



又到膏方进补时 你适合吗？

周四上午,山川大药房常年应诊名中医 董中卫副主任中医师异常忙碌。原来随着气温下降,市民又开始将开冬季进补膏方提上日程。董中卫是资深膏方专家,金华名医张华山弟子,杭州何氏妇科传人,师从多位中医大家,专注妇科、内科疾病和亚健康膏方调理多年,积累了丰富的经验,因此也很受市民的欢迎。

《黄帝内经素问·四气调神大论篇》指出 冬三月,此谓闭藏,藏气血,藏精神。董中卫表示,膏方虽然四季都可服用,但以冬季服用膏方最佳。而且,冬天胃口较好,膏方更容易吸收,可以更好地吸收贮存膏方中的能量,以备来年使用。

记者 施美国

作用 补虚扶弱纠正亚健康状态

凡是气血不足、五脏亏损、身体虚弱者或因外科手术、妇女产后以及大病、重病、慢性消耗疾病等恢复期出现各种虚弱症状,都可以用膏方调养。董中卫介绍,膏方的适用性很广,有补虚扶弱、防病治病、抗衰延年、纠正亚健康状态的作用。

哪些人群比较适合冬季进补呢?

董中卫表示,膏方适用于5类人群:一是现代女性,工作压力大,容易出现容颜憔悴、月经失调、更年期综合征等,归根结底是阴阳气血的失调,通过膏方调理,调整体内的气血阴阳,使气血充足;二是原来患有慢性疾病者,冬令季节,可以结合病症一边施补,一边进行调理,作用更大;三是年轻人和中年人工作负担重,尤其是从事脑力劳动的容易出现体虚或未老先衰现象,服用膏方可以增强体质,防止早衰;四是老年人气血衰退,脏腑功能低下,服用膏方可益气养血,延缓衰老;五是儿童,服用膏方作用在于调理而不是进补,可以增强消化和吸收功能。

吃法 膏方还能切成麻糖吃

膏方又称膏滋,属于中医丸、散、膏、丹、酒、露、汤、锭八种剂型中的一种。在中医理论体系中,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。是在大型复方汤剂的基础上,根据人体的不同体质、不同临床表现而确立不同处方,经浓煎后掺入某些辅料而制成的。可分为半流质的浸膏与固体切片。前者每日早晚各20克左右,需用开水化开后服用。后者直接嚼服,早晚各嚼服几片。

据了解,永康目前尚无固体切片膏方。以往很多市民反映,膏方是好,但是服用太麻烦了,很难坚持。董医生前段时间赴杭进修后,带回了固体膏方的技术,山川大药房按照董医生的指导,结合传统的熬膏工艺,成功将膏方制成固体切片,解决了大部分上班族早上服用不便的难题。

强调 一人一方才有效

中医药理论强调 虚则补之,不能乱补。董中卫指出,全家人盲目吃一张膏方的现象,不能对症补之,很不科学。中医理论把虚症至少分为阴虚、阳虚、气虚和血虚,或分为心、肝、脾、肺、肾五脏之虚。只有一人一方,才能对症下药。建议,市民冬令进补前,要请有经验的中医师切脉辩证。

膏方的药效往往取决于拥有丰富经验的医生的好的处方,以及精细的加工。董中卫说,山川大药房的膏方一直以来备受市民信赖,也是因为名医坐诊,道地中药材,和良好的加工工艺的关系。比如熬膏用的都是东阿阿胶,而熬膏技师,都是严格培训后才能上岗的。

12月7日是二十四节气中的 大雪,大雪节气的到来,标志着秋冬季节交替正式开始。这时节阳光微弱,人体受寒冷气温的影响,生理功能和食欲均会发生变化。所以,要适当调整日常的饮食,保证身体充足的钙源,让冬天过得暖洋洋。

头足要保暖 脖子防受寒

大雪节气,因为寒冷,人们都喜欢穿上厚重的毛衣、羽绒服、保暖裤等,而在全身武装的同时,许多人往往忽视了几个重要的部位——头、颈和足。

头是 诸阳之会,天气寒冷,头部着凉,会使血管收缩,出现头痛头晕的症状,对于脑血管病人来说,寒冷很容易诱发脑血管病。所以,要在冬季外出的小伙伴,尽量戴一顶帽子,大约可减少头部60%的散热量。

此外,冷风还容易通过颈部将寒气带给身体,从而引起嗓子疼、咽喉发炎等。颈部是气管所在的部位,冬季出现咽部发痒,咳嗽有少量清痰,服止咳药作用不明显,可能与颈部、前胸受寒有关。尤其对颈椎不好的人来说,冬季穿高领衣服,出门戴围巾很重要。

俗话说 寒从脚起,因为脚离心脏最远,血液供应慢且少。脚部一旦受寒,会反射性地引起呼吸道黏膜毛细血管收缩,使抗病能力下降,导致上呼吸道感染。因此,数九严寒,脚部的保暖尤应加强,如穿长袜、厚靴,睡前热水泡脚。在温暖双脚的同时,也促进了人体内部的气血流动。

