



# 冬补时节, 申城又迎“膏方热” 只有“私方菜”适合你

◆ 吴瑞莲

## 自辨体质吃膏方犯了痔疮

50多岁的老王是个出租车司机, 老婆看他这么辛苦, 便买了一瓶据说补肾的膏方, 想趁着冬天好好给他补补。可吃了一周, 非但没起到进补的功效, 还导致老王多年没犯的痔疮又发作, 让他痛苦不已。在吃膏方的大军中, 老王并不是特例。有的人贪图方便, 对照网上症状看舌苔自辨体质, 买现成膏方。

据了解, 目前中医有九种体质分型, 除平和型外, 其余八种体质均可膏方调理。方泓主任强调, 如果是单一体质偏颇, 不属于复杂体质的患者, 有些成品膏方在医生的指导下可以服用, 比如气血亏虚的人可服用十全大补膏等。“但是临床上许多患者拥有复杂体质, 甚至对立矛盾的体质。假如是阴虚者兼湿热质, 就得养阴健脾, 化湿清热, 这种情况需要辨证论治, 一人一方。如果像网购成品膏方那样‘千人一方’, 是达不到调补效果的。”

方主任同时还指出, 中医需要四诊合参, 望闻问切后, 才能判断患者是否需要进补, 单纯看舌苔无法进行判断, 因此建议市民别根据网络说法“对号入座”, 在进补前还是应到医院咨询医生。

## 医生开的“私方菜”才最适合

很多人认为, 添加了野山参、冬虫夏草等名贵药材的膏方最补。对此, 方泓主任表示, 开膏方处方时, 医生通过辨病因、辨病位、辨病性, 基本上就是可以获得一个“证”, 然后进行立法、选方、用药三个步骤。“所有有疗效的膏方是基于正确的辨证论治, 而不是一味选用名贵药材。”如果不是根据服用者的体质、年龄、病史等对症开的“私方菜”, 非但达不到调理的效果, 有些服用者甚至还会出现一些不良反应。

最近, “膏方热”席卷申城, 自立冬以来, 不仅各大医院的“膏方门诊”火爆异常, 而且市面上许多熬制好的现成膏方也开始热卖。日前, 由新民晚报社等主办的 2016 年第 31 期“爱尔眼科杯·新民健康周周讲”上, 上海中医药大学附属龙华医院中医预防保健科方泓主任提醒, 临床上许多患者并非单一体质, 而是拥有复杂体质, 甚至是对立矛盾的体质, 因此建议病人在吃膏方前应该选择有资质的中医师, 辨证论治, 由医生打造一料专属于你的“私方菜”。

我国民间素有冬令进补膏方的传统习惯, 因此许多人认为吃膏方就是补身体。方泓主任介绍, 膏方不是纯补, 其立意在于平调、缓图、长效。她指出, 因膏方本身较其他中药形式而言, 具有组成药物多、功效全面、口感良好等特点, 故膏方既可疗疾却病, 更有补益强壮、恢复机体功能的功效。

方泓主任特别强调, 由于每个人的体质各不相同, 膏方最好在正规医院里由医生把脉后, 再开处方制作, 这样更具针对性, 也更合理。

## 膏方一般空腹吃, 服用量应循序渐近

找到靠谱医生开了适合自己的膏方, 在接下来的服用过程中还有不少需要注意的问题。

方泓主任建议膏方一般清晨空腹服, 因此时胃肠消化吸收能力强, 且不受食物干扰。如空腹服用感肠胃不适, 可在饭后 1 小时左右服用。服用剂量根据患者病情或身体情况及药物性质而定, 尤其与患者消化功能密切关系, 一般一次一汤匙(约 15~20ml), 一天 2 次。一般先从小剂量开始, 逐渐增加, 如每日

先服 1 次, 如果患者无不舒适, 再加至早晚各服 1 次, 以加强其治疗效果。

可是, 一旦原有的慢性疾病急性发作或出现新的症状, 如鼻塞流涕、发热、咽痛, 腹部胀满、便秘或便溏、腹泻等胃肠道症状, 齿浮口苦、鼻衄、面部升火、热性疮疡、红肿热痛、大便秘结等实热内盛表现, 咳嗽痰多、胸闷气急等症状、皮肤瘙痒、出汗、突然妊娠(尤其是前三个月之内者)都不宜再继续服用膏方。

## 降温大风天总莫名流泪或是泪道堵了

近来, 气温下降较大, 不少中老年人发现自己每到冬季都会流眼泪, 即使在室内, 没有风等外界刺激下, 也泪流不止。上海爱尔眼科医院泪道病科主任范金鲁对此提醒, 眼睛一直莫名流泪, 是泪道方面出了问题, 尤其在降温和寒冷大风天气, 应更加警惕泪道阻塞性疾病。

