

膏方首先是“药”然后才“补”

◆ 陈旦平

秋风瑟瑟,冬天正悄悄来临。

祖国医学认为人与自然界息息相关,“天人相应,冬令趋寒,阳气潜藏,应之人体”,在寒冷的冬季,人体应精气内藏,蓄积以应付寒冷。正如俗话“冬令进补,上山打虎”“三九补一冬,来年无病痛”,就是推崇冬令进补,促使机体吸收营养精华,助于增强体质、提高抵抗力,延年益寿。从冬至、小寒、大寒至立春这四个节气间,一般要经历一个半月到两个月的时间,是人体养精蓄锐的最佳时节。

按照中医的理论,节气运行到冬至这一天,阳气日衰,脾喜温恶冷,宜吃温热食品,膏方属温热,又具有补胃益气养血的功效,而冬天的脾胃最能吸收外来的营养,发挥其滋补功效,所以冬至开始食用膏方最适宜。

辨证施“补”,量体用药

我们必须认识到,“膏方”作为中医药的一种,首先是“药”,然后才可谈及“补”,绝对不是“食品”。而这个“补”实为“调节”之意,注重辨证施“补”,因人而治,量体用药,“一人一方”,以整体平衡、调和为贵,有救偏祛病的作用。膏方须遵医嘱辨体服用,勿人云亦云盲目进补,以免适得其反或加重病情。

膏方主要适合三类人,一是纯粹为了增强体质者,想通过膏方来增强体质,预防疾病;二是平时体质虚弱者和亚健康人群,这类人平时经常感冒、倦怠或头晕等,但体检各项指标均在正常范围;三是真正患者,需要长期服药治疗的慢性病患者,或者术后急需恢复体质者。

女性适应人群较多

相对而言妇科慢性病如月经不调、不孕症、更年期综合征、慢性盆腔炎、孕前调理、



产后体虚调理、卵巢功能早衰、性欲冷淡等疾病适宜选服膏方。掌握要点是:病情稳定,周期较长,近期发展态势比较单一,体质辨识相对有倾向性(如偏阴虚、阳虚,偏寒,偏痰,偏痰湿)。相反如果病情有明显的周期性,病势不稳定,性质又忽热忽寒者就不宜选服膏方。

又妊娠期间,因为某些药物具有活血、辛热的属性,有滑胎的可能,所以在临证时要注意药物的选用,注意妊娠禁忌。

从年龄而言,35岁以上的女性比较适合选用膏方调理,因为中医认为35岁以后女性性激素水平呈下滑态势,精血逐年虚损,需要从“治未病”的角度来提前“进补”。

生活饮食重视宜忌

在服用膏方期间,一般应忌食生冷、油腻、辛辣、海鲜等不易消化、有刺激性及易

过敏的食物,忌烟酒,不与咖啡、可乐、茶、牛奶同服,以免影响脾胃消化功能,妨碍膏剂的吸收。我们还需注意到某些食物的禁忌:如服人参膏时忌服萝卜;服首乌膏时,忌猪、羊血及铁剂;服滋补性膏方时,不宜饮绿茶。在服用膏方期间,若发热、感冒、脾胃虚、腹泻等,应该马上暂停使用,防治“虚不受补”。遵医嘱待症状好转后再决定是否恢复服用。

妇科病人在服膏方时,还需配合做到以下几点:1.生活要有规律,保证充足的睡眠时间;2.饮食结构要合理;3.保持心情愉悦,不生气、不急躁、不发火;4.积极参加力所能及的体育锻炼。这样服用膏方、综合调理才能达到满意效果。

(作者为上海闸北区中医医院院长,中医妇科主任、副教授,蔡氏妇科第八代主要传承人)

