

跟老中医学“膏方养生”

单祺雯

膏,是一种传统的中药制剂;方,就是中医的处方。膏方是根据人的不同体质、不同临床表现而拟定的个体化处方,将药物煎煮取汁、掺入辅料浓缩制成稠厚状半流质或冻状剂型,具有营养滋补和防治疾病的作用。

很多人认为冬季是服用膏方的最佳时节。其实,吃膏方并不仅仅拘泥于冬天。遵循“春生、夏长、秋收、冬藏”的自然规律,依照人体在不同季节的变化特点,一年四季皆可服用膏方。

冬季填肾精

寒为冬季主气,寒主收引,易伤阳气。中医认为,肾对应于冬季。肾精充沛者精力旺盛、脚步轻快、食欲好、睡眠佳;而当经常出现健忘失眠、食欲不振、腰膝酸软、乏力易疲、肤色晦暗无光泽时,则要警惕或是肾虚的信号,应适时进补。临床上,不同体质者的肾虚,进补的药物也不同。气虚体质者神疲倦怠、动则气喘,可选以人参、黄芪、白术等为主的膏方;血虚体质者面色苍白、头晕健忘,可选以阿胶、当归、白芍等为主的膏方;阴虚体质者形体消瘦、口干咽燥,可选以生地、麦冬、沙参、龟板、枸杞等为主的膏方;阳虚体质者畏寒肢冷、尿频遗尿,可选以鹿角胶、杜仲、核桃仁等为主的膏方。日常饮食中,冬天容易手脚冰凉的阳虚体质者不妨多吃些温补肾阳的食物进行调理,比如羊肉、狗肉、大虾、鹿茸等,以提高人体的耐寒能力。

膏方能养也能治

膏方始于汉唐,盛于明清。《黄帝内经》中就有古代达官贵族用膏方养生的记载,清代慈禧太后更是每年服用一些膏方,以抵御疾病,延年益寿。可见,膏方自古就有“补益”的长处,但同时也体现了中医“治未病”的健康理念。

随着现代生活质量的提升,人们更多地把膏方当成了滋补品,其实,这只是膏方为人熟知的一个方面。除了养生保健,膏方更是治疗多种慢性疾患的最佳剂型,正所谓



“亦补亦治、养治结合”。专家介绍,临床上,膏方主要用于以下四大类人群:一是使用膏方增强体质、延年益寿的人群;二是平时体质虚弱之人和亚健康人群,尤以40岁左右的中年人居多。虽无明确的疾病诊断,但时常感冒、体倦、头晕;三是需要长期服药治疗的慢性病患者;四是大病初愈、术后、创伤后康复期的人群。从这四类人群来看,前两类属于“未雨绸缪”的防病,后两类则是“对症下药”的治病。

关于膏方的治疗价值,专家提出了运用膏方治疗雾霾所致肺系病的优势。“我出门诊时,几乎每天都会遇到几十个出现鼻咽干燥、咽痛干咳、胸闷气短等呼吸道症状的患者。经过总结发现,这些症状都与雾霾有关,并首次提出了‘雾霾呼吸道综合征’这一概念。”专家介绍,“中医认为人体是一个有机的整体,各脏腑经络之间相互关联。雾霾侵袭人体,从口鼻而入,继而影响全身,而中医肺系的调理注重‘治肺不独肺’,因此膏方调理由肺系入手,重在全身各脏腑功能的调整,从而达到防治疾病的目的。”

针对雾霾损伤的膏方首先以肺、脾、肾三脏的调理为主,使用具有补脾、益肾、宣肺功效的中药,使三脏机能旺盛,有力抵御雾霾等外邪。方中还可针对性地加入某些药物,如桔梗、苦杏仁、前胡等,有助减轻雾霾