范主任说道, 泪道作为泪液的复杂导流通道, 担负着人一生喜怒哀乐时导致泪液的重要使命, 一旦泪道系统因种种原因出现缺失、异位、阻塞、变性等问题, 往往会流泪不

止、不哭而泣, 给日常生活带来极大的困扰。另外, 有些患者不仅流泪、还流脓, 类似半透明的粘性分泌物常使视线变得模糊, 看不清事物, 这样的症状属于泪囊炎, 由于泪囊内有脓液, 处于发炎期, 需要立即到医院检查确诊, 尽早治疗, 避免病情严重。

“泪道病是一种不可逆疾病, 不像感冒、发热, 靠自身抵抗力再配合适当用药就会恢复。泪道病患者一旦泪道出现阻塞, 通过手术才能解决根本问题。”范主任认为, 泪道就像是眼睛的下水管, 水管堵了, 水和其中的杂物流不下去, 久而久之就会腐烂发霉, 泪囊也会感染发炎。此时即使疏通水管, 可是感染物依然没有被清除, 还会发出难闻的味道。范主任呼吁, 如果发现自己总是流眼泪, 应及时到专业眼科用荧光染色、裂隙灯、泪道冲洗等方式检查确诊是否有泪道不通的情况。尤其是中老年人, 辅助泪道完成作用的眼轮匝肌功能也会随着年龄老化而减弱, 便会使泪道的收缩功能减退, 引发功能性溢泪, 出现经常流泪的症状。



高血脂症就是高血压吗? 日常饮食是否只能吃素? 第32期新民健康周周讲将教你高血脂症的冬季养生秘诀。更多资讯请添加关注“新民健康”微信公众号和“上海名医”微信公众号, 参加讲座可拨打新民健康会员服务专线021-80261680 (10:00-17:00) 抢号报名!

本活动为公益活动, 不向参加者推荐医疗产品或者其他商品, 相关信息仅供参考

# 中科灵芝系列冬季大酬宾

优惠截止日期: 12月31日

**中科创新牌灵芝孢子油软胶囊(40粒/瓶)**

最低可至**6折**

购买量	赠送量(送完即止)
8	3
16	7
24	12

**中科牌爱特胶囊(100粒/瓶)**

最低可至**6折**

购买量	赠送量(送完即止)
5	1
12	3
20	6

## 中科灵芝 2元体验计划

关爱市民健康, “中科灵芝2元体验计划”真情起航。符合条件的市民以**2元**的价格获得总价值**960元**的中科牌灵芝破壁孢子粉**2瓶**。

因领取者需符合条件, 务必电话预约, 否则无效! 每人终身限领一次!

活动期限: 长期不限额。

领取条件: 1、一年内享受过大病医保的(精神类疾病及肾移植除外)  
2、本人身份证

领取步骤: 电话预约——《申请表》复核审查通过——按通知时间前往。

体验预约专线: **021-35110789** (活动详情请见店内海报或来电进行咨询!)

另外, 为了帮助广大消费者更加清楚地认识破壁灵芝孢子粉, 上海科院药房中科上海健康服务中心十九年来均为广大消费者提供免费灵芝孢子破壁检验观测服务!

服务热线: 021-34010789/64311772 网站: www.zhongke.sh.cn  
上海科院药房地址: 肇嘉浜路526号(近岳阳路) 南京中科药业出品

# 老人多功能沙发椅

14 档头部 5 档靠背 4 档高度可调节

年纪大了, 在家常要坐着。但软沙发怕坐久站不起来, 而且会腰酸背痛, 市面上专为老人设计的椅子很少见, 集合坐、躺、休闲等多功能的更少, 老人多功能沙发椅风靡欧美, 头部、靠背、高度都能调节, 坐下去, 站起来都不费力。

第二代老人多功能沙发椅, 14档头部, 5档靠背, 4档高度可调节, 打破传统沙发椅高度、角度都固定的模式, 老人从长期保持一个坐姿中解放出来, 脖子不僵不痛, 腰背舒服; 椅座加宽、座面防塌陷, 弧形扶手, 各种体型都适合; 腿架设计, 仅是普通沙发的一半左右; 科学的加宽防倒设计, 可坐可躺, 老人体验不一样的舒适。

**14 档头部**



14档头部可调节, 多档位头部调节器专为老人设计, 脖子不僵不痛。

**5 档靠背**



5档靠背调节, 五个角度任意斜躺, 改善疲劳状态, 腰背更轻松。

**4 档高度**



4档高度调节, 自由调整座椅的整体高度, 非常方便, 更加人性化。



另加98元即可获得赠价值198元无辐射控温电暖坐垫(编号420095); 面料为热感毛绒; “0-9”(15-50度设置)和温度任意选择, 温度自动恒定, 控温效果好。

商品编号: 421018 (咖色) 特价: **1280元** (本品部分地区需货到付款, 详情请电话咨询)

银发无忧 Seniors Carefree  
银发无忧 400-623-0091 送货上门货到付款 五月花店: 静安区芷江西路418号五月花生活广场2层东区 营业时间: 9时至21时 莲花店: 闵行区沪闵路7866号近古方路路口(莲花国际广场)B1层 营业时间: 10时至22时