

冬季将临 膏方开吃

与众不同，“膏”在同华堂。新区同华堂前身是创立于光绪三十四年（公元1908年）洛阳北大街的百年传统中药店。该店精选地道野生中药饮片，严格遵循“遵古炮制”的传统工艺。

洛阳同华堂在2009年第二届膏方节期间，千余副膏方的可喜成绩让人关注，为何同华堂的膏方这样受洛阳人的追捧呢？让我们一起“走进同华堂”。

药材地道纯正 彰显膏方独特魅力

药材好，膏方才好。一副好膏，药材很关键。同一品种的药材由于产地、土壤、气候等自然条件不同，其药性、药效也不尽相同，原产地的中药材被称为地道药材，其所发挥的药效比非地道药材要好得多，同华堂在进货时严把产地关，保证了所用药材的纯正地道。

遵古训如法炮制 好膏方与众不同

洛阳新区同华堂中药炮制掌门人董老师说：“地道药材，可以发挥良好药性，但炮制工艺也至关重要。“遵古炮制”已有几千年的历史，实质上就是依照传统的方法进行中药炮制，绝不能不负责任地随意更改，随意省略。同华堂本着发扬传统祖国医学，弘扬中医的精髓和灵魂的原则，严格遵循中医的“遵古炮制”，如“九蒸九晒”（用水汽蒸九次，后在阳光下晒九次）等中药炮制工艺。

中药炮制还讲究“天时”，董老师概括总结为“不同时段，用物质性的药，收集非物质性的气，进行合理配合，达到调理祛病的目的”。

11月7日是立冬，是膏方开吃的日子。“年年用膏方，岁岁有不同”，同华堂紫铜锅里的百药沸腾，同华堂的膏香味日渐浓郁……提前启动了冬令膏方调补、调理、调治。同华堂为了让广大市民吃上“与众不同”的膏方，采取了很多措施：

一、大夫“量体裁方”、“对症下药”；

二、药材地道纯正，备料精心归纳；

三、制膏“一人一方一锅”，坚持12小时浸渍，24小时化胶，武火三次熬，文火收成膏等16道工序，恪守个体化给药处方，单独加工制备，因人而异，针对性强的原则制膏。

千人千方熬出干锅膏，膏方调补宜选百年传统中药店——同华堂。



中医知点

□记者 朱娜 见习记者 马文双 通讯员 刘晓霏

手脚冰凉 多补肾阳



洛阳同华堂(新区政和路药监局一楼)协办 电话:63936506

天气变冷，有的人穿再厚的衣服，一天到晚手脚还是冰凉，这滋味真不好受！医生介绍说，手脚冰凉的女性一定要多补肾阳。

王女士是标准的80后，可一到秋冬季节，她就变成了

“老寒鸟”。每年刚到10月，她把很厚的衣服捂到身上了，晚上睡觉如果不用暖水袋，就会冷得睡不着觉。王女士说：“一到秋冬季节我的手脚都是冰凉冰凉的。有人说让我穿厚点，可就算我穿得再厚，手脚也依然冰凉。”

市第一中医院主治医师高治云介绍，手脚冰凉的人一般有3种情况：本身体质较弱或长期患有某种慢性疾病的患者，自身抵抗力和免疫力较差，抵御寒邪的能力更弱。当天气转凉时，身体极为敏感，轻则无法忍受，重

则感冒不适。肾阳虚的患者也会手脚冰凉，由于体内肾阳不足，导致手脚冰凉。因为女性多属于阴性体质，所以肾阳虚多见于女性。造成肾阳不足的原因，主要是脾虚，吃进去的食物经过胃消化后，脾无法将营养送到各个脏腑，使肢体末端血流不畅、循环不好。还有一类患者不管冬季还是夏季，整日都是手脚冰凉，即使在气温较高的三伏天，仍然不敢吹风扇或空调。这一类患者是营卫不调的表现，营指里，卫指外，意思是里外不和。

治疗手脚冰凉要对症下药。长期患慢性疾病的患者要针对具体症状，提高机体的抵抗力和免疫力。肾阳虚的患者要多补肾阳，可服用金匮肾气丸和补中益气丸，补气和补肾二者相结合效果更好。除了用药物调理外，当归生姜羊肉汤是最佳的食物选择。当归具有活血、通便、润肠燥的功效，而生姜和羊肉都具有温补的效果，对于肾阳虚的患者特别适合。营卫不和的患者需要固表补气，服用桂枝汤和玉屏风散即可。

