

走近同华堂·膏方篇(十三)

为期两个月的第二届膏方节即将结束,同华堂坐诊大夫提醒广大市民

□ 李永高

调配得当 四季皆可用膏方

将于本月17日结束的第二届同华堂膏方节,自2009年11月17日开幕以来,近两个月里,共接待求诊者2700多人,开出膏方1200余服。近日,同华堂坐堂大夫说,只要调配得当,对症人群四季都可以用膏方。同时,他提示大家,服用膏方时要注意避免误区。

膏方四季皆宜

日前,同华堂坐堂大夫王鼎副主任医师拿出笔者写的“走近同华堂”首篇《膏方,在寒冬里熬出“健康暖春”》,“语出惊人”。“其实,一开始你就错了。”看到笔者惊愕,王大夫笑道:“只要调配得法,膏方可以熬出四季安康。”

春生,夏长,秋收,冬藏。冬季人体的确需要适当进补,既能抵御严寒侵袭,又可为来年的身体健康打下坚实的基础,所以民间有“三九补一冬,来年无病痛”之说。加之,膏方需要低温冷藏,于是,长期以来,大家就认为膏方只能在冬天服用。

其实,膏方效果的好坏,关键不在季节,而在于大夫如何因人、因时、因病调配开方。现在,有了冰箱等,膏方储存条件大大改善,只要能补而不腻,补而不滞,适合身体所需,一年四季随时都可以服用膏方。同华堂在新区开业伊始,就推出了“四季膏方”,两年来,广大使用者反映效果很不错。

在实际操作中,“四季膏方”遵循中医的天人合一原则,按照节气



洛阳同华堂(新区政和路与市府西街交叉口) 协办
电话 63936506

调配出与冬季膏方不同的“春夏秋”三季膏方:

春季,是人体生理机能、新陈代谢最活跃的时期,膏方调养以平补为主,补五脏以养肝为先;夏季是一年阳气最盛的季节,人体各种生命活动较为亢奋,阳盛伤阴,暑热伤气,多湿,膏方以祛湿暑为主;秋季气候干燥,肺燥阴虚,用膏方补益肺肾、养阴润燥、生津止渴。

膏方是个好东西,既能疗疾,又能补虚,适用范围广,但是——

并非全民皆可用膏方

王鼎大夫结合40余年的临床经验,指出有四类人用膏方进补效

果最好:

对慢性病患者如患有慢性支气管炎、慢性胃肠炎、慢性肝炎、慢性肾炎、冠心病、贫血、风湿病者及大病初愈者等体质虚弱者,膏方既有补益之力,又有疗疾之功,能起到改善临床症状、提高机体免疫力和抗病能力的作用。

一些作为社会中坚力量的青壮年虽未查出器质性疾病,但常常出现精力不济、容易感冒、失眠健忘、神疲乏力、腰膝酸软、食欲不振、情绪低落、焦虑烦躁等状态。这类人,在养成良好生活习惯,适当参加体育锻炼同时,对症的膏方调理可以迅速帮助其恢复健康状态。

中医看来,女性要经历经、孕、

产、乳、更年期等阶段,个性化膏方可以全面补血、活血、益气、温阳、养阴、利气、清热等,调整人体阴阳平衡,使气血通畅,机体的内分泌、营养代谢功能达到正常,从而实现养颜美容的目的。

面对日益激烈的竞争局面,城市生活的快节奏,许多人付出了长期的超负荷体力或脑力劳动,适当进行膏方调补,可以补养精血。

王大夫补充说,经诊断适合进补的少儿也可以服用膏方。然而,在实际诊治过程中,也发现有些人是不适宜服用膏方的:

急性疾病和有感染者,慢性疾病急性发作,感冒发热者,胃痛、腹泻、胆囊炎、胆石症发作,病情不稳定者,晚期肿瘤伴有感染者,肠胃功能不佳、身体十分虚弱者。这些病人必须先治疗,再考虑用膏方进补。

