



# 冬令进补好时节 中医膏方来养生 市中医院10月22日正式开膏

记者 李梦楚

俗话说:冬令膏方巧进补,来年开春能打虎。冬季如能适时进补,可及时补充人体的气血津液,抵御严寒侵袭,使来年少生病或不生病。

市中医院中医内科主任朱杭溢介绍,膏方应由医生针对个人病症拟定,绝不可千人一方。一般而言,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,要先调理治疗,等疾病痊愈或稳定后方能进补。

膏方一年四季均可服用,立冬至次年立春是膏方的最佳服用时间。膏方一般早晚空腹用少量温开水调服,若膏体较黏稠,取所需量,加开水隔水炖后服,利于咽喉的膏剂可以含服。服用过程可以从1天1次、1次1匙量(约10-15克)开始。若出现腹胀、消化不良等症状,轻者暂停几天,症状明显者先服理气和胃消导药,待

好转后再从少量开始慢慢加量。若消化功能正常,1周后逐步增加至1天2次(早起后与睡前1小时,空腹),每次15-20克。

膏方应储存在密闭容器中,放冰箱冷藏室以防霉变,启封后严禁沾染生水。小包装或切片也要放入冰箱冷藏室,按需取用。如果膏方上出现霉点,去掉霉点后再隔水高温蒸焯便可。如果霉点很多且膏面的深处也有霉点,就不能服用了。

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。今年该院将于10月22日正式开膏,有需要的市民可拨打该院热线或直接到该院中医内科预约。

## 你睡得好吗? 让我们聊聊睡眠

通讯员 黄倩映

### 睡多少时间合适?

对成年人来说,通常每晚6-8小时的睡眠是适宜的。但有些人睡5小时就够了,而有些人一定要睡足9小时才行。判断睡眠时间是否充足,要看第二天是否精力旺盛、身心愉悦。

### 做梦说明睡眠不好?

睡眠由慢相睡眠和快相睡眠这两种睡眠相互交替组成。做梦是发生在睡眠后期的一种浅睡状态,其特色为快速的眼球水平运动、呼吸与心跳速度加快以及暂时性的肢体麻痹。有两种做梦现象需要警惕:一种是从不做梦,这提示神经系统可能存在问题;另一种是频繁做噩梦,这说明白天情绪过度紧张和焦虑。

### 把睡眠补回来行吗?

工作日加班、熬夜,双休日可以把睡眠补回来。晚上睡不好,白天可以补觉。这些想法都是错误的。

双休日睡眠10小时甚至更长时间,起床后反而腰酸背痛。因为身体长时间保持一个姿势,骨骼、肌肉受到压迫。所以大家要养成按时睡觉、按时起床的好习惯。睡眠不好时,白天尽可能减少睡觉,增加一些简单的运动,如快走、慢跑、跳舞等。

### 玩手机累了再睡好吗?

很多人习惯睡前躺在床上玩手机或看电视,累了再睡。其实这是非常不好的习惯。手机或电视的屏幕以人类肉眼看不见的速度在闪烁,因为速度快才形成了连续的画面。这种闪烁对人体大脑有强烈的刺激,影响睡眠。建议不要在睡前15分钟玩手机或看电视,而应闭目平静下来,或听一些舒缓的轻音乐帮助入睡。

另外,晚上水喝得太多会出现反复上厕所的现象,导致睡眠中断。老年朋友如果平时晚上9点睡觉,那么在晚上8点后就不要再喝水了,晚上8点前可以喝半杯水,养成睡前排尿的习惯。

公益 心晴 支持热线

13588612320 (739320)

每晚 6:00-9:30

## 秋季腹泻流行季节警惕轮状病毒

预防和治疗脱水是关键,接种疫苗是有效方法

通讯员 吕梅斋

每年的9月到次年的1月,是秋季腹泻的高发季。据世界卫生组织报道,腹泻病是5岁以下儿童的第二大死因,全球每年共有52.5万名儿童死于此病。在我国,病毒性腹泻病例中轮状病毒感染占比达95.7%。秋季腹泻多见于6个月至3岁的婴幼儿,一般7-10天就会痊愈,但家长也不能掉以轻心,因为腹泻和呕吐引起的脱水,严重时可能危及宝宝生命。

