

百年纯中药店同华堂： 膏方与女性

同华堂为期两个月的第三届膏方节已拉开帷幕,其冬令调补膏方“集百年之精粹,养生命之灵机”,备受推崇。同华堂帮助广大市民懂膏方,开膏方,用膏方,在弘扬传统中医药文化同时,努力打造中原最纯正地道的中药店。同华堂膏方的特色就是两个字“道地”。

为了拓展中医药服务领域,关爱女性的健康,让女性从膏方瑰宝中受益,同华堂今年膏方节特推出洛阳市首家“女性膏方”,提出“顺时保养,由内而外”的女性冬令养生原则。

膏方历史悠久,起于汉唐,到了明清,膏方的应用更为广泛和成熟,《慈禧光绪医方选议》记载慈禧曾一直服用延年益寿膏、菊花延龄膏、保元固本膏,在70多岁时皮肤仍旧如婴儿般细腻。膏方的效用已被历史证实,膏方已被越来越多的人接受。

对于女性用膏方,同华堂坐诊名史巧英可算是最权威的。史大夫就女性话题而言:“女性的皮肤状况、衰老快慢等与肾的关系最为密切,因此‘外用’不及‘内调’。不论颜面美、头发美还是形体美、五官美皆离不开肾,当女性肾精充足时则形体健美,皮肤润泽,头发黑亮;当肾精不足时则面生斑点,暗淡无光,眼圈发黑,皮肤松弛老化。”冬季是女性补肾固本的最佳季节,此时针对个体情况辨证施补,如内服调补膏方尤易人体吸收,通常效果都较为显著,可改善女性容颜早衰、色斑皱纹、疲劳心烦、手足冰冷、月经不调等症状。女性的美首先要由健康来保证,女性的健康保证首选膏方。

适合膏方调养的八类女人

- 一、容颜憔悴:膏方能全面调治五脏六腑、气血津液,整体调理,改善肤色。
- 二、冬季怕冷:膏方可改善冬季手脚冰凉、腰腹冷痛。
- 三、乳腺疾病:膏方可消肿散结块,不易复发。
- 四、不孕:中医膏方补养与治疗双管齐下,强化卵巢和输卵管功能。
- 五、慢性盆腔炎:膏方能疏理冲任,扶正祛邪。
- 六、产后病(包括流产、人流手术):膏方针对多虚多瘀特点补益气血。
- 七、更年期综合征:膏方能严格辨证分治,效果独到。
- 八、卵巢早衰:膏方以补肾、活血化痰为主。

同华堂膏方专家温馨提示

女人,让我们关爱自己吧!

同华堂每天有多名膏方专家及妇科专家,为您解答关于女性膏方的疑问,欢迎咨询!

电话:63936506

地址:新区政和路市府西街口药监局一楼

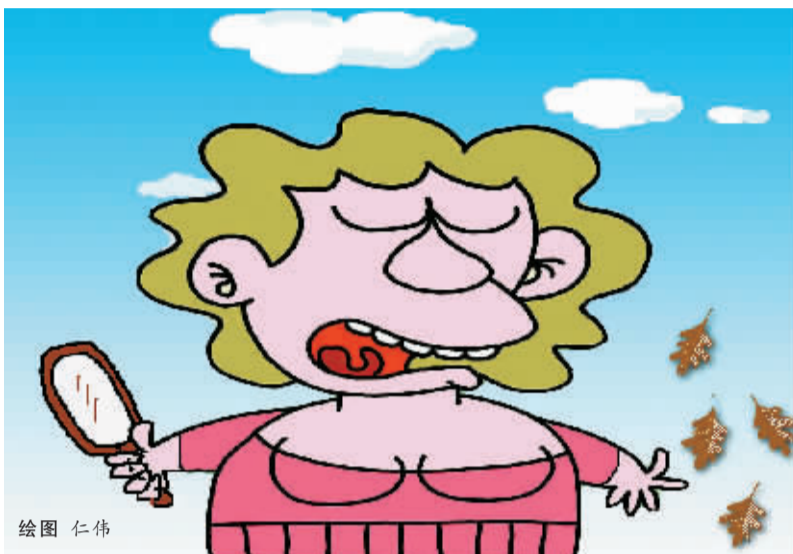


中医知点

□ 记者 杨寒冰 实习生 陈浩欣

中医教你防治

女性更年期抑郁症



绘图 仁伟

洛阳同华堂(新区政和路药监局一楼)协办 电话:63936506

家住瀍河回族区的许女士今年51岁,一年来她经常出现心悸、气短、烘热、盗汗、烦躁等症状。因为有心脏病家族史,她担心自己的心脏出了问题,于是自己在附近药店买了治疗心脏病的药物,吃了之后,不但没有好转,而且出现了情绪低落、郁郁寡欢、焦虑不安、过分担心发生意外等症状,经常以悲观消极的心情回忆往事,对比现在,忧虑将来,很痛苦。她的丈夫陪着她来到市第一中心医院中医妇科主任医师杨雁鸿的诊室。

杨医生经过问诊后,分析了许女士的情况,判定许女士可能是患了更年期抑郁症。

什么是更年期抑郁症?杨医生说,在医学上一般把女性45岁~55岁、男性50岁~60岁这个年龄阶段,称为更年期。

更年期的女性不但承受着来自工作、学习、家庭、婚姻以及社会各方面的压力,还因激素水平剧烈下降,生理上也会出现诸多不适,给女性朋友带来很大的身心压力,这种压力会给女性带来躯体和心理上的变化,严重时,就会导致更年期抑郁症。