抵御冬寒 养肾为先

冬天带给人是寒。祖国医学认为,寒易伤阳气。由于人身之阳气根源于肾,所以寒最易中伤肾阳。由此可知,冬日御寒,首当养肾。冬天的生活起居要有规律,宜多开展力所能及的体育活动,这不但能增强与人体免疫有关的肾气功能,提高抗病力,还因“肾主纳气”,而帮助肺气呼吸,预防多种慢性呼吸系统疾病。“肾主骨”,冬天经常叩齿有益肾、坚肾之功。肾“在液为唾”,冬日以舌抵上腭,待唾液满口后,慢慢咽下,能够滋养肾精。肾之经脉起于足部,足心涌泉为其主穴,冬夜睡前最好用热水泡脚,并按揉脚心。冬天人与大自然相应,处于“阴盛阳衰”状态,因而宜“负日之暄”——进行“日光浴”,以助肾中阳气升发。肾与膀胱,一脏一腑,互为表里,膀胱经脉行于背部,寒邪入侵,首当其冲,故冬天应注意背部保暖,穿件棉或毛背心,以保肾阳。古人认为,“肾者主蛰,封藏之本”,因此,冬天切忌房事过度,工作、运动不可出汗过多,防止肾之阴精亏损、阳气耗散。

冬天宜选食如羊肉、狗肉、雀肉等温肾壮阳、产热量高的食物,这对素体虚寒者尤其有益。还可进食一些具有补肾益肾功能的食品,如核桃、板栗、桂圆等。“黑色食品”能入肾强肾,亦宜择食,如黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣、黑木耳、乌骨鸡、海带、紫菜等。冬日宜常进各类温性热粥,若将上述食品置入粥中煮食,既可祛寒,又会给养,还能疗疾。对于肾之阴精渐衰的中老年人,冬天可配食鳖、龟、藕、木耳等护阴之品。冬令饮食不可过咸,因咸味入肾,会致肾水更寒,有扰心阳。另切忌寒凉食品,以免“雪上加霜”,折伤元阳。

◆ 宁蔚夏

健康讲座

上海市中医医院(芷江中路274号)11月23日下午2时在医院门诊6楼举行慢性荨麻疹健康知识讲座。(罗云)

痔疮不治,后患无穷

患了痔疮只要上点火、喝点酒、吃点辣、着点凉,肛门立马肿胀疼痛,就跟夹了个仙人球似的,站不是,坐也不是,躺也不是,解大便时更是火烧火燎地疼,不时还出好多血,长期无法祛根,让人难免担心可能恶化……疼痛加上担忧,这日子还真不是滋味!

痔疮的危害不仅仅是疼痛难忍!

生活中,不少患者得了痔疮却不理睬、不治疗。其实,痔疮是有很多危害的,如果对痔疮的发展不管不问,很有可能诱发其他多种疾病。痔疮久拖不治,可造成痔核脱出形成嵌顿,加重疼痛,增加肛门感染的机率,因一旦形成痔核出血症状,细菌、毒素、脓栓极易侵入血液引发脓毒败血症等。因痔核脱出导致括约肌松弛,黏液流出肛门外并长期刺激周围皮肤,易导致瘙痒及皮肤湿疹、缺铁性贫血和感染。痔核嵌顿后易造成感染,导致里急后重、肛门坠胀感明显等症,此时感染在肛门局部,若强力复位易使

感染扩散,引起黏膜下肛周或坐骨直肠窝脓肿等,使治疗变得更复杂。

痔疮治疗原则:消除症状+预防复发

痔核是痔疮反复发作的根源,痔核是由于直肠静脉血液阻滞、导致血管曲张、缠结而成的。肛周附近遍布着静脉血管,这些血管内携带着人体代谢的废物、毒素等,当充满毒素的血液淤积后,常导致静脉团外形成发红、肿胀的硬块病变组织,也就是常说的痔核。如果只是在治疗中解决了表面的痛、痒、胀、出血等问题,没能针对痔核这一病根进行治疗,那就会出现“痔来痔去”反复发作的现象。

