

药师带你认识膏方、使用膏方

□ 杨波 记者 李皖婷/文 倪路/图

什么是冬令进补？什么是膏方？膏方的主要作用是什么？什么样的人适合吃膏方？10月20日上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，邀请安徽省针灸医院药理学部主任谢若男与大家交流。



本期指导专家：谢若男

主任药师，教授，硕士生导师。现任安徽中医药大学第二附属医院药理学部主任、学科带头人。长期从事医院临床中药学工作，在医院制剂、中药鉴别、冬令进补及膏方制作方面具有独到的见解及心得。

膏方是中医独特的调补方式

读者：常听周围的同事议论服用膏方的一些话题，请问什么是膏方？

谢若男：膏方是中医独特的调补方式，也称煎膏剂或膏滋，通常是指由临床经验丰富的医师根据人的体质与证候，为了防病治病、康复保健，按照中医理论辨证施治，并遵循君臣佐使的组方原则，选择合适的药物配伍组方，并将处方中的药物加水煎煮，去渣取汁，滤过，加热浓缩后加入适宜辅料，收膏制成的一种稠厚的半流体或半固体的中药剂型。

亚健康、女性、老人等都适合吃膏方

读者：什么样的人适合吃膏方？

谢若男：膏方的适应人群如下：

1、亚健康者的进补：现代社会，中青年工作压力和劳动强度很大，同时不良的生活习惯均可造成人体的各项正常生理机能发生变化，使机体处于亚健康状态，这就非常需要适时进行整体调理，膏方疗法就是最佳的选择。2、用于养生延年：中老年人的各项生理机能都趋向衰退，开始出现衰老，精气肝肾津血日益衰弱。坚持服用膏方能够维持人体

阴阳平衡，加强脏腑气血功能，起到增强体质、延缓衰老的作用。3、女性的进补：女性由于生育、月经等生理因素，更易导致气血亏损，脾胃虚弱，元气不足，容易造成衰老。现代女性更追求容貌的美丽和年轻，气血充盈、脾胃正常运转，全身的营养不断得到补充，人的抗衰老能力、生命力就随之增强，脸部就会红润，皮肤就会充满光泽和弹性，所以膏方进补也是保健养颜的最佳选择之一。4、慢性虚损性疾病的调理：“久病多虚，虚则补之”，是慢性虚损性疾病的治疗原则。因为慢性病病程长，非一针一药所能奏效，故必须选择一种适宜久服，既不伤脾胃，又能补虚，简便安全的剂型，故膏方最为理想。5、病后、术后、产后的调理：此类患者，体质虚弱，全身机能减退，胃肠消化力降低，需服调补药。选用滋补膏不仅营养丰富，而且容易吸收，又能补充能量，能使机体尽快康复。6、儿童的调补：小儿根据生长需要可适当用膏方进补，尤其是有反复呼吸道感染、厌食、贫血等症的体虚患儿较为适宜。

膏方服用有讲究

读者：膏方应该如何服用？服用疗程多长时间？

谢若男：膏方的服用方法如下：1.冲服：取适量膏滋，放在杯中，用开水冲入使之溶化，搅匀，待温后服下。2.噙化：亦称“含化”。将膏滋含在口中，让药慢慢在口中溶化，发挥药效，比如治疗慢性咽炎所用的青果膏等。3.兑入酒酿、鸡蛋：用小火慢慢烊化后，待温服用。

膏方服用时间：1.空腹服：一般滋补补益药，宜空腹服。如空腹时服用肠胃有不适感，可以改在饭前或饭后服用。2.饭前服：一般在饭前30~60分钟时服药。病在下焦，欲使药力迅速下达者，宜饭前服。3.饭后服：一般在饭后15~30分钟时服药。病在上焦，欲使药力停留上焦较久者，宜饭后服。4.睡前服：一般在睡前15~30分钟时服用。补心脾、安心神、镇静安眠的药物宜睡前服。

膏方服用疗程：一般来说，从冬至前一个星期服至“六九”，约50多天，或服至立春结束。服用膏方时还需要配合饮食调理，劳逸适宜，运动保健等，这样才能使膏方的作用发挥至最佳。

膏方切忌保存在金属容器中

读者：膏方服用时间长、又是高营养物质，应该如何保存？

谢若男：膏滋药切忌存放在金属容器中，应盛放在密闭的瓷罐、玻璃器皿、搪瓷容器中，亦可以放在食用的塑料保鲜盒中。一料膏方应该分开存放，不要放在同一个容器中，分别取用，以防污染。应置于阴凉处，或冰箱里，避免放在厨房及有暖气的房间，以防霉变。

一周病情报告

秋季干燥 老年人鼻出血要注意

国庆长假后，合肥一直都是“秋高气爽”的好天气，但连日晴朗，让空气变得干燥，前往合肥市第一人民医院就诊的鼻出血患者开始增多。

“干燥天气使正常鼻黏膜水分挥发过快，容易形成干裂损伤发生鼻出血。”合肥市一院耳鼻喉科主任张抗美表示，外力揉搓鼻部、挖鼻孔等容易引起鼻出血，人体出现感冒、上火等症时也容易导致鼻出血；老年人由于鼻腔分泌液