俗话说“寒从脚起”，手脚冰凉的人冬季最好穿上羊毛袜或棉鞋，晚上睡觉前用热水泡脚，直至全身发热，可以有效促进局部血液循环。

服用去火中药不宜超一周

秋季相对干燥的气候会加重内火的蓄积，很多人会选择储备一些传统的“下火药”用以祛除内火。专家提醒，虽然都是上火，但“起火点”不同，其表现症状也不一样。如果不按照症状盲目用药去火，很可能会“火上浇油”，让身体陷入更大的麻烦中。

中医将身体内火分为几种类型。“心火”主要症状是舌尖发红，反复出现口腔溃疡；“肺火”主要是不断干咳等呼吸症状；“肝火”则主要表现为烦躁易怒，舌尖尖、双目发红；“胃火”旺盛则往往导致口臭、牙龈出血、便秘等。而由于肾虚导致的虚火旺盛则主要表现为盗汗、烦热、失眠等。这些不同的上火症状必须用不同的药物来进行调理。

调理去火首选水煎中药

对于调理去火，首选自熬中药，因为中药汤剂可以根据每个人的实际情况来进行量的增减、配伍。比如患者上火的同时还伴有脾胃虚寒，这时候配药就可以加入温性的药材以中和去火药材对脾胃的伤害，而这种效果是中成药无法达到的。如果年轻人嫌在家熬药麻烦、不易掌握煎法，可以购买中药粉剂——医院将配好的药材研磨成粉，患者只需要在家用水冲服即可，效果跟水煎中药相差不多。

此外，症状不是特别严重



的人，比如常有流鼻血、牙龈出血等症状者，也可以选用金银花、蒲公英、菊花、小蓟等中草药，捣汁或熬水，连续服用一周。但要注意，脾胃虚寒，经常腹泻的人不宜服用。

服用中成药去火莫超一周

如果选用中成药调理内火，一定要对症选择。“心火”旺盛者，可以选择“导赤丹”，“肺火”旺盛者可以选择“羚羊清肺丸”，调理“肝火”适宜使用“龙胆泻肝丸”，去“胃火”不妨试试“牛黄清胃丸”，虚火上升可以在医生指导下服用“六味地黄丸”。

需要提醒的是，选用中成药去火的患者，一定不能把中成药当做长期调理用药，一般治疗推荐服用3~7天。因为“是药三分毒”，长期服用这类下火药物会给身体带来负面影响。

天凉“保胃”战 按摩最有效



秋冬季气候气候变化较大，昼夜温差悬殊，是胃病容易发作的时期。按摩和饮食能帮助你对抗季节影响。

按摩可健胃

专家介绍，每天进行腹部自我按摩，是防治胃肠病最简单、最有效的选择，建议老胃病患者通过自我按摩胃腹部，提高胃动力和免疫功能。方法如下：

两手相叠于上腹部，以胸骨柄剑突下为中心，作顺、逆时针方向揉摩各30~50次；然后同法在肚脐（即神厥穴）周围揉摩各30~50次；此外，追加揉摩两腿三里穴（膝盖骨外侧下3寸，胫骨外侧上凹陷

处）50~100次。上述按摩每天早晚进行两次。

专家提醒大家，如果觉得自己的胃里泛酸水、恶心、上腹饱胀，需当心胃病发作。

据专家介绍，受温度等因素影响，慢性胃炎和消化性溃疡常在秋冬季节复发。

睡前勿进食

人在受到冷刺激后，胃肠发生痉挛性收缩，胃酸分泌大量增加。另一方面，由于天气转凉，人们的食欲旺盛、食量增加，食物吃到胃里后，使胃及十二指肠的负担加重，容易诱发胃肠道疾病。此外，工作压力较大导致精神紧张，加上饮食不规律，非常容易诱发胃炎、消化性溃疡等疾病。

专家提醒，在秋冬季节要特别注意合理饮食。睡前进食也是一种不好的习惯，不仅增加肠胃消化负担，还容易导致夜间胃酸分泌增加，引发胃痛。有胃病者或者胃部已经发生不适的人应尽量少饮咖啡，少饮茶，不进食过酸的食物，以免增加胃酸的分泌，让疼痛加剧。

此外，秋冬季节要随气候的变化，适时增减衣服，夜间睡觉时要盖好被子，以防腹部着凉而导致胃病发作。