

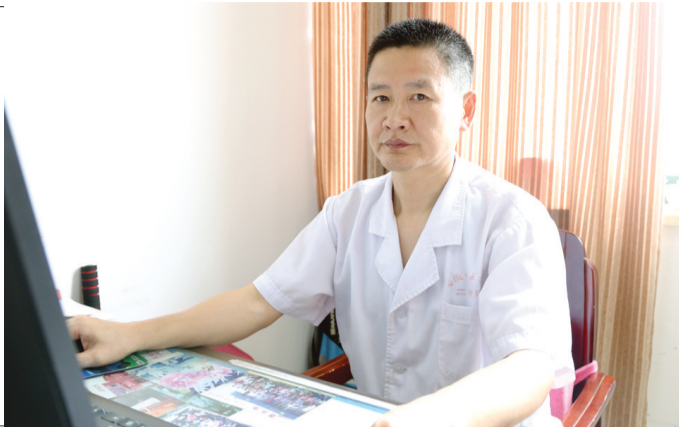
亚健康中青年人 冬令进补首选中医膏方

民谚曰：三九补一冬，来年无病痛。人体经历了春夏秋三季的消耗，脏腑的阴阳气血有所偏差，冬季如能适时进补，既可及时补充人体的气血津液，抵御严寒的侵袭，又可使来年少生病或不生病，从而达到事半功倍之效。那么膏方进补和“三九贴”分别有何功效呢？且听安徽省针灸医院康复科主任医师孙善斌来讲一讲。

■ 田浩文 王津淼 记者 马冰璐 文/图

名医简介：

孙善斌 主任医师，硕士生导师，康复一病区主任。擅长针灸推拿结合现代康复治疗神经、运动系统疾病，如中风后遗症、脊髓损伤、颈肩腰腿痛、眩晕及面瘫等。



冬令进补首选中医膏方

据记载，早在南北朝时期，陶弘景在《本草经集注》中对膏方的制作作了详尽的说明，提出以治病的需求来确定剂型和给药途径的理论。唐宋时期，朝廷也开始重视并组织编写医方药书，使得中医膏方的加工和应用逐渐发展。明清时代，医家大都注重血肉有情之物调补身体，认为其能“延年益寿，填精补髓，发白变黑，返老还童”。这时期膏方得到了迅速的发展，已从药用延伸到膳食调养。

冬令进补首选中医膏方，将药物煎汤，再加入阿胶、鹿角胶、龟板胶等胶质药物，熬成膏状，加入冰糖或饴糖等调味。它对人体能调理气血，平衡阴阳，祛病延年。气血不足、五脏亏损；或者先天不足、体质一直比较虚弱的人；或是外科手术、产后调护失宜、大病、重病、慢性消耗性疾病患者；老年人或者未老先衰的人；亚健康状态的中青年人都是“药补”的主要适应人群。

但也有讲究，应遵循“对症用药”的原则。配制补膏最好请医生根据患者体质与所患疾病开处方，盲目进补很有可能适得其反。安徽省针灸医院专家对患者采用“辨证、辨病、辨体质”，来辨明阴阳、虚实、寒热等个体特点，采取“调治、调补、调理”的三调的方法开具膏方，达到对慢性病人进行“调治”、对体虚人群进行“调补”、对亚健康人群进行“调理”的目的。

别让跑步“跑断”肌肉 跑前热身不可少

星报讯(陈旭 记者 马冰璐) 前段日子，张先生在自家小区的地下车库慢跑运动，想不到小腿肚子上的一块粗大的肌肉竟突然“跑断了”。接诊的医生表示，运动造成韧带撕裂、肌肉拉伤、跟腱断裂的情况比较常见，但造成肌肉自发性断裂的情况还很少遇到。

很多人感觉冬天气温太低，进行户外的跑步运动容易着凉，导致感冒生病。其实，运动本身是不会造成感冒的，是温度的变化造成身体不适应进而造成感冒，比如准备工作不足、出汗不及时擦才容易导致着凉。预防跑步导致感冒，要注意两个时间点：一是从温暖的房间出去的时候；二是跑步结束后大汗淋漓的

想养胃，不妨尝尝它们

星报讯(陈旭 记者 马冰璐) 最近，“90后秃了”成为一个热门话题，其实，要担心的不仅是头发，还应该呵护一下自己的胃。据统计，13亿中国人中有1.2亿肠胃病患者，且患者低龄化趋势明显。如此看来，日益衰弱的胃也是值得关注的“中年危机”。据专家介绍，圆白菜、姜汁撞奶、苏打饼干等3种食物很养胃。

圆白菜 被誉为天然“胃菜”，生津止渴助消化，能够促进胃液分泌，保护胃黏膜。胃不好的人，尤其是患有胃溃疡、十二指肠溃疡的人，可以将圆白菜榨汁饮用，

“三九贴”补阳驱寒

冬季是一年中寒冷的季节，是人的阳气内敛、气血运行缓慢的时段，寒湿容易引发各种呼吸道疾病、胃肠道疾病、疼痛性疾病等，选用具有辛散温通的天然中草药，在特定穴位进行灸贴，通过药物对穴位的温热刺激，温煦经络，驱散内伏寒邪，以达到清宣肺气、健脾益胃、通经活络等作用，从而提高机体免疫能力，预防和治疗多种慢性疾病。

