

健康前沿

百年纯中药店同华堂：
膏方与男性健康

膏方又名膏滋,本义是沃泽、滋润,包含着补养的意思。在寒冷的冬天,人体的生理功能处于抑制降低状态,冬令调补有利于把精华物质储存在体内,增强机体的抗病能力。膏方组合合理,其效果体现在来春顿觉神清气爽,满面春风,不感冒、胃口好、睡眠佳,确实能体现中医的防治之道及养生之术。

社会上有一个误区,膏方调补是女人的事情跟男人无关。其实这是一个错误的认识,男性更需要藏精养阴,更需要膏方调补。烟酒过多、应酬繁忙、环境恶化……社会压力和家庭责任常常让男人疲惫不堪。拥有健康的体魄,是一个男人事业、为家庭而奋斗的最基本条件。

为了关爱男性健康,百年纯中药店同华堂特推出“男性膏方”调养。膏方调治从和谐脏腑功能入手,纠正人体阴阳气血的偏盛偏衰,达到阴平阳秘、精神乃治的健康状态。男女膏方各有其调补的重点,总的看来,男性膏方调补以益精为主,女性则以补血为主。

同华堂男性膏方专家王鼎指出:在男性中,高血压、高血脂、高血糖、高尿酸、高体重、高压力、高工作强度、高紧张情绪人群越来越多,男性的耐受力 and 抵抗力也比女性差,不及女性耐寒、耐饥、耐疲劳、耐受精神压力。影响男性机体的主要因素有六:心理失衡、饮食不节、乱服补品、环境恶劣、生活节律紊乱和动静劳逸失度。男性承担较大的社会压力,到处奔波更需要滋补,而膏方侧



重于滋补,特别调补肝肾,适于男性。

40岁后的男性,由于肾气不足,身体即由壮盛逐渐走向衰老,生殖功能也逐渐衰退,此时如不注意调养则易未老先衰,诸病丛生,如厌烦焦虑、疲劳,工作能力下降,注意力不集中,失眠、头晕目眩,耳鸣、口干、盗汗,腰膝酸软、骨关节疼痛等等,这些症状属肾虚表现。肾为先天之本,肾虚为百病之源,虚则补之。中医的“补肾膏滋”主要指全面系统地调节机体的内环境,使机体整个生态环境保持一个健康、活跃的状态。

膏方的确定,必须经过反复而细致的辨证论治的过程,绝不是单纯的补药堆积,问题在于是否真正亏虚,虚在哪里?是肾阳虚、肾阴虚,还是阴阳两虚,应缜密考虑。中医的治疗原则,认为任何当用而不用是不对的,不当用而用也是错误的,滋补也不例外。

同华堂膏方专家王鼎温馨提醒男性朋友们:

一、不要盲目进补。如果盲目地服用了补肾壮阳的药物,就会适得其反,使病情加重。

二、调补切勿急躁。膏方调理补虚纠偏,需要循序渐进的过程,需抱有持之以恒的心态。

同华堂百年品牌,传承经典;中药文化,荟萃精品”,同华堂创名医名药名店,做传统纯正好膏。同华堂膏方专家愿为男性的健康保驾护航!同华堂祝男人健康,女人幸福!

专家咨询热线: (0379) 63936506

地址: 新区政和路市府西街口药监局一楼

中 医 中 药

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双 通讯员 王小燕

参类进补因体质而异



进入冬季,人们喜欢用人参进补,但参的种类很多,不同的参有不同的功效。所以要进补的人士,首先要了解各种参的功效,然后根据身体情况,选择适当的参进补,切不可随意选用。

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,参主要分为人参、西洋参、党参、玄参、沙参和丹参。人参性温,适用于寒症。如自身气血旺盛、痰火较重,不宜吃人参。

其中生晒参 鲜人参的下须)味甘、微苦、性平,有大补元气、复脉固脱、补益脾肺、生津安神的功效。生晒参为清补之品,主要用于气阴两虚症状,如伴有口渴、虚汗、胃脘虚弱、食欲不振、心功能不全等。热症的人如果使用温性的生晒人参,可增加身体的兴奋度,使炎症恶化。

红参为温补之药,气味浓厚,微苦而甘,功能偏于温养,主要用于气虚而兼有寒象的病症。如心血管疾病、大病后

的恢复期,切记实热症不能用红参。所以热症病人应选用西洋参,而寒症病人应选用生晒人参或红参。

野山参味甘、微苦、性平,功效和红参相似,但价格昂贵。一般而言,年老体弱且身体虚寒的人,可以适当吃一些红参或野山参。如果经济条件不允许吃野山参,也可以吃一些生晒参。妇女产后体虚者,可以吃红参。大出血的病人,最好吃野山参,其次是红参,再次是生晒参。

太子参又称孩儿参、童参,药性平和、味甘,有补气生

津的作用,常用于脾胃虚弱、倦怠乏力、食欲不振、干咳少痰、夜间惊哭、小儿夏季热等。研究证明,太子参可改善心功能,提高免疫功能。与具有补气生津作用的人参、党参、西洋参相比,太子参滋补的效力要差一些,但它的优点在于性能平稳,适合长期大量服用,故特别适宜婴幼儿食用。