另外,王大夫特别指出有三种人须服“开路方”。“开路方”是指中医专家为某些出现腹胀、食欲不振、舌苔厚腻等症者,在服用膏方前先行开出的汤剂处方,一般服用1周至2周:

一是脾胃虚弱者,先改善消化功能,以利膏方吸收;二是一些体内有痰、湿、淤等症者,先通过“开路方”去除,以利于综合调理;三是对药物敏感者,先进行小剂量调补,以观察其服用后的反应,进而,开出适宜的膏方。

王大夫说,膏方即使再具有营养价值,也要我们的身体经过消化吸收才能起作用。因此——

用膏方要避开误区

选对膏方。膏方是删多补不足,其是否有效,决定于辨证是否精当,而不是越贵越好;药不对症,不仅浪费资源,而且可能加重病患。还要注意药材地道纯正,炮制精细。

正确服用膏方。膏方是把补益之品与治疗之药有机结合而形成的,要使膏方收到预期的效果,正确服用很重要:每天早晨空腹以开水冲服一调匙,晚上就寝前再服用一次;有胃病者可以放在饭后服用。服用膏方期间少用生冷、油腻、辛辣之品,戒烟限酒、宜饮淡茶;碰上各种急性感染,有发热、腹泻、疼痛、咳嗽等症状时,应暂停服用膏方,待病愈后,向医生咨询后,再继续服用。尤其是儿童服用膏方时更遵医嘱忌口。

妥善存放膏方。膏方不含防腐剂,一般一般要用两个月左右,启用后及时放入冰箱或阴凉干燥处,以防霉变。最好备一个专用汤匙,用后擦干,避免生水带进膏内。

服用膏方时最好配合饮食调理,注意劳逸适宜,适当的运动保健等,这样能使膏方的作用发挥至最佳……

最后,王大夫强调,膏方是中华文明的积淀,是中医的精华,需要规范,希望能得到全社会的尊重与呵护,使这一中医精华更好地服务广大老百姓。

服用板蓝根须对症下药

□ 记者 崔宏远 通讯员 卢俊喆

西工区的蔡先生这些日子总感觉食欲不振、手脚发软,胃也不舒服。到医院检查发现,病因竟是自己为预防流感,服用板蓝根过多造成的。市中心医院中医科门诊主任李克强提醒市民,人在健康状态下服用板蓝根、金银花过多会伤及脾胃,不但无益,反而更容易引发起另一些疾病。

板蓝根性苦,寒,凉,无毒。汉代的《神农本草经》就记载其为上品药。李克强表示,板蓝根、金银花等这类中药由于其具有很好的清

热解毒、凉血利咽功效,对于防治风热性感冒具有一定作用,也是大众为防治流感的必备药品。但板蓝根并不是“圣药”,流感时服用板蓝根,可以在一定程度上加强自身的免疫力和抗病毒能力。当人体免疫力各方面处于良好状态时,其预防和治疗病毒能力也自然会比一般身体虚弱的人强。

是药三分毒,板蓝根亦不例外。李克强提醒说,服用板蓝根要因人而异,板蓝根冲剂服用最好不要超过3天。预防流感关键在于自

身调理,如果吃药一定要对症,板蓝根对于体质较强、爱上火的人群疗效较好,但如果患者属于体质偏虚寒的人,服用板蓝根过多,就会因其苦寒伤胃,会带来一系列胃肠道反应,以至于感冒没治好,反而引起胃痛、畏寒、食欲不振等症。尤其是小孩,脾胃功能尚未健全,多服板蓝根,更容易引起消化不良等症。

最后,专家提醒,板蓝根是好药,但“对症下药”才是关键。预防甲型流感,最重要的是提升正气,增强自身的免疫力,主要从饮食、运动、睡眠、心情几个方面去调理,饮食上均衡合理,多吃蛋白质高、易消化的食品,睡眠充足,不要熬夜;保证体育锻炼的时间,在空调房内要经常通风换气,学会减压,保持心情愉快。