大雪重温补 养生又防燥

从中医养生学的角度看,整个冬季都是进补的大好时机,特别是大雪以后,天气寒冷,是人体收藏精气之时,这时候进温补最容易使人体吸收,市民们可进行食补、药补、酒补以及神补。

食补 小编为大家推荐了几款适合大雪节气滋补的食物。面红上火、口腔干燥干咳、皮肤干燥等阴虚之人,可食用牛奶、豆浆、鸡蛋、鱼肉等,忌食燥热食物,如辣椒、胡椒、茴香等。面色苍白、四肢乏力、易疲劳怕冷等阳虚之人,应食用温热、熟软的食物,如豆类、大枣、桂圆肉、南瓜等,忌食黏、干、硬、生冷的食物。

药补 一说冬令进补,眼下最受市民青睐的便是各类人参补品和中药膏方了,中药膏方可根据每个人的不同情况,因人而异对人体进行全面整体的调理,具有补治结合,治病纠偏,改善或消除症状,增强抗病能力的作用。不过,进补药剂应遵循一定的原则,应把握好度,补要缓补,不可过量。

热粥好处多 温水可养阴

热粥 从中医养生学角度来讲,大雪时节,养生需深藏于内,晨起喝热粥,如羊肉粥、八宝粥等可以养胃气,小麦粥可养心除烦,芝麻粥可益精养阴,萝卜粥可消食化痰,核桃粥可养阴固精,大枣粥可益气养阴。

温水 冬属阴,大雪时节是一年中阴气较盛的时节。这时如果借助天气的优势养阴,则可以调整体内的阴阳平衡,尤其是阴虚的人。中医认为,水是阴中的至阴,因此隆冬之际,多喝水可养阴。一般来说,一天中有三杯水是必须要喝的。第一杯水是早晨起来喝,可润肠燥;第二杯水是下午5点喝,可滋肾阴;第三杯水是晚上9点喝,可养心阴。



赶在过年前种牙 还来得及吗？

咨询读者 张先生

退休后,父亲的牙齿就开始陆陆续续脱落了,上颌的牙齿掉得只剩2颗了,虽然做了假牙还是很影响吃饭,像坚果、螃蟹这类食物都只有看看的份。再过1个多月就是传统春节了,想让父亲有口好牙过年。就是不知道现在种牙,赶在年前能种好吗?

解答专家 康美诺口腔医院
种植科主任施海鹏

即刻用种植 节前可正常使用

传统种植牙的流程比较繁琐。首先,在口腔条件满足的情况下,植入种植体。3个月后,种植体愈合好后,才接入牙冠完成修复,前后要花上半年多时间。

如果按这个方法,想在春节前拥有一口好牙肯定不行。但随着种植牙技术的更新发展,现在种牙已经不需要这么麻烦,在个人牙槽骨情况和身体各方面条件都符合种植牙要求的情况下,可以选择即刻用种植方式,大大缩短愈合周期,牙齿在节前就能正常使用。

种植成功率高低 取决于医院正不正规

口腔种植是一项要求高度专业知识和丰富临床积累的技术,不仅要求医生的技术精湛,同时需要专业的种植专科助手和专业的修复医师,一起合作,才能完成。所以选择的医院是否正规对于种植牙成功率来说至关重要。

另外就是种植系统的选择,就目前来说,种植牙系统有很多,不同的种植牙系统,无论是在生产工艺还是在加工精度方面,都存有一定差异,往往修复后的牙齿效果都会不一样。

像康美诺口腔医院,就为其种的每一颗种植牙都配备了质保书,每颗牙都有独一无二的 身份证,可以追溯到生产源头。

做好维护 能和真牙一样持久使用

种植牙不仅美观,而且咀嚼原理跟真牙相似。真牙是将咀嚼压力通过牙根传递至牙槽骨,而种植牙将咀嚼压力通过种植体即人工牙根传递至牙槽骨,生物力学原理相同,因此咀嚼性能达到真牙的98%以上,基本可以与真牙一样使用。

保持良好的口腔卫生,可以对延长种植牙的使用寿命起到积极的促进作用。每半年到医院复查一次,在日常的口腔清洁时,应用软毛牙刷和微磨料的牙膏,仔细清洁牙齿,刷不到的邻面和死角可用牙线、牙缝刷来清洁。此外,还应定期到医院用专用的器械对种植牙进行清洁,必要时也可以请专业医师对机械部分拆卸清洁,以防止滋生的细菌引发口腔疾病,影响种植牙的寿命。

》》》咨询链接

为满足市民年底种植牙需求,康美诺口腔医院每周特邀种植牙专家到永亲诊。12月11日(周日),特邀专家为浙江大学医学院附属第一医院口腔科主任顾新华。12月31日(周六),特约专家为浙江大学医学院附属口腔医院主任医师、博士生导师何福明。有种植相关需求的市民可前往当面咨询。

