

冬令进补好时节 中医膏方来养生

市中医院10月17日正式开膏

民间素有冬令进补的习惯,俗话说:冬令膏方巧进补,来年开春能打虎。人体经过春夏秋三季的消耗,脏腑的阴阳气血有所偏衰,冬季如能适时进补,既可及时补充人体的气血津液,抵御严寒侵袭,又可使来年少生病或不生病,达到事半功倍之效。眼看着立冬日渐临近,前往市中医院中医科咨询的市民也越来越多。市中医院何时开膏?哪些人适宜服用膏方?膏方应如何服用如何保存?带着市民关心的种种问题,记者来到市中医院中医科,请该科主任朱杭溢答疑解惑。

记者 李梦楚

膏方调理养生受追捧 三类人最适宜膏方进补

春生、夏长、秋收、冬藏,根据中医理论,秋冬季节不仅是疾病发生发展的季节,也是养生的好季节。因为在秋冬季,较低的气温预示着人们会减少剧烈运动,从而降低对营养的消耗。这两个季节储存好养分,就可以应对来年的消耗,从而保障来年的健康。服用膏方就是储存养分的一个途径。

朱杭溢介绍,膏方是一种具有高级营养滋补和治疗预防综合作用的成药。医生根据不同体质、不同临床表现确立不同处方,药材经浓煎后掺入胶质辅料,就制成了半流质或硬质的膏方。人们在寒冷的秋冬季节服用,可以达到养生的目的。这种养生方法在《黄帝内经》中早有相关记载。

一个膏方能全家用吗?膏方能替代药物吗?孩子学习辛苦能给他补一补吗?感冒了可以继续吃膏方吗?针对这一个个问题,朱杭溢介绍,市中医院的每个膏方都是专家针对个人病症拟定的,绝不可千人一方。有些方子膏脂成分滋腻,对肠胃功能不佳、消化吸收状况差的人来说,也许会加重不适感。对于这类人,有经验的医生会先开出开路方,先通利肠胃后再开膏方。

朱杭溢介绍,膏方最适宜三类人。第一类,亚健康人群用来养生和保健。现代社会中青年工作压力和劳动强度大,久坐、熬夜、空调、不运动等不健康生活方式均会造成头晕腰酸、疲倦乏力等亚健康状态,此类人群可以服用膏方进行全面整体的调整;第二类,凡气血不足、五脏亏损、体质虚弱或外科手术、大病、重病恢复期出现各种虚弱症状的人群,均可进补膏方;第三类,慢性病患者,如患有慢性支气管炎、慢性胃炎等。

要注意的是,虚不受补的人选择膏方进补还得悠着点。如脾胃湿重的人须先调理脾胃再进补;遇到感冒、上火、拉肚子、嗓子疼等外感病症时,也不能用膏方进补,此时进补不仅达不到补益的效果,反而会助邪,要先调理治疗,等疾病痊愈或稳定后方能进补。

进补选在立冬至次年立春,早晚空腹服用最佳

据了解,膏方一年四季均可服用,而立冬至次年立春这段时间,是膏方的最佳服用时间。

朱杭溢介绍,服用膏方的时机也有讲究。由于空腹服用有利于药物吸收,所以膏方一般早晚空腹服用。如果空腹服用引起腹部不适或食欲下降等情况,也可以把服药时间安排在饭后1小时左右或减少服用量。服用过程可以从一天一次,一次一匙量开始,一周后可逐步增加至一天两次。若觉得膏方口味粘腻,也可以用开水冲调化服。

此外,膏方中一般含有滋补类药物,服用期间建议少食茶叶、萝卜、咖啡、可乐、生冷滑腻的食物。

朱杭溢还提醒,有些患者在服用一段时

间的膏方后,发现有霉变,质疑是不是制膏过程出现了问题。其实,膏方的储存也是很有讲究的。一般而言,膏方应放置在阴凉处,或放在冰箱里以防变质。

如遇暖冬气温连日回升,应隔水高温蒸烊,但忌直接将膏锅放在火上烧烊,这样会造成锅裂和底焦。膏药蒸烊后,一定要把盖打开,直至完全冷却方可盖好。千万不能让锅盖的水落在膏面上,否则过几天就会出现霉点。

服用膏方时,可准备一个固定的汤匙,以免把水分带进锅内造成霉变。如果膏方上出现霉点,去掉霉点后再隔水高温蒸烊便可。但如果霉点很多且在膏面的深处也有霉点,就不能服用了。

10月17日起,市中医院联合省名中医开膏

中医有一句话,叫做“宁看十人病,不开一膏方”。开膏方对医生的要求比较高,医生不仅要根据个人体质、气候特点、地域特点等来综合调剂,同时膏方中还增加了多种辅料及一些名贵中药,连后期制作都有专门的师傅用专业的制作工艺制成,花费的时间和精力都很多。朱杭溢说。

自2006年开设膏方门诊以来,市中医院发挥中医药特色和优势,使膏方成为该院的一大亮点,每年平均有上千人到该院开膏方。朱杭溢表示,10年来,市中医院一直在总结膏方经验,在规范标准、药材把关、现场熬制等各个环节上加强管理,使之在预防保

健领域发挥重要作用,满足市民需求。

近两年,市中医院还推出了便于携带的膏方单剂量小包装,它卫生清洁、保质期长、服用方便。考虑到膏方口感,该院还在膏方熬好后加入核桃肉、芝麻等食材,做成像芝麻片一样的硬膏,方便食用。不过,这芝麻片毕竟是滋补品,不宜贪嘴多吃。

朱杭溢介绍,自10月17日起,市中医院将正式开膏并接受膏方预约,有需要的市民可拨打中医院热线或直接到该院中医科预约。此外,该院还将邀请省中医院、省中医药学会多位省名中医轮流来院,为广市民量身定制个性化膏方。

