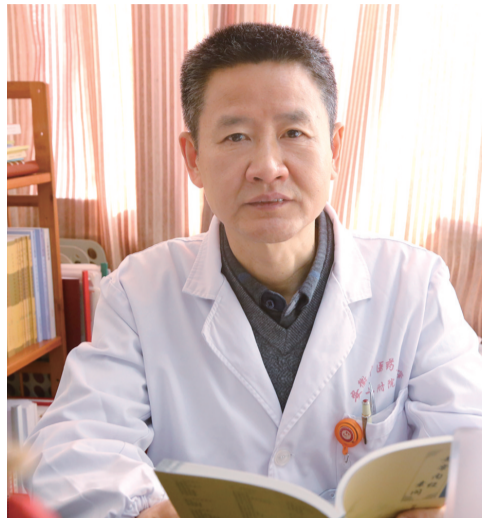


# 冬令进补,膏方不能盲目跟风

专家:膏方虽好,要因人、因地科学食用

随着冬季到来,顺应“春生、夏长、秋收、冬藏”的四季特点,一年中进补的最佳时节也随之到来。冬季气候寒冷、万物凋零,自然界的动植物均处于蛰伏收藏状态。人应自然,同样进入代谢缓慢、物质贮存阶段,此即为“冬藏”。在此时进补,有利于把精华物质储存体内,从而增强机体的抗病能力。冬令进补,膏方最佳,什么是膏方?哪些人适合吃膏方?且听安徽省针灸医院康复一科主任孙善斌来讲一讲。

□ 田浩文 王津淼 记者 马冰璐 文/图



**孙善斌** 主任医师,江淮名医,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。

## 膏方处方应坚持“辨证论治”

所谓膏方,又名膏剂,属于中医丸、散、膏、丹、酒、露、汤、锭八种剂型之一。膏方历史悠久,在《黄帝内经》中就有关于膏剂的记载,经过历代医家们的不断完善而逐步成熟、规范,直至今日在临床应用更加广泛。按照加工方式,膏方可分为两种,一种是按照规定处方批量生产的成方膏方,如传统的益母膏、二冬膏、八珍膏、安胎膏、安神膏等。其组成单纯,药味不多,既有针对性,又有全面性。还有一种是定制膏方,以辨证论治为基本原则,滋补与疗疾全面兼顾,御病与治病有机结合,一人一方,一人一料,把治疗药物与相关补品、食品及胶类等融为一体,剂型独特,疗效明显,服用方便,体现了鲜明的中医特色。

膏方处方少则二三十味药,多则五六十味药,如何用药是一门大学问。孙善斌主任认为,膏方组方的基本思路应坚持“辨证论治”。一般来说,气血虚弱用生晒参、山参等,阴虚用西洋参等。阳虚用红参、高丽参等。选用的膏类也需辨证,如气虚血虚等选用阿胶,阴虚者选用龟板胶、鳖甲胶,阳虚者选用鹿角胶。糖的选用也应分类。脾胃功能欠佳者用饴糖;阳虚气虚者用红糖;阴虚者用冰糖;高血压、糖尿病、高脂血症等选用木糖醇、元贞糖。此外,相关辅料选用也有针对性。对高脂血症、高血压等可用黑芝麻;便秘可用黑芝麻、蜂蜜;老年肾虚、腰膝酸软可用核桃肉;气虚血少可用桂圆肉。此外膏方处方时还需要注意,以平为期,不宜太过;通补结合,不能只补不通;温凉适度,不能一味温补,注意方中药物的偏度及其相互监制。

## 膏方的三大主要作用

**补虚扶弱:**凡气血不足、五脏亏损、体质虚弱或因外科手术、产后以及大病、重病、慢性消耗性疾病恢复期出现各种虚弱症状,均可冬令进补膏方,能有效促使虚弱者恢复健康,增强体质,改善生活质量。

**抗衰延年:**老年人气血衰退,精力不足,脏腑功能低下者,可以在冬令进补膏滋药,以抗衰延年。中年人,由于机体各脏器功能随着年龄增加而逐渐下降,出现头晕目眩、腰疼腿软、神疲乏力、心悸失眠、记忆减退等,进补膏方可以增强体质,防止早衰。

**纠正亚健康:**膏方对调节阴阳平衡,纠正亚健康状态,使人体恢复到最佳状态有一定的作用。在节奏快、压力大的环境中工作,不少年轻人因精力透支,出现头晕腰酸、疲倦乏力、头发早白等亚健康状态,膏方可以一定程度上纠正他们的亚健康状态。

此外,孙善斌强调,膏方虽然性温、养生,但是什么时候补,补什么,补多少,那都要因人而异,因地制宜,切不可盲目跟风补。

## 心理健康

### 害怕与人交往 不一定是患了社交焦虑障碍

星报讯(记者 马冰璐) 害怕与人接触、交往,不爱出门,喜欢窝在家里……生活中,不少人认为,这些都是社交焦虑障碍的表现,那么害怕与人交往是不是就是患了社交焦虑障碍呢?专家表示,并非如此,真正的社交焦虑障碍会导致患者出现无法承受的恐惧,在严重的案例里,病患甚至会长时间地把自己关在家里,孤立自己。