西洋参性凉味甘,除有补气养阴的功效外,还能清火生津,对津液不足、口渴舌燥具有相当的疗效。长期服用能提神醒脑、生津止渴、调节平衡,

可以提高机体的免疫功能。

党参味甘、性平,具有健脾补肺、益气生津等功效,常用于脾胃虚弱、气短自汗、四肢乏力、肺虚咳嗽、气血两亏等症的治疗。能增强机体应激能力,提高免疫力,具有延缓衰老、抗溃疡、抗肿瘤等作用。实证、热症忌用,正虚邪实证者不宜单独服用。

玄参又名元参,甘苦、咸寒,属玄参科植物,具有滋阴降火、清热解暑的功效,因此常用于治疗口渴烦热或因虚火上升而出现的咽喉肿痛。此外,玄参还可以降血压、降血糖,因此也常用来治疗高血压和糖尿病。但玄参不宜长期服用。

沙参属性甘凉,具有养阴清肺、润燥生津的功效,常用于治疗体虚者的慢性咳嗽,为治疗肺结核或慢性支气管炎的重要用药。

丹参味苦、性微寒,是活血化瘀、凉血消肿的良药,常用于冠心病、心肌梗死、肝脾肿大或肝硬化患者。出血性疾病者要慎服。

专家提醒

走出中医养生的3个误区

误解 1: 看中医就是吃中药

正解:西医把身体当做一部机器,某个零件损坏,需要更换维修一下。而中医把身体和精神当做整体,阴阳二气相互对立又相互依存。因此中医在治疗疾病时,往往让身体恢复到阴阳动态平衡的状态,不适状况也就消除了,所以在预防方面更有优势。而调整的途径除了内服中药,还有药物外敷、冥想、芳香疗法、药浴以及心理疗法等。

误解 2: 养生是老年人的事

正解:千万别以为养生仅仅是为了长寿,或认为养生只是老年人的事。养生在于调和阴阳,畅通气血,保持身体健康,同时提高心理的调适能力,对任何年纪的人来说,养生都是必需的功课。

误解 3: 轻微不舒服就要去医院治疗

正解:频繁看病吃药会降低人体自身的免疫能力。正所谓“是药三分毒”,吃药还有副作用。而人体免疫功能有很强的抗病毒能力和自我恢复能力,所以要健康,增强自身抵抗能力是第一。懂得一些居家的中医保养知识,既能防患于未然,即使有轻微不舒服,也能自行调养恢复健康。(富康)

辨证论治选用中成药

中成药是以中药饮片为原料,在中医药理论指导下,按规定处方和标准制成一定剂型的药物。

中药制成成药后,服用时不必像汤剂那样煎煮,可以立即服用,对患者来说较为方便。

要正确无误地选用中成药,就必须对中医辨证论治原则有初步认识,对中成药的功效、主治病症、使用注意事项有所了解。例如,感冒病人如有怕冷发热,怕冷比较明显,鼻涕清涕,舌苔薄白,小便色白等症状,这是风寒感冒;如果感冒病人有发热怕冷,发热比较明显,咽喉肿痛,小便色黄,舌苔薄黄等症状,那就是风热感冒。前者是风寒,当用辛温解表的中成药;后者是风热,当用辛凉解表的中成药。否则不但无效,还可能有害。

这就是说,选用中成药治病,首先要辨证,在辨证明确的基础上,选用相适应的中成药治疗。例如临床常用的银翘解毒丸,为辛凉解表药,治风热感冒最为适宜。如属风寒感冒,用银翘解毒丸就没有疗效了。另外,还要注意各种中成药的功效、使用要点等。

综上所述,为了使中成药更好地发挥作用,必须根据辨证论治的原则,选用与病情相适合的中成药,如法服用,才能提高中成药的临床疗效。

(可一立)

中医知点

冬季保暖有重点

医学专家研究发现,有些疾病的发生与不注意保暖有很大关系。中医认为,胃部、腰部、腿部最易受寒邪侵袭,冷天对这几个部位要特别关照。

胃部 天冷后,胃部容易痉挛,引起腹泻、恶心等症状,尤其是那些身体比较瘦的人,胃部的保暖就更重要。因为身体较瘦的人通常胃壁较薄,在低温情况下胃更容易痉挛。此外,要少吃生、冷食物,多吃熟食和暖食,避免肠胃受到过度刺激。

腰部 天气转凉会使腰

肌劳损等疾病的症状加重。要及时增添衣服,防止腰背受凉,不要让风吹着前胸和后背;尽量减少在寒冷潮湿条件下伏案工作的时间;以免腰部疲劳过度,诱发酸痛;夜间睡觉要注意盖好被子。

腿部 气温降低后,很多人腿部怕冷、怕风,甚至出现关节疼痛。故要注意腿部保暖,穿上厚些的裤子和袜子,必要时可戴上护膝;每天临睡前用热水泡脚 10 分钟~15 分钟,擦干后在脚掌心部位摩擦 60 次,可起到御寒的作

用;平时踢毽子、走路,也可锻炼下肢,增强御寒抗病能力。

另外,在冬季多吃些高热量的食物,如羊肉、鸡肉、猪肝、猪肚、带鱼等可以起到一定的御寒作用;也可用酒泡一些枸杞、人参等中药制成药酒,冬天喝也有御寒效果;多吃些含碘量高的海带及其他海产品,有利于甲状腺素的合成,可增强人体的产热功能,也有御寒防冻作用。

(于峰)