对呼吸系统的伤害。

服用禁忌

中医界素有“宁看十人病,不开一膏方”的说法,意指膏方只有对症下药,有效成分才能充分发挥作用。在此基础上,还要服用得当,才能事半功倍。因此要注意以下几个方面。

服用时间有讲究。一般膏方需空腹服用。如果脾胃功能较弱,可在饭后15~30分钟服用,以固护脾胃。养心安神的膏方在睡前服用效果最好。

温水化膏口服。膏方在形态上有软膏和硬膏两种。软膏需用温水化开后服用,切不可用热水,因为大部分膏方中都含有蜂蜜,过热会损伤其营养。如果是从市面上买回的硬膏,如固元膏、桂圆膏等,在食用时要充分咀嚼,否则会加重胃的负担。

服膏方时要忌口。膏方里多为滋补类中药,服用期间忌甘厚味和辛辣刺激以及海鲜一类所谓“发”的食物,烹调时少放姜、蒜、葱之类的调味品。服用含有人参的补气膏方时应忌食萝卜;服用含有首乌的膏方时忌服猪、羊血及铁剂;服滋补类膏方时尽量减少喝茶,茶叶中的茶多酚有解药的作用,影响膏方功效。

三类人要慎服。膏方多滋腻,易影响消化功能,因此,肠胃功能弱的人不容易吸收和耐受,尤其不可擅自服用,而应在医生指导下调理好本身疾病后再服膏方。服用含有活血化瘀成分膏方的女性经期最好停用膏方,月经结束后可恢复服用。此外,患咽痛、感冒、发烧等急性病期间要暂停服用。

阴凉储存。膏方均需低温保存,宜储存在陶瓷、玻璃制品中。现在各大医院膏方多采用真空包装,一次一小包,方便携带服用,但须存放在通风低温处。如果是大罐包装膏方,服用时须使用干净的汤勺取用,防止发霉变质。

健康话题



富钾食物保肾护心

曹晓培

据报道,日本滋贺医科大学的研究者发现,富含钾的食物(如柑橘、香蕉等)有助于2型糖尿病患者保护其心脏和肾脏。

2型糖尿病患者患上肾功能衰竭和心脏病的风险会升高。为考察对钾的摄入量与这些疾病风险之间的相关性,研究团队选取了623名2型糖尿病患者,在研究之初他们的肾功能均正常,未服用利尿剂,也没有心血管疾病史。研究者对其进行了长期随访。分析结果显示,尿液中钾的排泄量较高(与从饮食中对钾的摄入量较大密切相关)的参与者肾功能衰退速度较慢,心血管并发的发病率也较低。

发表在《美国肾脏病学临床杂志》上的这项研究成果强调了富含钾的饮食对于糖友营养治疗的重要性。低钠高钾的饮食能防止糖友患上终末期肾病和心血管疾病或延缓其发病进程。

健康饮食



救心丸救不了心梗

时生

案例:李先生53岁,平时热爱运动,也不抽烟喝酒。几个月前,李先生和同事一起郊游,在钓鱼时,他突然感到胸闷,全身出虚汗,同事就近在药店买来速效救心丸让他服下,但并无效果。同事想送他去医院,但他觉得自己身体好,胸闷没什么大不了的,可能是药物起效慢了,决定再等等。直到1小时后,才将他送往附近医院。经心电图检查,李先生被诊断为严重心肌梗死、心源性休克,必须转到大医院救治。抵达医院时,李先生已深度昏迷,生命迹象微弱。危急时刻,医生建议溶栓治疗,家属很快同意签字。之后溶栓取得效果,但李先生却陷入昏迷。然而医生和家属并未放弃,将患者转到心内科重症监护病房继续治疗,经过不懈救治,昏迷了18天的李先生终于恢复意识,最近已康复出院。

有不少人觉得速效救心丸可以治疗急性心肌梗死,但事实上它对缓解心绞痛有一定效果,对急性心肌梗死却“束手无策”。因此,患者若出现胸闷、心前区不适、左肩酸沉等先兆症状时,可迅速含服速效救心丸,同时应马上拨打120送医院急救,以免耽误治疗时机。