据介绍,社交焦虑障碍是一种对任何社交或公开场合都感到强烈恐惧或忧虑的精神疾病。患者对于在陌生人面前或可能被别人仔细观察的社交或表演场合,有一种显著且持久的恐惧,害怕自己的行为或紧张的表现会引来羞辱或难堪。有些患者对参加聚会、打电话、到商店购物或询问权威人士等都感到困难。还可细分为赤面恐惧、视线恐惧、异性恐惧、口吃恐惧、表情恐惧等。

害怕与人交往是不是就是患了社交焦虑障碍呢?专家表示,并非如此,一般人对参加聚会或其他会暴露在公共场合的事情都会感到轻微紧张,但这并不会影响到他们的出席。许多人可能都有过这样的经历:在社交活动中感到不好意思和没有自信,在公众面前演讲,甚至和别人约会时都会紧张,出现心跳、手抖。这些焦虑反应是暂时的,很快会消失,并不会影响正常生活和学习。但是,如果这些焦虑反应已经影响到正常生活和学习,成为一种严重的问题——社交焦虑障碍,就需要引起足够的重视,并向心理医生寻求帮助。

专家建议,应对社交焦虑障碍,首先要树立强大的自信心。培养自己强大的内心世界可以从生活中的小事入手,比如每天给自己积极的心理暗示;要真正地做点事情以积累可以让自己充满自信的资本,如多看些有意义的书,多做几次旅行等;多和朋友、亲人交流,积极的语言交流是战胜恐惧的法宝,在与别人的交流中,不仅可以有效放松心情,还能学到很多知识;要有充分的自信心,不要总是羡慕别人,总觉得不行,每个人的存在都是有其价值和意义的,关键就看自己如何把握;要多参加社会实践,用自己的行动改变心态,生活就会对你露出可爱的笑容。



星报讯(记者 祁琳) 在合肥市瑶海区一小区内,每天早晨和傍晚,总能看到王先生在散步,手中一直转着两个保健球。

王先生今年75岁,身体很好,他的养生之道

## 没事转转保健球 “慢生活”来养生

在于“不着急”,“没事就散散步,活动筋骨,保健球能按摩穴位,增加活络。”认识王先生的人都知道,他性子沉稳,从不与人争论,总是不急不慢的。“这就是我的慢生活吧。”王先生总结了自己的生活。

食物,“而且不同的饺子馅,养生功效大不同。”

例如,白菜饺子具有清热消食的养生功效,韭菜饺子可益肝健脾、香菇饺子可健脾助消化、酸菜饺子不仅爽口解腻,还能促进食欲,不过需要注意的是,酸菜是用白菜腌制而成,其中含有一定的亚硝酸盐,不宜多吃。

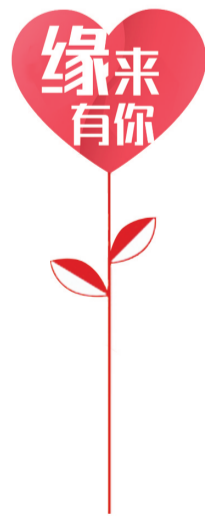
此外,吃完饺子,最好再喝上半碗汤,可以促进消化,不过喝饺子汤时,最好不要加其他调料,以免增加摄盐量。

## 健康饮食

### 不同饺子馅,养生功效大不同

星报讯(胡小颖 记者 马冰璐) 寒冷的冬季,不少人喜欢吃上一碗热乎乎的饺子御寒饱腹。专家表示,不同的饺子馅,养生功效大不同,“白菜饺子清热消食、香菇饺子健脾助消化……吃饺子,最好再喝点饺子汤,可以促进消化。”

“听说饺子也是一种养生食物,是这样吗?”家住合肥市天鹅花园的吴阿姨对这种说法心存疑惑。对此,专家表示,饺子馅料用材丰富,一般包括肉、虾和多种蔬菜等,营养丰富,可以说是一种养生



●M.7010 男,合肥民办学校校长,大学,离单,58岁,1.77米,风度修养好,资产数千万,为人低调不张扬。诚觅年貌相宜,淑真良善,富生活情趣的女士旅游世界,喜作人生黄昏颂。

●M.7256 男,合肥金融单位,31岁,1.80米,国外留学,未婚,英俊儒雅,风度翩翩,家境优越,车房俱全。诚觅一位29岁左右,本科及以上学历,职业稳定,温柔清秀的未婚小姐爱心永结。

●M.9346 男,合肥某重点大学博士在读,25岁,1.73米,未婚,英俊进取,兴趣广泛,知识家庭。诚觅一位年龄相仿,1.60米以上,本科及以上学历,温柔娴慧,富内涵的未婚女孩爱相约。

●F.8712 女,合肥央企在编,本科,33岁,1.65米,未婚,秀丽端庄,苗条肤白气质佳,独女,知识家庭。诚觅一位40岁以下,1.75米左右,本科以上学历,孝顺父母,身体健康,有稳定收入的男士爱相随!

以上征婚信息由安徽爱之侣婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之侣办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室)了解详细情况(合则免费安排约见)。红娘热线:18919622249(微信同号)