中医家庭理疗要慎重

□ 记者 李永高

随着生活水平的提高,健康观念日渐深入人心,不过,人们在追求健康的同时也碰到了一些苦恼,这不,市民王女士买了一套中医理疗器械却不敢用。

前几天,王女士与几位同事在西工区一药店,每人花20多元钱买了一套“拔罐器”,准备为自己和家人进行中医治疗、保健。但看完使用说明后,又感觉心里没底,不敢用了。

在王女士帮助下,记者找到了这家药店,从现场销售情况看,这种“拔罐器”卖得挺好。据销售人员称,此产品操作简单、使用方便、安全可靠。王女士则指着说明书说,这上面罗列了使用方法,10种使用注意事项和3种使用疑问及处理措施,太专业了,普通老百姓在家

里操作,会不会没病反而弄出病来。

在走访了几位市民后发现类似王女士的这种顾虑很具有普遍性。

那么,如何正确看待中医理疗进家庭呢?

我市的中医主任医师靳丽珍大夫说,中医理疗是以中医学理论为基础,以经络理论为指导的专业的治疗手段。

就拿拔罐疗法来说吧,它主要是治疗风湿痛、腰背肌肉劳损、头痛、哮喘、腹痛、外伤淤血等。由于简便易行、效果明显,被许多人尤其是中老年人当作家庭日常常治手法。

对于一些慢性病引起的疼痛,如肌肉劳损、扭伤等,患者在明确



病因并有医嘱的情况下可以在家中使用火罐自我诊疗。但如果病因复杂,穴位选择以及操作要求就相对严格,这种情况下最好去医院就诊,以免治疗不成反遭皮肉之苦。而且,拔火罐时稍有不慎,容易出现烫伤等危险;如果乱施穴道,还会适得其反。此外,拔火罐还有一

些禁忌病症。

总体来讲,作为传统治疗手段,中医理疗在操作中很讲究辨证施治,不辨体质、病因,盲目尝试可能产生副作用。同时,中医理疗对实施者的技术要求比较高,患者最好在正规医院确诊后,再选择治疗手段。

早晨吃中药 喝点粥

现代生活忙忙碌碌,不少人不能按时吃饭是常有的事,更别说吃药了。如果你也遇到了这样的问题,不妨听听专家的一些建议。

最好按时吃。早上喝的药,最好不要推迟到午后。无论是汤剂还是口服药都应按时吃,这样才能保证药效。本来应该早饭后就吃的药,等到中午再吃,这样不但药效大打折扣,对身体健康也不利。

中午服药间隔好时间。如果是对时间要求没那么严格,只强调了一天吃几次以及服药间隔时间的药物来说是可以中午服用的,如一些需要空腹服用的滋补药、驱虫药等。一定要注意好服药的间隔时间,每日两次的,至少要间隔8小时。对于需要饭后服用的药物,尤其是寒凉药或者五味偏重的药物,最好不要拖到午饭后服用,因为虽然午后不是空腹,但按照间隔时间,晚上那顿服用时人已处于空腹状态。

早饭要喝粥。对于必须要早饭后服用的药物,就一定要吃早饭了。早餐很重要,服药期间更要注意,不仅要吃,还要吃对。早餐最好喝粥,不要喝牛奶、豆浆等,因为这些都可能会影响药效的发挥。其次,服中药的上午,最好不要喝咖啡、茶等饮料,这些饮料可能影响药效。

巧妙省时间。既要煎中药,又要做早饭,对于许多人来说,如何在早上节省时间成了问题。可以在前一天晚上将中药煎好,装在玻璃杯中,第二天泡在热水里加热一下就可以了。除了玻璃杯,也可以用塑料的饭盒来装。需要提醒的是,自己熬制中药时,一定要看清中药方上注明的煎药方法。(晨晨)