

膏方进补 冬令正当时

山川大药房邀名中医本周六办健康讲座

民间有句俗话：冬令进补 ,春天打虎 。近年来 ,随着人们对健康的更多关注 ,冬季服用膏方的人越来越多。本周六 ,山川大药房邀请中华中医药学会肾病专业委员会委员、省中医内科专业委员会委员、浙江省名中医傅晓骏到义丰号开办健康讲座。傅晓骏将以 冬季进补话膏方 为主题 ,分析不同的人体质以及如何合理服用膏方。

记者 高婷婷

冬服膏方有利藏精纳气 ,增强免疫力

膏方是中药的一种剂型 ,现在所称的 冬令膏方 指的就是 膏滋药方 ,将中药饮片反复煎煮 ,去渣取汁 ,再经蒸发浓缩 ,加动物胶质、滋补细料及黄酒、蜂蜜、糖或木糖醇制成半流体或固态的药物。合理服用膏方 ,有强身健体、去除疾病、延年益寿之用。

傅晓骏说 ,膏方以补虚纠偏、平衡阴阳、调和气血、协调脏腑为主要目的。简单的说有两种作用 :一是补益作用 ,根据人体气血阴阳和心肝脾肺肾五脏不同的虚损或不足进行进补 ,黄芪、党参可补气 ,当归、首乌、熟地可养血 ,从而提高机体免疫力 ,增强对疾病的抵抗力。并且能提高机体适应性 ,激发人体的自卫机制 ,增强机体的自稳机能。二是治疗作用 ,以祛病邪、消症状、纠正人体的不足为目的。

那么 ,为什么冬季宜膏方进补呢 ?傅晓骏说 ,根据《内经》中 春生、夏长、秋收、冬藏 的理论 ,冬季阳气潜藏 ,人体要顺应自然 ,藏精纳气。此时服用一些滋补药物 ,将有利于藏精纳气 ,增强身体的免疫力。同时冬天气温低 ,多吃一些温补之物 ,不容易上火。

此外 ,冬至是天地阴阳气交枢纽 ,也是人体阴阳气交的相关时刻。此刻进补 ,身体容易吸收 ,所以 ,冬令进补常选择于冬至之日开始。

因人体体质差异 ,要做到 一人一方

傅晓骏说 ,个体体质的差异受先天禀赋及后天诸多因素影响。因此 ,体质上的差异很大程度上决定了疾病的临床类型和个体对治疗反应的差异性。根据王琦的体质九种分类法 ,临床上大部分病人体质可概括为 :平和、气虚、阴虚、阳虚为基础 ,兼痰湿、湿热、血瘀、气郁等。

进补膏方需根据个体体质 ,一人一方 ,量身定做。傅晓骏说 ,医生要充分体现辨证施治和因人因时制宜的个体化治疗原则 ,对患者进行全面的诊察与辨治 ,根据患者不同的体质特点和症状体征组方。医生通过气血阴阳的综合调治 ,使患者体质阴阳达到新的动态平衡 ,从而避免和减少来年疾病的发生和发展。

想生二胎的高龄妇女 ,可用膏方调养

随着二胎政策的放开 ,想生二胎的女性越来越多 ,但有些女性因年龄偏大体质下降 ,不易怀孕。傅晓骏说 ,这种情况可服膏方调养。

从中医理论上说 ,妇女因其特有的经、孕、产、乳等过程 ,易伤于气血 ,导致气血不足。孕妇的年龄越大 ,这种情况越明显 ,因此年纪大的女性受孕比较困难。针对这种情况 ,孕妇可用补虚为主 ,滋养肝肾、补益气血的膏方调养。

傅晓骏说 ,养生要适度。养生保健应该遵循自然界和人体生命的规律 ,也就是顺其自然。中医学讲究养生保健要 三和 :天人要和谐、人际要和谐、身心要和谐。即人与大自然要保持和谐 ,人与人之间要保持和谐 ,人的自身也要保持和谐。养生保健还要秉持 四有 理念 :心胸有量、动静有度、饮食有节、起居有常。

既然养生之道在于顺其自然 ,讲究适度 ,那么如何掌握这个 度 呢 ?如果读者朋友对养生之道感兴趣 ,不妨在本周六上午9 :30至11 :00 ,到山川大药房义丰号听傅晓骏医师的健康讲座。同时 ,本月12日、13日 ,山川大药房还将举办一年一度的 冬季养生膏方节 ,现场熬制阿胶麻糖、秋梨膏等传统养生制品。

名中医董中卫提醒

警惕生活习惯不良导致女性病

记者 高婷婷

上世纪50年代中期 ,金华市婺城区名医张兆智创立了家喻户晓的 张氏妇科 流派 ,撰写了七万余字的《中医妇科经验录》。张氏第二代传人张华山是首批金华市名医。前金华宾虹门诊部副主任中医师董中卫是第三代传人 ,他师从张华山多年 ,继而师从杭州何氏妇科第四代传人何嘉林教授和付萍教授 ,后又师从脾胃病大家、博导连建伟教授 ,博导程志清教授 ,蔡鑫培教授。

