

中医 知 点

“四问”膏方

临近十月，很多人都开始忙碌起来。有人忙着年终总结，有人忙着冬令调补。近年来，人们对膏方的热情越来越高，很多对膏方“不太懂”的人也开始追赶这股热潮。位于新区药监局的同华堂提醒大家：对膏方大家应该始终保持好学之心，不太懂就应该去搞搞懂。

膏方究竟是什么？

膏方是一门学问，以中医辨证为基础，根据个人体质“量身定做”，属于中医中药膏、丹、丸、散四种传统剂型之一，其既可治病，也可调补，是由中医专家根据患者的不同体质和病情特点，通过辨证论治，选择多种药物组成大方剂，经多次煎熬、去渣，将药汁经微火浓缩，再加入辅料，如蜂蜜、阿胶、鹿角胶等收膏后所形成的稠厚膏剂。一副好膏方必备理、法、方、药之程序，熬制时间至少16~20个小时，其操作难度和人药质量高要求不是每个人都能轻松就能完成的。

为什么冬令调补首选膏方？

其实，膏方一年四季都可以服用，但在冬至后、立春前服用最好。因为冬天是收藏的季节，这时候调补会起到养精蓄锐的作用，而且冬天天气比较冷，人体消化吸收功能都很强。冬季采取膏方进补，有利于把精华物质储存在体内，人体慢慢吸收，来春就可以不生或少生病。随着人们生活水平的提高，保健意识的增强，中医中药膏方越来越受到大家的青睐。

膏方是不是人人都适合？

同华堂中医、副主任医师王鼎提醒大家：“膏方进补重在适宜。”处于亚健康状态的人群，更要主动保健养生，自觉采取防范措施，就是“治未病”，而中医膏方调治便是一种非常有效的方法。王鼎大夫还说：“健康的机体应是‘阴平阳秘，精神乃治’。亚健康往往是人体阴阳失衡、脏腑功能失调的初始状态。此外，中医膏方并非单纯补剂，它补治结合，具有治病纠偏的作用。”冬令是收藏之季，通过膏方调治蓄积能量，为来春紧张工作打下基础。因此，在“治未病”理论指导下，因人而异地运用中医膏方对亚健康的调理可以发挥重要作用。

膏方最适合哪些人群服用？

膏方主要是补虚扶弱、抗衰延年、防病治病、纠正亚健康等，服用人群上同华堂的中医专家也有自己的独到见解。膏方对五类人群疗效最好：慢性病人、亚健康人群、体质虚弱的人、老年人和女性。

同华堂经过两年多的膏方摸索，在膏方使用上总结出一套自己的开方原则并告知广大顾客，那就是：“健壮者免；急症者禁；胃肠功能差者缓；亚健康及慢性病患者佳。”具体的病症及对膏方的咨询，同华堂的老中医建议大家亲自到店里了解膏方后再作是否服用的决定。

同华堂每天都有多名老中医及专家为您解答关于膏方的疑问，欢迎咨询。电话63936506，新区政和路药监局一楼同华堂。



中医如何解释日常疲劳



洛阳同华堂(新区政和路药监局一楼)协办 电话:63936506

《黄帝内经》中对疲劳有较充分的论述。后世医家在此基础上不断补充、丰富，使中医疲劳理论不断完善。内因、外因均可导致疲劳，但以内伤尤其是过劳为主要病因。疲劳为害，涉及五脏六腑，主要为脾、肝、肾，首推脾。疲劳属于中医学的“虚劳”范畴。

疲劳的表现上可分为四种类型：

①个别器官疲劳，常发生在仅需个别器官或肢体参与的紧张作业，如敲键盘等。
②全身性疲劳，繁重体力劳动所致，常有特殊的感觉与行为，如全身肌肉和关节酸痛、疲乏和嗜睡等。

③智力性疲劳，持续而紧张的脑力劳动引起，其特点为头昏脑胀、全身无力、嗜睡或失眠、易激动、肌肉松弛。

④技术性疲劳，多见于脑体并重，且神经精神相当紧张的作业，如驾驶。

疲劳还可以分为精神疲劳和神经疲劳，也可分为肌肉的、代谢的、情感的、环绕的疲劳以及急性疲劳和慢性疲劳，还有所谓心脏疲劳、视疲劳等。

中医学很早以前就非常重视人身体的疲劳现象，根据不同情况有不同的称谓。如疲乏、无力、倦怠、脱力、解亦、五劳、七绝等等。对于不同的人 and 不同情况，疲

劳可以表现在不同的部位上，除全身乏力外，有四肢怠惰、腰腿酸软、精神不振、视力疲劳、阳痿早泄、反应迟钝等等，疲劳既可出现在健康人身上，也是很多疾病中出现的某一个症状。因此，长久的疲劳既是一些疾患的原因，其本身也可能是某种疾患的一种情况。

