

一些市民一年服用四次膏方 秋冬迎来养生热潮 专家表示没有一方能通治百病

日前，无锡天一中医医院第十一届膏方节大型义诊活动在南禅寺广场举办，来自北京、上海、南京、无锡等地的专家团队在现场与市民“零距离”。每年秋冬，膏方都能引发一场养生热潮，在专家看来，根据体质进行选择用药十分重要。

服用膏方的理念正在变化

天一中医医院的徐国樞副主任中医师介绍，不同的人养生需求各有不同，包括饮食、锻炼、心态的养生，是综合多方面的。中医的养生理念强调防重于治，根据每个人身体状况，具体按照中医理论体系进行辨证

用药。特别是膏方季，根据体质进行选择用药十分重要。

随着经济条件的改善，人们对健康要求更高了，服用膏方的理念也在变化。专家介绍，膏方从古到今都有，以往人们都知道冬令进补，其实现

在的膏方四季都有需求，一些市民每三个月一个膏方，一年使用四次膏方，滋补强身，祛除病邪。需要注意的是膏方有荤膏与素膏之分，应根据各个人的情况按疗程走，量身定做的才是适合的。

没有一方能通治百病

对于部分病人，专家在日常诊疗中还会动员他们不吃膏方。“有些病人要求开膏方，但是诊断下来发现他们脾胃不好，肠功能不好，那他们就不适宜服用膏方。”徐国樞

说，膏方既要考虑治疗效果，又要注重病人的体质、效果，要做到因人制宜，是选择性使用，并非所有人都适宜。

当然，中医最大的特点就是关注人与自然的关

所谓天人相应，人与自然息息相关，除了因人制宜，还要因时因地，注重季节特点、地域特征。没有一方能通治百病，因此适合自己的才是最好的。

饭前喝汤其实不伤胃

秋冬季节是心脑血管疾病高发期，血管养生很重要。该院孙嗣章主任中医师介绍，在诊疗中，时常发现有些患者在秋冬季吃得太过油腻、饮酒太多，这种饮食习惯是不推荐的。秋冬季转换季节，需要注重补充蛋白质，食物不要过于油腻，酒最好以米酒、黄酒为主，有助于加速血液循环。平时建议不要睡

得太晚，夜生活不要太丰富。

专家表示，人体在秋冬季节新陈代谢速度渐渐变慢，胃肠道功能相对较强，有利于营养物质的吸收利用，此时适当补养，滋补调理效果事半功倍。饮食上建议多喝点汤，“不少人认为饭前喝汤伤胃，其实没有这种说法。”孙嗣章说，正餐前喝点汤反而可以冲淡

胃液，利于吸收、消化，主食摄入量相对减少，避免肥胖。饭前喝汤还可以暖一下食道、脾胃，这个季节建议可以煲牛尾汤、鸡汤、鸽子汤，只放生姜，不要放桂皮、八角等大料，根据需要放些生黄芪、枸杞、大枣，到了冬天还可以放些桂圆，不仅好喝，而且营养价值高。（蓝田）



近日，无锡华清医院邀请来自上海瑞金医院等医院专家以及本院6位专家，进行了大型义诊活动，为现场市民答疑解惑。

（朱武杰 摄）

这个青年学习社不简单 市人民医院“团聚299”助力青年成长

在无锡市人民医院，有一个有故事、有温度、有梦想的青年学习社“团聚299”。青年们通过这个平台聚集在一起，交流理论、碰撞思想、分享读书，成为青年学习成长的舞台。近期，“团聚299”被命名为“无锡市示范型青年学习社”。

“团聚299青年学习社”

作为集学习、培训、研讨为一体的青年活动基地，设置在省内首个24小时开放的医院图书馆——无锡市图书馆人民医院分馆。青年学习社讲好新时代的新理论、打造理论学习的品牌，为青年学习进步、成长成才、干事创业创造条件、搭建平台。这里不仅有专业的理论交流研讨，还有艺术赏鉴、

读书分享等丰富多彩的内容来提高参与者的人文素养。

《有趣的临床试验》、《你忍不住想了解的中国历史》、《统计学的那些事》……在青年学习社，医务人员会定期举办各类讲座，由来自各个专科领域的青年同事们授课，展示专业特长，拓展知识面。（蓝田）



昨天，幼儿园老师在教小朋友正确的洗手方式。

当日是世界洗手日，新吴区江溪国信幼儿园开展“勤洗手，讲卫生”主题活动，让孩子们从小学习正确的洗手方式，养成勤洗手的好习惯。（还月亮 摄）

85岁老烂脚反复不愈 “无处可去”

类似病号不少，
血液血管问题要同时解决

85岁的周老伯是一位老工程师，自从患了“老烂脚”，2年来先后辗转在上海多家医院，在遭遇多次“拒绝”后，得知在家乡无锡有家医院传承“奚氏清法”，就来到这里。

老工程师“烂脚”多病缠身，遭遇“无处就医”困境

无锡易可中医医院创始人之一、“奚氏清法”传人、上海曙光医院周围血管科主任柳国斌仔细查看了患处，发现其双脚、小腿肿胀，脚趾头都肿得挤在一起，存在静脉曲张。其中，左腿黑亮，右脚背外侧破口，情况比较严重。同时，脚上已经异常，感觉不到疼痛（无痒足）。

最终，柳国斌确认，老人是糖尿病足合并丹毒、静脉淤血，属动静脉淋巴三个系统疾病混合感染，情况非常复杂。“这也是其之前丹毒治疗一直没有根本好转，而创口越治越大的根本原因。”

“听说这里有奚氏清法，专看‘烂脚’，特地来的。”陪同就医的老人侄子说，老人退休前一直在上海工作。为了看“老烂脚”没少去大医院，但一直没有痊愈。“有些医院治疗还可以，也说住院效果更好，但无法安排长期住院。”

他说，这些可以理解，毕竟大医院床位紧张。

多病同治除病根，“奚氏清法”治疗有“讲究”

看诊过程中，经验丰富的柳国斌还特地触摸了患处周围，发现两腿存在温差，“差2度，说明两腿情况有差别，要区别处理。”

柳国斌介绍说，混合感染，不同病症互相影响，彼此干扰甚至起反作用，时间越久创面越难愈合，“没有摸清病根，肯定是越治越糟。”在周老伯的治疗上，不仅要处理丹毒红肿，还要改善血液循环，对糖足创口进行清创换药，多病同治，长期跟踪，“所幸，伤口在外侧脚背，脚趾都是好的，说明脚上供血还是好的，处理起来容易些。”

据透露，由于这些疾病属慢性病，需长期治疗，复诊，综合性大医院人流量大，病床紧张，接待其长期住院，系统治疗，存在现实难度。“奚氏清法”发明人、中国脉管病泰斗——奚九一教授强调整体治疗，综合施治，全程管控的理念。（江南）