

体弱患儿才需要服膏方

冬季服用膏方是中医传统的调补方式。它能改善人体阴阳平衡、调整脏腑气血,具有一人一膏的特点。膏方也适用于患有慢性病、体质虚弱的患儿,尤其是需要长期中药调理的孩子。



问:小儿膏方有哪些特色?
答:膏方通常治病兼补,小儿处于生长发育期,滥用补药会导致消化不良、性早熟等副作用,因此小儿的膏方主要是益气固表、健脾和胃、平补阴阳,用药温和,避免大补滋腻的药物。辅料多为莲子、山药、核桃仁、冰糖等食品,使药补食相结合,香甜可口,小儿喜服。

问:哪些孩子适合吃膏方?
答:小儿属于特殊年龄段人群,一般正常健康的儿童不需膏方调理,肥胖儿、性早熟等患儿也不适宜膏方治疗;而体质虚弱、某些慢性疾病患儿在疾病缓解期非常适用膏方调理。建议家长在正规医院医师指导下用药。

小儿“脏腑娇嫩,形气未充”,“肺常不足,脾常不足,肾常虚”,易发生肺(感冒、咳嗽、哮喘、反复呼吸道感染)、脾(泄泻、食积、厌食、疳证)、肾(生长发育迟缓、遗尿)系疾病。如果孩子患有以上慢性或反复发作性疾病以及其他病证后体质虚弱,可通过服用膏方益肺、健脾、补肾,减少发作,提高抵抗力。

问:小儿服膏方能获得哪些效果?
答:1. 减少疾病发作次数,

如哮喘、反复呼吸道感染的孩子,可以服用膏方调治一至两个月,有利于改善体质,增强抗过敏能力,降低发作频率。

2. 缩短疾病过程,如厌食、遗尿、生长发育迟缓等,经膏方调理补肾壮骨、健脾养胃,促进生长发育,明显缩短病程。

3. 减轻再次发作的症状,仍以发作性疾病为例,哮喘、反复呼吸道感染的孩子经过膏方调治后可以明显减轻再发症状。

问:小儿怎样服用膏方?
答:服用季节以冬季为主,从冬至“一九”开始服用,至“六九”结束约2个月,早晨与晚上临睡前半小时空腹服用,如有胃肠不适感,可在饭后1小时服用。

需要指出的是,患儿如果服膏方前有消化不良症状的,需要先服用“开路方”,待脾胃功能恢复后才可以服用膏方。这一前提与成人服膏方一样。

疾病的急性期暂停服用,如出现发热、呕吐、腹泻、咽痛、咳嗽加重、尿频尿痛等,应在治愈或基本缓解后再服。忌生冷、油腻、辛辣、不易消化的食物,以免妨碍药效。

李华(上海市儿童医院中医科副主任医师)

“冬病冬防”穴位敷贴

“三九贴”是穴位敷贴的一种,根据《素问·四气调神论》中“春夏养阳”、“秋冬养阴”的原则,针对慢性虚寒性疾病和季节性发作性疾病的一种“内病外治”疗法,意在“冬病冬防”。

三九之时,阴寒最盛,而阳气始发,此时通过药物对穴位的温热刺激,激发经络之气,振奋人体相应的脏腑功能,促进气血流畅,最大限度地以阳克寒,驱散体内的阴寒之气,将冬病之邪消灭在蛰伏状态,达到治愈慢性虚寒性疾病或抑制其复发之目的。同时贴敷多采用温热辛散、芳香透络的药物,振奋人体阳气,驱邪外出。

适应症有反复呼吸道感染、支气管

哮喘、慢性咳嗽、过敏性鼻炎、扁桃体炎等。阳气虚弱、机体抵抗力低下、服药效果不佳的患儿适合“三九贴”治疗。正在发病的可随时治疗,尚未发病的可在“冬至”进九前一到两周开始治疗。一般连续三年治疗,可有良好的收效。该疗法随时随地都可使用,为患儿所乐于接受,又能免除打针吃药之苦,解决了家长最感头痛的问题。今年冬季敷贴已经开始。

“伏九贴敷疗法”中,“三九贴”与“三伏贴”交替进行,互为补充,二者相辅相成,冬季敷贴对夏季敷贴起到加强和巩固作用。若在三年内的每个三伏天和三九天都按时贴敷,疗效更明显。

秋冬驱燥多吃养阴果蔬



最好。不同的水果由于性味不同,适宜于不同人群。秋冬季节气候干燥,常常使人感到鼻、咽干燥不适,这时如能吃些生津止渴、润喉去燥的水果,会感觉清爽舒适,如梨、藕、苹果。

有些蔬果除了果肉以外,果蔬皮也浑身是宝,个别维生素和抗氧化物质的含量甚至远胜内里,是养阴佳品,防病又强身。如橘皮(陈皮)开水冲泡代茶饮,能开胃、通气、提神,泡酒则清肺化痰。又如,萝卜洗净不去皮,切碎后放入麦芽糖2-3匙,搁置一夜,等其变成萝卜糖水,对缓解急、慢性支气管炎咳嗽之症有益。近几年国外新合成出安全性高、生物活性强的杀菌化合物聚六亚甲基双胍盐酸盐,并添加到家用果蔬消毒液中,清洗时,主妇们不必再顾虑果蔬表面的农药残留以及冲洗不干净带来的新污染,可以放心连皮吃。梅晶

膏方适用于哪些肛肠病患者

随着人们饮食起居习惯的改变,肛肠疾病已经成为影响生活质量的常见病、高发病。肛肠疾病常见有痔疮、肛瘘、肛裂、便秘、直肠息肉、慢性肠炎等。时值膏方进补季节,肛肠病患者是否适合服用膏方呢?