李先生就是因为吃救心丸后等着药物起效,1个小时后才被同事送往附近医院。而且,送去的医院还没有救治心梗的能力,导致了宝贵的救治时间被大大地耽误。马上拨打120的意义就在于医院能迅速启动有针对性的急救绿色通道,赢得救命时间。

另外,李先生能成功康复,除了与他体质较好有关外,救治期间,家属积极配合治疗,给予医生充分的信任,也起到至关重要的作用。

医生的话

“三多法”培养幽默感

齐鹤

多讲。幽默不能光想不练,要成为幽默的人需要练习说笑话。创作从模仿开始,平时可以收集名人的妙语、流行的“抖机灵”,或听相声,遇到合适的情境,可以大胆说出来。也许一开始抓不好节奏,但多尝试几次后,就会慢慢知道什么类型的幽默语更能引起共鸣、怎么说才会让人耳目一新。别人的幽默语说多了以后,自然而然就会产生幽默的思维方式和,并不自觉地说出有个人特色的妙言。

多笑。生活中不可能处处称心如意,遇到令人恼火、令人泄气的事情,生气和发怒往往于事无补。这时可以给自己“表演微笑”,对着镜子笑,或对着别人笑,都可以帮你平复心情,甚至达到愉悦。来回训练几次后,每遇到烦心事脑海就浮现自己微笑的样子,久而久之,就不那么认死理,心胸才会豁达,才能积极地笑看人生。

多读。幽默需要优秀的语言表达能力和想象力,深刻的幽默更是要洞察力和理解力。要做到高级的幽默,需要到浩瀚的文学作品里找素材,以增加自己对各方面的见识、丰富说话内容、培养智慧,听得懂别人的弦外之音,也懂得机智地回应甚至反驳。当年中苏交恶,前苏联外交部部长飞到北京,周恩来总理去接他,由于两国关系不好,所以没有铺红地毯,也没有欢迎的人群,外交部部长一下飞机看到这个场景,与周总理握手时说了一句:“北京的冬天好冷啊。”周总理回答道:“这是一股来自西伯利亚的寒流。”一语双关,让人拍案叫绝。

心脏塔台



一种方法治冬病效果好

邢丽阳

“冬病”指好发于冬季或在冬季加重的病变,如支气管炎、支气管哮喘、风湿与类风湿性关节炎、老年胃寒症等脾胃虚寒症类疾病。

中医上讲,“温则通,通则不痛”。选取中药煎汁内服和外敷特定穴位,通常可以收到不错的对症治疗效果。下面就为

外敷或泡洗双脚。

药汁热敷需要注意以下几点:1.时间不宜过长,建议20分钟左右;2.药液的温度应以病人皮肤能忍受为度,避免烫伤,糖尿病患者等皮肤感觉迟钝的病人尤需注意;3.皮肤破损时不宜采用外敷疗法。

专家建议

性学家送给女儿的忠告

李悦康

21.男人都会看色情录像,不要对此过度解读。

22.每个月女人都会有几天性欲高涨,其他一些日子可能会性趣寡然,这很正常。

23.停止对自己体重的担忧,男人对伴侣体重其实没那么在意。性感是一种心态,同体重大小无关。

24.如果你从不主动发起性爱,那么男伴会认为你做爱的目的只是为了取悦他。此外,发起性爱会让你感觉自信,这可起到催情作用。

25.性器官形状和大小各不相同,因此不要同色情片里的人相比较。

26.压力、年龄、饮酒以及多种药物都会影响男性勃起。

27.多数男人不擅长猜测女人心思,尤其在性方面,要学会用语言交流。

28.性爱是俘获“女人心”的重要方式,女人也会因为性而爱上一个男人。

29.如果没有生理上的问题,最好不要对阴道进行整形手术,否则性感会受到影响。(3)

私密空间