少，更容易因为干燥的天气出现鼻出血。如果出现血流不止的情况，应及时就医治疗。

专家提醒，秋季防止鼻出血，要尽量避免用力搓揉鼻部，如果发生鼻出血，可以用手指轻轻捏鼻5分钟，或采用前额、颈部冷敷等方法止血。对于患有高血压的老年人，在局部止血的同时，要平稳有效地降血压，避免发生失血性休克等意外。

费秦茹 记者 李皖婷

下期预告

天气渐冷 如何预防脑出血？

脑出血是什么引起的？天气与脑出血的发病有关联吗？是不是只有老年人会得脑出血？脑梗塞和脑出血有什么不同？脑梗塞患者吃什么好，日常生活中应注意什么？下周二（10月27日）上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请安医大一附院神经内科主任医师王长青与读者交流。

王长青，主任医师，擅长缺血性脑血管病介入治疗与脑出血微创颅内血肿清除术，以及神经重症监护治疗等。现为神经重症监护病房主任，担任中华神经重症营养学组委员。

王异 记者 李皖婷

防治骨质疏松 日常要多补钙

骨质疏松症被称为“21世纪无声的流行病”。省立医院内分泌科主任邢学农提醒，女性一生发生骨质疏松性骨折的危险高达40%，超过乳腺癌、子宫内膜癌和卵巢癌的总和；男性一生发生骨质疏松性骨折的危险性达13%，高于前列腺癌。

防治骨质疏松症，邢学农建议，日常应摄入富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡膳食。每天应摄取1000~1200毫克的钙质，可补充牛奶、深绿色蔬菜、芝麻、钙片等含钙质食物。另外，每天还应摄取800~1000单位的维生素D，可通过摄取蛋黄、肝脏、维生素D补充品等方式获取。

此外，还要适当户外活动和日照，并进行有助于骨健康的体育运动。同时戒烟限酒，慎用影响骨代谢的药物。

孙承伟 记者 李皖婷

秋凉渐至 儿童扁桃体发炎多发

据了解，这段时间，扁桃体发炎的患儿人数持续增加，还有些孩子在熟睡时会出现呼吸不畅的现象。

省儿童医院呼吸科主任医师杨泽玉建议，患儿平时要多锻炼身体，注意口腔卫生，尽量减少接触刺激性食物和气体，饮食宜清淡，多喝水，多吃清热的水果等。另外，少让孩子去人多的地方，避免交叉感染。

此外，虽说一场秋雨一场凉，但家长也无需在孩子睡觉时给他穿太多或盖太厚，避免孩子在起床后适应不了气温而受凉。杨泽玉特别提示，对于平日体质较好的宝宝，家长大可放心适当地让他们“冻一冻”，民间常说的“春捂秋冻”，并不是全无道理。

李炜 董有兵 记者 李皖婷

天气转凉 注意保暖远离感冒

近日早晚温差较大，感冒患者也随之增多，其中以老人和儿童为主。据合肥市一院呼吸内科主任李秀介绍，一些慢性病的患者还易诱发其他疾病。

专家提醒大家，秋季应注意调养身心。早睡早起，使心境安逸安静。秋季日夜温差较大，早晚气温较低，健康人宜稍穿薄衣，稍带寒冷，适当地“冻冻”，有利于增强人体对气候变化的适应能力。

秋季饮食宜清淡，避免老姜、生葱、芥末等辛辣食物，或者熏烤、肥腻的油炸食物等，多吃润肺生津的食物，如芝麻、核桃、蜂蜜、梨等。其中甘蔗、梨虽可清肺润燥，但凉性大，脾胃虚寒和胃脘疼痛的人不宜食用。另外，平时应加强户外活动，锻炼身体增强体质，及时增减衣物，注意防寒保暖远离感冒。

苏洁 记者 李皖婷

慢性心力衰竭 中西医结合诊疗专家共识发布

日前，在安徽省中医院承办的第十三次全国中西医结合心血管病学术年会上，《慢性心力衰竭中西医结合诊疗专家共识》正式发布。据了解，该共识主要涉及成人慢性心力衰竭的诊断和药物治疗，做到中西医结合优势互补。

共识的主要内容包括：在西医诊疗基础上，加用中医治疗可改善慢性心力衰竭患者临床症状和生活质量，维持心功能，减少再住院率；慢性心力衰竭中医学认为属本虚标实之证，病机可用“虚”、“瘀”、“水”概括，益气、活血、利水为心衰的治疗大法；慢性心力衰竭A、B阶段中医主要针对原发病辨证论治，B阶段尚可酌情选用具有逆转心室重构作用的中药；慢性心力衰竭C、D阶段中医证候要素以气虚、血瘀最多见，其次为阳虚、阴虚、水饮、痰浊，各证候要素常以复合证型兼夹出现；慢性心力衰竭C、D阶段常见中医复合证型有气虚血瘀证、阳气亏虚血瘀证、气阴两虚血瘀证。

陈小飞 记者 李皖婷