疲劳如长期得不到完全恢复，如频繁的训练、过度的提高训练要求和劳逸安排不当等，使大脑皮层机能受到破坏，神经——体液调节机能紊乱，各器官、系统的机能状态发生异常变化，从而使疲劳转入过度疲劳，即从心理状态转入病理状态。主要表现为注意力分散、记忆力减退、训练成绩下降、食欲不良、体重减轻、困倦而失眠、头昏脑胀，久之则可引起神经衰弱、安静时心率加快，甚至出现心脏扩大、病理杂音等。

中医认为，疲劳与五脏的失调有密切的关系，如四肢无力多与脾胃有关，腰酸腿软多与肾脏有关，气力不足多与肺脏有关，头脑不清多与心脏有关，不耐疲劳多与肝脏有关。同时，中医认为，人的整个生命活动，全赖于“元气”，元气禀赋于先天而滋养于后天，是人体能量的源泉，与不同的脏器结合就产生不同的功用，所以元气虚弱，就会使人体的各个功能处于低迷抑制状态，也就构成了产生疲劳的根本原因。如前所述，人之初元气来自于父母之精，既生以后，主要来自于饮食水谷精微的滋养和补充，同时还要借助自然界的清气(氧气)，而水谷精微的化生主要依赖于脾胃功能的正常，在这里，脾胃功能包括消化、吸收、转输、提供造血原料、参与水液代谢等多方面，因此，古人把脾胃称之为后天之本。脾胃强壮则元气充足，脏腑功能正常，耳聪目明，精力旺盛，防病抗病能力提高，抗疲劳能力增强。(正月明)

中医 中 药

凉燥当道多润肠

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双 通讯员 刘晓霏

气温骤降，人们在感受到凉意的同时可能会认为恼人的秋燥已离我们远去。实则不然，天气虽然转凉，但凉燥依然当道。

近段时间，有很多人感到大便干燥，他们自认为是上火造成的，就自作主张到药店选购三黄片、牛黄解毒片等寒泻药来达到通便的效果。可是症状缓解没几天，便秘又袭来，而且越来越严重。于是有些人感到纳闷，自己挺注意饮食的，再说寒泻药也吃了不少，怎么还便秘，难道这些药都不管用？

市第一医院未病咨询中心主任赵继红说，这不是药的问题，而是患者没有对症用药。赵主任介绍，初秋仍然有夏季

的炎热，天气晴朗而干燥，秋燥与温热结合，被称为温燥；深秋正在往冬季过渡，气温逐渐降低，秋燥与凉结合，被称为凉燥。温燥的表现头疼、干咳、咽干、咽疼等。凉燥是由于体内津液通过皮肤被蒸发掉，从而使燥侵袭呼吸道、肠道等，表现为皮肤干痒、嘴唇干燥、便秘等。

当人们出现便秘时，首先会想到上火，便盲目服用三黄片、牛黄解毒片来通便。这些寒泻药虽然会很快缓解症状，但由于泻的同时也会将肠道内的水分带走，过后会加重便秘，也会加重燥邪在体内的不良反应。因为寒泻药只是治标不治本，真正的病源是因为凉燥引起的，所以，要

润肠才可达通便的效果。

无论是温燥还是凉燥，都要以润为主，赵主任提醒人们，这个时节不妨多吃些润燥的食物，如葡萄、猕猴桃、柚子等水果。百合、银耳、枸杞、蜂蜜等也是不错的润燥食物。出现便秘的人，可以多食用香蕉、红薯、青菜、杂粮，促进肠蠕动，切忌少食辛辣燥热的食物，如姜、葱、胡椒、辣椒、牛羊肉、狗肉等。

如果食疗仍然不能缓解便秘，可服用麻子仁丸通便。麻子仁丸的成分有麻子仁、杏仁、白芍、大黄、枳实、厚朴等，具有润肠泻热、行气通便、滋脾润肠、润燥通便的作用。

专家 提 醒

服用中药丸应搭配汤汁

吃中药丸时，很多人都是用温开水送服。其实，不同汤汁送服不同的中药丸，不仅能增强疗效，还能缓解药物的苦味，减少副作用。

姜汁送服 姜汁送服的中药丸主要用于治疗虚寒和风寒，如附子理中丸、藿香正气丸等。因为，姜汁能驱风散寒，有助于药效发挥。

米汤送服 米汤能保护胃气，减少苦寒药对肠胃的刺激。因此，服用人参健脾丸、人参归脾丸、柏子养心丸时应用米汤送服。

蜂蜜水送服 蜂蜜水有润肺止咳、润

肠通便等功效，服用百合固金丸、麻仁丸、润肠丸、养阴清肺丸、清肺抑火丸等可用蜂蜜水送服，但糖尿病患者不要用蜂蜜水送服。

黄酒送服 黄酒有舒筋活络、发散风寒等作用，可用于送服治疗颈肩腿痛、风寒经闭、跌打损伤等病症的中成药，如活络丹、通经丸、妇女养血丸、七厘散、云南白药等。

淡盐水送服 治疗性功能的金锁固精丸以及治疗肾亏、肾虚的六味地黄丸，可用淡盐水送服。高血压、心血管疾病、浮肿病人不宜用盐水送服。



大枣汤送服 大枣汤有补中益气、缓和药性等功效。一般用大枣5~10颗，用水煎汤，送服归脾丸等。(刘末)