所以在治疗痔疮的表面症状时,更需要清除局部静脉血液毒素,促进直肠静脉血液回流通畅,从而防止痔核再次出现。

相关内容来自上海科学技术文献出版社《专家解答痔疮》 ISBN9787543927940

痔疮,请用绿克痔™卡波姆凝胶

辽宁美林药业生产的【绿克痔】卡波姆凝胶,主要用于痔疮创面的愈合,缓解内痔、混合痔引起的肛门坠胀痛、粘膜充血、便血的等症状。使用前将手和肛门洗净,拔掉前方护帽,将凝胶缓缓推出。外痔将适量凝胶均匀涂敷患处,内痔将凝胶全部推入肛门1—2cm处。每日一支,宜睡前或便后使用,7天一疗程。重症者早晚各用一支。

咨询电话: 021-51087921 51087923

★ 专卖店:上海康林仁和医卫用品有限公司(静安区乌鲁木齐中路12号华山医院住院部2号楼底楼外、闸北区共和新路1855号近第十医院、黄浦区人民广场武胜路479号近重庆北路)。

★ 经销地址:宝山区同泰北路150号【德钦药房】、闵行区罗秀路1541号【东升药房】、闸北区共和新路4464号(海佳大药房)、浦东区乳山路307号【翔舜药房】、上南路1489号【星科药房】、天津路453号【静月星药房】、川沙镇新川路834号【获昌药房】。



起床血压过高危险大!

绝大多数心脑血管急症:中风、脑梗、心梗、不稳定型心绞痛、猝死等都发生在清晨。

早上醒来时血压都相对较高(临床上称之为“血压晨峰”),这是正常的生理现象,但对高血压人群来说,寒冷季节血压的“血压晨峰”却是个大麻烦!

寒冷会引起血管收缩,血压自然上升(高于温暖季节的水平),入冬后的“血压晨峰”既会造成高血压患者明显的不适感(晨起血压测量值高,自感头晕、头痛或头痛感、耳鸣、乏力、恶心等),又会导致心脑血管病发作的风险急剧增大!

高血压患者“高上加高”的“血压晨峰”的主要原因是——降压药物自然代谢,血药浓度随时间推移逐渐降低,血压逐步攀升。高血压患者可以借助有“降压效果长期持续、并能保持平稳”特征的非药物物理降压疗法,来避免血压因药物浓度

度峰谷变化诱发的“血压晨峰”危险。

中医认为:高血压的发病原因是人体经络系统(主要是肝经和肾经)功能失调,肝肾阴虚、肝阳上亢,气血上冲引起头晕耳鸣、头目胀痛、面红耳赤、血压升高,只要能使肝肾二经阴阳平和,血压自然下降。在临床实践中,常常借助物理方法刺激人体降压机能中枢穴位(手腕部的内关穴、外关穴等),以调节肝肾二经阴阳平和,并由穴位、经络传导至全身血管、脏腑和神经各处,实现对经络、神经、脏腑功能的良性调节,从而改善人体气血循环,使血压自然下降,并保持平稳,有效保护心、脑、肾等重要脏器。

相关资料来自科学技术文献出版社2010年版《磁与磁疗》(ISBN: 9787502366001)



适用于:
I 期高血压的治疗
II 期高血压的辅助治疗

★ 持续使用,持续降压稳压——24小时佩戴,24小时降压、稳压。同时备有男款和女款!宛平南路221号、周家嘴2289号、平凉路1489号、政立路505号、民京路818号、水城路48号一层、天山路1654号、武宁南路115号、四川中路666号、泰康路166号、潍坊西路94号、浦东南泉北路528号、兰溪路137号、东靖路89号、泥城路138号、潍坊路182号、七莘路佳宝一村1-51号、闵行区马桥镇东街12号、嘉定区仓场路59号、奉贤区百齐路588号(南上海购物中心)等全市各国大药房连锁店有售。更多详情请致电服务热线查询。

江苏金牌医疗器械制造有限公司
苏医械广审文第2012050072号 苏食药监械准字2010第2261098号
禁忌内容或注意事项详见说明书。请详细阅读或在医务人员指导下购买和使用。

021-32250633
32504897