要注意的是,宝宝感染轮状病毒后症状与肠胃炎相似,如呕吐、腹泻、腹痛、发热,需要注意别把两者混淆。与肠胃炎相比,秋季腹泻有以下四个特征:

- 1.起病急。初期常伴有感冒症状,如咳嗽、鼻塞、流涕,绝大多数患儿还会发热,一般为低热,很少高热。
- 2.先呕吐。半数患儿会出现呕

吐,早期呕吐先于腹泻,频繁呕吐,吐出胃内容物和奶汁,呕吐持续2-3天。

3.后腹泻。多数呕吐后24小时开始出现腹泻,大便少则一天5-6次,多则10次,大便稀薄,清水样或蛋花汤样,有时呈白色米汤样,带有少量黏液,无腥臭味。

4.易脱水。由于患儿频繁腹泻与呕吐,进食又少,严重者可出现脱水,如不及时治疗,可发生低血容量性休克进而危及生命。

对于家长而言,要及时观察、准确判断孩子的脱水症状,如囟门凹陷、面颊及眼窝凹陷、皮肤弹性降低、眼泪少或无泪等。还有个简单而有效的方法就是看孩子的尿量,明显少于平时,就是脱水。

预防和治疗脱水是应对秋季腹泻的重中之重。口服补液盐是预防和治疗脱水的主要方法。有些宝宝呕吐严重的话,可能会把喝下去的口

服补液盐呕出来。如果出现这种情况,建议家长抓住宝宝每次呕吐后15-30分钟的窗口期,给孩子少量多次地补充口服补液盐。因为在这段时间内,宝宝一般不会再次呕吐。

目前,接种轮状病毒疫苗(ORV)是预防秋季腹泻最有效的方法。我国使用的ORV有兰州生物制品研究所生产的单价ORV和美国默沙东公司生产的五价ORV。单价ORV的接种对象为2月龄-3岁婴幼儿,每年口服1剂,每剂次3毫升;五价ORV的接种对象为6-32周龄婴幼儿,全程免疫3剂,每剂次口服2ml。



## 小小 消防员

11日,石柱镇中心幼儿园中大班的小朋友们走进石柱镇森林消防中队新店分队,了解消防器材的功能,体验消防队员的生活。他们还试戴了消防帽、试穿消防服,化身小小消防员。半日的消防工作初体验,让小朋友们感受到了消防工作的艰辛,学会珍惜现在平安幸福的生活。

通讯员 应晓蓉 摄



## 招标公告

永康市江南街道上水碓股份经济合作社白塔下分社综合楼工程(约450万元),向社会公开招标。报名条件详见金华公共资源交易中心永康市分中心网址: <http://www.jhykztb.cn/cms/>,于2018年10月17日至18日前来报名;报名地点:江南街道办事处365行政服务中心窗口,电话:0579-86515282。永康市江南街道上水碓股份经济合作社白塔下分社 浙江鼎峰工程咨询有限公司 2018年10月16日

## 菜场摊位招租

浙江省永康经济开发区邵宅村菜场摊位公开招租。  
报名时间:至2018年10月26日止  
投标时间:2018年10月27日上午9时  
地址:永康经济开发区邵宅村  
联系电话:13738969880 622175  
浙江省永康经济开发区邵宅村村委会 2018年10月16日

## 厂房招租

浙江省永康经济开发区邵宅村集体所有二楼厂房招租,适宜仓储、淘宝。  
联系电话:13738969880  
622175  
浙江省永康经济开发区邵宅村村委会 2018年10月16日

## 树木砍伐招标

经济开发区松材线虫病枯死树木砍伐项目公开招标。请具备造林绿化丙级及以上资质等级或营业执照具备林业病虫害防治能力内容的砍伐队携介绍信、营业执照、资质证书及近三年镇、街区业绩合同原件及复印件于10月18日至19日到开发区315办公室报名。  
详询:17758076555  
永康经济开发区管委会 浙江永安工程监理咨询有限公司 2018年10月17日