董中卫现在山川大药房坐堂。他说 ,现在月经不调的患者越来越多 ,很多是因为作息、饮食等生活习惯不良导致的 ,应引起妇女患者的重视。

月经病类型多 辨证施治是关键

传统中医认为 经水出诸肾 ,意思是月经病和肾功能有关 ,和脾、肝、气血、冲脉、任脉、子宫相关。寒热湿邪侵袭、情志因素、房事所伤、饮食失宜、劳倦过度和体质因素均可能引起女性月经不调。从分型来看 ,主要有 :肝气郁结型、阴虚火旺型、精亏血枯型等几种类型。

董中卫说 ,月经病类型虽多 ,病因无非 寒、热、虚、实 这几种原因。寒凝冲任 ,可致痛经、月经推迟。热扰冲任 ,迫血妄行 ,可致月经提前、月经过多、崩漏等。虚分气虚、血虚、阴虚、阳虚 ,气虚导致月经提前、月经过多、痛经等 ;血虚导致月经过少、闭经等 ;阴虚导致月经提前、崩漏等 ;阳虚导致月经推后、崩漏等。实可分痰、瘀、郁 ,痰导致月经稀发、闭经 ,瘀导致痛经、闭经、崩漏等 ,郁导致经前乳胀、月经推后、痛经等。

血热症日久 可导致气随血耗

董中卫说 ,针对月经病的各种症状 ,应采取对应病因 ,辨证施治。补不足而损有余 ,寒则温之、热则寒之、虚则补之。也可用膏方来调补 ,把身体调整到平和状态。

月经频发是典型的气阴两虚症状。月经周期每月提前超过7天 ,连续两个周期以上者称为月经先期 ,病因往往是气阴两虚、阳盛血热 ,所以用方原则要健脾益气、清热凉血、疏肝清热。董中卫说。

血热热伏冲任 ,迫血妄行 ,以致阴血流溢失常所致。董中卫说 ,月经量过多 ,是因为阴虚夹瘀、肝郁化火 ,一般要采用滋阴清热、化瘀止血的方剂。

董中卫提醒 ,血热症日久可导致气随血耗 ,失血日久 ,气阴两虚 ,常出现气阴两虚夹血热症状。这类患者宜于经期服药 ,急则治标 ,减少经量 ,以益气摄血或凉血止血。



良二千石

郑晓锋

五

公元前51年到公元前48年,三四年间,黄霸、宣帝、张敞相继病逝。不知是皇室自己的退化,还是三四十年的中兴提前消耗了大汉王朝的元气,宣帝之后,皇帝一个比一个萎靡不振。建昭年间,元帝四十岁还不到,正值盛年。有天到虎园欣赏野兽搏斗,突然一只黑熊逸出圈外,直扑殿阶。众人惊散,唯有冯昭仪挺身而出,挡在了元帝身前。类似的事在景帝时也发生过一次,当时是一头野猪闯进了厕所,景帝的宠妃刚好在里面,景帝情急,操起家伙准备亲自去救。且不论高祖斩蛇和武帝徒手搏熊,景元之间,相去何止万里。成帝迷恋赵合德,将其怀抱比作 温柔乡 ,并感叹道:吾老是乡矣,不能效汉武帝求白云乡也(指武帝求仙)。在赵合德逼迫下,竟亲手掐死了与其他嫔妃所生之子,就此绝后,只得传位于侄,是为哀帝。哀帝即位之初便身患重病,筋肉萎缩手脚麻痹,年仅二十五岁便一命呜呼。据说早逝还与纵欲过度有关,只是他好的不是美女,而是俊男。

哀帝驾崩十年后,王莽篡汉。为王莽造势的人中,有个叫张竦的,写过一篇洋洋数千言的大文章,从周文武到孔夫子,引经据典,将王莽塑造成古往今来第一大圣人,声称假如王莽做了皇帝,他作为从龙的臣子,也不枉投胎做人一回。王莽见书大悦,封他为淑德侯。这位张竦,便是张敞的孙子。后来也做了郡守,史载张竦虽然政事不及祖父,但为人博学文雅,尤其善于自我约束。竦,由束、立二字合成,本意 被捆绑着站立,引申为恭敬、肃敬。已经无法考证,该名是否为张敞所取。也许只是巧合,祖孙俩的名字,从头角峥嵘到和光同尘,恰好印证了一个王朝由外向到内敛、由浪漫到拘谨的转变过程。扩而大之,这也意味着一个民族黯然挥别了激情飞扬的少年。《汉书》之后,历代官史,再无《游侠传》。至于《循吏传》,则每史必修。不过几千年间循吏的形象几乎没有什么变化,把黄霸等人的事迹抹去姓名年号,随便归到哪个朝代,都不会有太大的错误。

浙江菇尔康生物科技有限公司特邀连载

菇尔康 浙江省灵芝专家

20年技术沉淀 卓越品质保证

灵芝破壁孢子粉、养胃猴头菇、食用菌

特约经销:望春小区南路33号永康日报生活体验馆

Tel:87035316 13626795758(615758) 87138771