中医治疗有“天人合一”的讲究。敷贴是个“龙凤胎”，大家耳熟能详的“三伏贴”还有个孪生妹妹“三九贴”。“三伏贴”采阳驱寒，“三九贴”补阳驱寒，一阴一阳，相得益彰，可疏通经络，调节脏腑功能，达到急则治其标、缓则治其本的效果。三九天是一年中寒冷的时节，此时寒邪极盛，患者阳气更不足，肌肤腠理不固，是哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎等疾病的易发季节，但也是治疗慢性胃炎、关节炎等疾病的好时机。而选择三九天敷贴可以说是顺应四时特性的一种“内病外治”疗法，可刺激穴位，激发经气，增强机体免疫能力，改善肾上腺皮质功能，减少或减轻冬病发作。“三九贴”将特制的膏药敷贴于人体特定的穴位上刺激经络，调节脏腑，扶正祛邪，达到益肺、健脾、补肾、固本培元的一种治病防病保健疗法。

冬季是补阳扶正之时，人们可通过膏方与三九贴这对好搭档来进补。其中，膏方进补从冬至“一九”开始，到“九九”结束，如果能配合中药穴位敷贴和穴位注射，往往能达到事半功倍的效果。

时候。

张先生跑步导致肌肉自发性断裂，究其原因，主要是天气寒冷、热身不足。在气温较低的情况下，大多刚入门的跑者出门后感觉身子很久热不起来，贸然加快速度又容易造成拉伤。因此，热身运动必不可少。

为了避免在刚开始跑步时出现不舒服的感觉，可以尝试在室内走一走或者原地慢跑几分钟。此外，在室内进行一些核心力量的训练，也会让跑步过程更加安全稳健。在经历热身过程之后，身体逐渐热起来了，肌肉和关节以及心脏都做好了开始运动的准备之后，再出门进行锻炼就会预防很多意外的出现。

每天一杯。还可以加入少量蜂蜜食用，对促进溃疡愈合有非常好的帮助。

姜汁撞奶 将生姜榨汁，取生姜汁2~3勺，倒入半斤煮沸的牛奶中。放温后，清晨空腹饮用。小分子牛奶和姜汁可以在胃黏膜的溃疡面上形成一层保护膜，防止胃酸的侵蚀。

苏打饼干 能够中和胃酸，还能防止胃酸侵蚀胃黏膜，饥饿的时候或者稍微有点不舒服就吃上一两块，很管用。

冬季跳广场舞 老年人要量力而行

广场舞几乎可以说是全民健身运动，深受中老年朋友欢迎，晚饭后的广场、公园到处可见广场舞的队伍。省国民体质监测中心副主任陈炜提醒老年朋友们，跳广场舞虽好，但在寒冷的冬天还是要注意几个事项，以保证安全。

■ 记者 江锐

老年人注意量力而行

陈炜介绍，由于多数广场舞都是在水泥等硬质地面上进行，穿一双舒适防滑的鞋子就十分有必要。如果穿硬底鞋或带跟的鞋跳舞，容易出现滑倒、扭伤等现象。天气严寒，关节更加不灵活，加之老人运动系统肌肉萎缩，运动前一定要做好准备动作。

跳舞时，应避免突然大幅度扭转、转腰、转髋等动作，以防跌倒，发生关节、肌肉损伤，甚至骨折。“广场舞健身作用不容置疑，有些老人一跳就跳得大汗淋漓，结果不仅容易引起感冒，还会使血容量减少，血液变得黏稠，有诱发心脑血管疾病风险。做准备动作时牵拉强度不宜过大，头部不能低于心脏高度。”陈炜说。

老年人跳舞不宜剧烈舞动，因为中老年人的心血管弹性较差，如果长时间进行剧烈舞动，容易导致呼吸急促、心跳加快、血压上升等现象。陈炜强调，对于刚刚开始跳舞的“新手”而言，应从比较简单的动作学起，如果发现脚部不适，就要及时暂停活动。

老年人注意不要酒后跳舞，更不能带病跳舞。陈炜特别强调，因为酒中的酒精本身就含有一定刺激性，饮用后会使得心跳速度加快、血管扩张，酒后跳舞容易诱发心绞痛等疾病，如果带病跳舞，对患有心血管疾病的患者而言，很容易引起血压上升，另外带病跳舞也可能导致病情加重。

晚饭后不能立即跳舞

跳广场舞，时间的选择同样重要。有些老年人喜欢早上到广场上锻炼，有的人为了跳广场舞，早早起床，连早饭都不好好吃，还有些人晚上要跳到很晚才回家。在陈炜看来，这些都是不可取的。

冬天锻炼忌太早，建议等太阳出来、相对温度较高了再运动。

很多人习惯在晚饭后马上出去跳舞，这样是不对的。老年人消化功能比较差，如果刚刚吃饱就去跳舞，容易导致胃肠道疾病的发生。跳舞前30分钟不宜吃大量食物，但也不能空腹。此外，跳舞前做热身，可以压腿、压脚跟、压肩膀、简单弹跳等，5~10分钟即可，或以身体微微出汗为度。

有不少老人跳舞积极性很高，不论刮风下雨，每天都要进行锻炼，其实每周锻炼5天，就能达到健身效果。此外，跳广场舞的场地一般会集中很多人，空气流通较差，时间长了，对呼吸系统也会有影响。陈炜建议，在阴雨天或空气质量较差的日子，市民在家进行适当锻炼即可。