤干燥粗糙、皮肤少泽。
- 补气益智膏方**  
增强记忆,改善睡眠,提高抵抗力。适用于记忆力不佳、注意力不集中、精力不足、夜寐不安、容易疲劳、手足不温、畏寒喜暖、容易感冒、食欲欠佳等人群。
- 养阴益智膏方**  
增强记忆,改善睡眠,提高抵抗力。适用于记忆力不佳、注意力不集中、容易上火以及口干、咽痛、心烦易怒、睡眠不佳、手足心发热、出汗等人群。
- 更泰宁膏**  
滋肾平肝,宁心安神,适宜肾气亏虚、精血不足、肝失水涵、心肾不济之烘热汗出、心烦易怒、夜寐多梦、头晕耳鸣、口干心悸、月经紊乱、经期不定等症。



国家三甲中医院  
连云港市中医院

健康热线:85574088



## 更年期与膏方保健

女性进入更年期后,随着卵巢功能的逐渐衰退,雌激素水平不断降低,常会出现月经失调、眩晕耳鸣、烘热汗出、面红潮热、心悸失眠、烦躁易怒,或面浮肢肿、尿频失禁、腰膝酸软等症状,持续时间长短不一,短则数月半载,长可达数年之久。

虽然更年期综合征不是每个人必然会出现的,然而由于卵巢激素水平的下降,给机体带来多方面的影响却不可避免,并将伴随终生。如由于卵巢激素水平的下降,宫颈与阴道黏膜萎缩干燥,分泌物减少,容易患老年性阴道炎、膀胱炎、盆底组织筋膜松弛,易发生子宫脱垂,心血管方面则可引起血脂改变、动脉硬化,容易发生冠心病与心肌梗塞。同时会加速钙的丢失,出现骨质疏松症,容易发生骨折。此外,颜面皮肤和黏膜会由于雌激素水平的降低而变得干燥、缺乏弹性、皱纹增多,这也是更年期妇女最烦恼的事。

从更年期的种种临床表现分析,其以衰退为主,并非是系统的器质性病变,所以,使器官功能衰退减慢,恢复或保持神经内分泌的动态平衡,就可以避免出现更年期综合征的症状。一般这个阶段的妇女要

注意增加营养,排除思想顾虑,锻炼身体,保持心理平衡。如果神经精神症状明显,如头痛、失眠等,可适当使用镇静安眠药,为调节自主神经功能紊乱,还可服用一些维生素。

激素替代治疗是现在大家比较关心的话题,虽然雌激素治疗更年期综合征有一定的效果,但由于其有禁忌症及顾虑雌激素具有潜在的危险性,许多人群不宜使用或不愿使用。

中医认为,妇女更年期综合征与肾的关系密切,是由于肾气渐衰,精血不足,人体调节阴阳平衡的功能减退而致,调理的关键重在补肾,并根据体质不同、阴阳的偏盛偏衰、累及的脏腑而采用不同的方法给予调整,在某种程度上能使精神充沛、青春永驻。

中药保健调理,虽然效果肯定,基本无副作用,但由于煎药不方便、药苦口感差等原因,影响了很大一部分人的耐心。近几年来,市中医院以冬令进补中药膏方的方式弥补以上不足,膏方具有口感甜润、易于吸收、食用方便、效果持久的优点,不失为更年期妇女保健的好方法。

潘捷



近日,台湾慈济慈善事业基金会义工与灌云县残联工作者,来到市眼科医院开展白内障复明手术圆梦活动。

今年,台湾慈济慈善事业基金会向灌云县残联捐赠500名贫困白内障患者的治疗费用,连云港市眼科医院作为复明定点医院,担负起本项目白内障筛查以及治疗等多项任务。

截至10月底,500名白内障患者手术成功率100%,复明率100%。  
胡金凤

## 治感冒不能靠出汗

张女士因近日加班比较频繁,前两天患上了感冒。她听说发发汗能治感冒,就想通过运动出汗来缓解症状。在楼下慢跑了一个小时后,张女士感觉非常累。第二天,感冒不仅没有好,更有加重的迹象,心慌、憋气等各种不适也都来了。去医院就诊后,张女士被诊断患上了心肌炎。

“出一身汗能治感冒”是人们长久以来的认识误区,其实出汗并不能缓解感冒的症状,相反感冒出汗会被看作是发烧的前奏。感冒后,人体为了抵御入侵的病毒或细菌,自身的防卫系统会积极工作起来,这个时候有些人出汗,甚至会出现发烧等症状。感冒后,人体新陈代谢速度加快,如再从从事比较激烈的活动,就会使人体内热量增加,代谢更快,能量消耗过多,而患者的抵抗力却大大降低,感冒病毒更容易乘虚而入,如果侵犯心肌,就会加重心肺等脏器的负担,容易引起急性心肌炎、心肺功能不全,甚至导致心源性猝死。

靠运动出汗治疗感冒不仅不靠谱,甚至会产生更大的伤害,尤其对老人、儿童和体质虚弱者更是有害无益。另外还要注意,有些急性传染病初期症状类似感冒,应当及时去医院就诊,如果也用锻炼的方法去扛,很可能会加重病情。对付感冒除了遵照医嘱,按时吃药或者输液外,患者还需要好好休息,多喝水。

除了“运动治感冒”这个误区外,还有一些民间治疗感冒的方式,像饥饿疗法、桑



拿熏蒸、喝酒治感冒等也都是错误的。人患感冒后一般都会食欲不振,不思饮食,如此时不吃东西,会让人体的能量供应不足,而感冒的各种症状又会加重能量消耗,靠饥饿治感冒,只会加重病情。如果感冒患者去蒸桑拿,反复的冷热交替会进一步削弱人体的抵抗力,进一步加重症状。而感冒时喝酒则会加重血管扩张充血,使呼吸道分泌物增多,病情进一步加重,不仅无益,反而有害。