杨医生说,更年期是人生中的一个重要阶段,早在2000多年前的古典医籍《素问·上古天真论》中就指出“女子七七,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故

形坏无子也”,意思是妇女49岁左右,肾气渐衰,冲任亏虚,精血不足,天癸将竭(生殖能力降低以至于消失)。阴阳失去平衡,往往出现行经紊乱、头晕耳鸣、心悸失眠、烦躁易怒、烘热汗出、浮肿或便溏、腰膝酸楚、倦怠乏力甚至神志异常等症。

这些症状轻重不一,一般可持续3年~5年,大多数女性可以顺利度过这一自然生理过程。但是部分妇女由于体质、产育、疾病、营养、劳逸、精神、社会环境等方面的差异,不能适应和调节这一生理变化而“恶化”成更年期抑郁症。

更年期抑郁症该怎么治疗呢?杨医生说中医对于此病的早期治疗,有很多好的方法。

更年期抑郁症的治疗首先要辨证,总的来说是以肝郁脾虚、心肾阴阳平衡失调为纲,治疗原则是疏肝健脾、养心安神、滋补肝肾等。著名的中药方剂有:柴胡疏肝散、丹栀逍遥散、归脾丸、甘麦大枣汤、六味地黄丸等。

本病属中医慢性调理病,应在医生指导下坚持服药。

中医针灸、耳针、梅花针、按摩等疗法,也有一定效果。

亦可采用食疗配合治疗,如甲鱼枸杞汤、银耳百合莲子粥、桑椹糯米粥、核桃仁粥等,以促进脏腑的阴阳平衡。

中医治疗此病,不但重视食疗,还重视对病人心理精神进行调养,让病人认识此病是一个生理过程,要放松心情,积极对待,平时多参加文体活动,陶冶情操、增强体质;保持乐观情绪,善待自己和他,多谈心交友,情绪稳定,处理好个人与家庭、同事、朋友之间关系;饮食要有节,荤素搭配合理,营养平衡,忌食烟酒,生冷辛辣刺激性食物,多食新鲜蔬菜水果;最后还要保持适度的性生活,有利于生理与心理健康,防止早衰。

冬季药酒进补因人而异

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双 通讯员 王小燕

不少人喜欢在家中自制药酒,以滋补身体、预防疾病,但若调配不当,或不了解所用药材,往往会适得其反。中医专家提醒,冬季用药酒进补是不错的养生方式,但要因人而异,对症饮用酒药,才能达到调理阴阳气血的作用。

市第三人民医院(原铁路医院)中医科主任、主任医师靳丽珍介绍说,中医、药酒文化在我国历史悠久,中药能补虚扶正、调和气血、平衡人体阴阳;酒则能行血脉、通经络,而将中药与酒有效地融合在一起,即成为药酒。药酒有通血脉、行药势、散诸痛、祛风湿之功效。药酒根据病症和保健目的的不同,其所含的药材性质也相异。常用的药材有黄芪、人参、鹿茸、西洋参、党参、太子参、独活、木瓜、当归、贝母丹参、山药、冬虫夏草、枸杞子、何首乌、川芎、红花等。泡药酒时,药材要尽量选择整根或切片。不同的酒对疗效影响不大,可根据个人喜好选取50至60度的粮食酒。一般来讲,不要用曲酒,要多选用老白干。

服药酒要辨体质,遵医嘱。常用的有补气补血酒、壮腰补肾酒、活血化痰酒、祛风活络酒等。补气补血酒适用于年老体弱或多病久病、气血虚弱、面色



苍白无光泽、乏力或月经稀少色淡、月经来迟者。此类药酒比较平和,适于中老年人、气血虚弱者服用。感冒发热、溃疡病、呼吸道疾病及肝病患者忌服。

壮腰补肾酒适用于腰膝酸软乏力、阳痿的男子或是性欲淡漠、低血压、腰酸无力的女子。感冒发热、溃疡病、呼吸道疾病、肝病及高血压患者忌服。

活血化痰酒适用于跌打损伤旧疾患、肌肉筋骨疼痛,亦可外搽患处。感冒发热、溃疡病、呼吸道疾病、肝病及高血压患者忌服。

祛风活络酒适用于风寒湿痹、筋骨关节疼痛或外伤后筋骨疼痛。阴虚内热、慢性肝病及胃病患者忌用。

靳医生提醒,药酒的使用方法,一般可分为内服和外用两种。外用法,按要求使用即可;内服法,则要多加注意。饮用酒药时要根据自己的机体情况来选择药酒;饮用时要适当控制酒量,即根据自己的酒量和药酒的药量来考虑药酒的剂量,以免出现不良反应。

服用药酒更要注意年龄和生理特点。儿童、少年,女性的月经期、妊娠期、哺乳期,肝炎、肝硬化、消化性溃疡、肺结核、心功能或肾功能不全、对乙醇过敏或不能饮酒者,不适宜饮用酒药。饮用酒药时,应避免不同治疗作用的药酒交叉使用,以免影响治疗效果。

服用某些西药时不宜饮酒和药酒。服用药酒后,不宜再服白酒,也不宜与白酒同饮。服用酒药时,也不宜加糖或冰糖,以免影响药效。可适当加入蜜糖,因蜜糖性温和,可减少药酒对肠胃的刺激,有利于保持和提高药效。但糖尿病患者不宜使用此方法。

通常在饭前或睡前服用酒药为好,冬季可以加热饮用,以更好地发挥酒药的温通补益作用。