1. 适用于肛肠术后,气血不足、阴阳亏虚、湿毒未清患者 患者术后,有神疲乏力,腰膝酸软,胃纳不香,情绪低沉,焦虑善愁,精力不济,健忘失眠,惊悸胸闷,自汗盗汗,头晕眼花症状;术后体虚,创面生长缓慢,愈合时间延长者。

2. 适用于慢性顽固性便秘患者 表现为便意少,便次也少;排便艰难,费力;排便不畅;大便干结、硬便,排便不净感;便秘伴有腹

痛或腹部不适;部分患者还伴有失眠、烦躁、多梦、抑郁、焦虑等精神心理障碍。

3. 适用于慢性肠炎患者 表现为间断性腹部隐痛,腹胀,腹泻,遇冷或进食油腻之物症状加重,遇情绪波动或劳累后症状加重,大便次数增加,日行几次或数十余次,肛门下坠,大便不爽。全身症状方面伴有面色不华,精神不振,少气懒言,四肢乏力,喜温怕冷。

4. 适用于痔疮便血、肛门脱物明显患者 患者长期反复便血,便后肛门有物脱出,排便不畅,排便不尽感,严重影响生活质量,个人暂不考虑手术者。

张鑫麟(上海市中医医院主任医师)

膏方调治哮喘与老慢支 减少反复发作

到了冬天,对于哮喘、慢性支气管炎等呼吸系统疾病患者来说又到了一年中难熬的时间。此类疾病容易反复发作,多出现咳嗽、心悸、气短、胸闷、多痰等症状,严重者甚至呼吸、睡觉都困难。有什么办法可以防治疾病复发和加重?如何能够祛除病根,不再受疾病困扰?这都是众多呼吸病患者非常关心的问题。

虽然冬天哮喘、慢性支气管炎等疾病多发,但也是调治的好时机。此时通过辨证内服有补肾健脾、温中散寒、益气固本、纳气平喘等功效的膏方,并结合中药或灸贴外用,能够养护脏腑,增强体质,提升免疫力和抗病能力,有效控制病情,防止复发。

“治未病”获得全方位规范引导

“上工治未病”。中医赋予“治未病”三层含义:防病于先,未雨绸缪;欲病救萌,防微杜渐;已病早治,防其传变。“治未病”的方法甚多,膏方是其中之一,用膏方“治未病”可以发挥中医药的特色和优势,即辨体质治其本、随症治疗其标。此外,按摩、艾灸、刮痧、拔罐等各种中医疗疗手段,也是“治未病”的重要组成。

只有在口碑良好、操作规范、起点较高的中医养生保健服务机构,示范推广中医“治未

病”项目,才能真正从广度到深度多方位提升养生保健服务质量,为百姓提供便捷的服务。为此,去年12月,岳阳医院、中经堂,作为本市唯一两家机构,入选国家中医药管理局中医“治未病”服务工作协作组“牵头单位”;由中医医院、基层医疗机构、中医养生保健服务机构组成的“治未病”预防保健多级服务体系已在长宁区、浦东新区等地区试点,进行全方位规范引导。

乔闯 本版图片 TP

慢性心脑血管病如何科学康复

根据统计:目前,我国每年因慢性心脑血管疾病直接造成的死亡人数在不断的增加,成为致死率最高的慢性疾病。即使抢救及时,仍约有75%以上的幸存者生活不能完全自理,其中40%重症,严重威胁人类健康!

众所周知,慢性心脑血管疾病产生的主要因素是由于动脉粥样硬化产生了血栓(斑块)。而形成斑块及血栓主要有三方面因素:一是血管壁的损伤;二是血流减慢;三是血液成分发生了改变。对斑块及血栓形成最大的因素是血管壁的损伤,而动脉硬化又是引起血管壁损伤的最主要的因素。动脉硬化斑块造成了血管壁结构的改变,并吸引血小板黏附于血管壁。血管狭窄和血黏度增高又可导致血流变慢,进一步促使血小板的积聚。进而产生各种慢性心脑血管疾病!

医学界专家在结合了慢性心脑血管疾病发病机理,以及中、西医各种康复手段之后证实:应用“抗心脑血管器官组织纤维化”(自然医学)方法首先保护人体未纤维化的心脑血管器官组织,可达到溶解血栓,对血液进行净化,恢复血液成分,增加血液流速,防止病情进一步发展、恶化。然后逆转已经纤维化的心脑血管器官组织,对心脑血管的纤维增生(斑块、血栓)及血管壁损伤细胞进行修复,恢复血管韧性、弹性,从而保护和恢复人体心脑血管器官组织功能。

“抗心脑血管纤维化康复方法”为慢性心脑血管病康复增加了新的科学途径!以上内容出自人民卫生出版社出版的《器官纤维化基础及中医药防治》(ISBN978-7-117-09337-8/R9338)一书 双马

慢性心脑血管病康复专家咨询

为了提高广大读者慢性心脑血管病健康意识,特安排中、日心脑血管专家进行健康知识讲座及答疑解惑!

时间:2013年12月8日(周日)13:00-15:00

地址:黄浦区普安路189号(曙光大厦)22楼

主讲专家:邵维城 教授 主任医师(中国)

★上海第二医科大学 教授

★原上海市同仁医院 副院长

★抗组织纤维化科普咨询中心资深专家

大西英一郎 博士(日本)

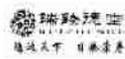
★日本名古屋商科大学,主修健康学、预防学

★NPO生活习惯病预防学术委员会预防指导员

★亚洲知名的心脑血管慢性病康复专家

★在亚洲各国参与指导各种学术及心脑血管纤维化康复项目

注:有多位知名慢性心脑血管专家提供咨询



垂询电话:021-53511220 53511221
(场地有限,请预约后参加)