

立冬了,进补养生模式开启 冬补前,先听专家怎么说

立冬节气刚过,一年中进补养生的大好时机即将到来。中医认为,冬季是“生机潜伏、阳气内藏”的季节,是机体保养、精气积蓄的最佳时令,此时若能服用适宜的补品补药,最易吸收营养,提高人体抗病能力、促进新陈代谢。冬补的正确方式是什么?老年人群又需要注意哪些要点呢?且听专家怎么说。

不要跟风进补,要科学保健

“现在不少人已血压高、血脂高、血糖高了,还在乱补,这种观念是错误的。”龙砂医学流派代表性传承人黄煌教授表示,对于如今的冬令进补热需要冷思考,要科学保健。想要进补,首先请医生来判断体质,中医有寒热虚实,先认清自己是最重要的。无锡地区经济较发达,不少人认为越贵越补。人参、冬虫夏草,价钱高的药材才最补?其实这是一个误区,平时常用的一些小方小药同样可以是最适合人体的,若不对症,人参也是毒药;对症了,大黄也是好药。

比如,冬天一些女性皮肤发黄、干燥、贫血,可以用一张当归生姜羊肉汤的方子。汤熬好了满屋飘香,吃过后皮肤滋润,比吃阿胶便宜多了,也更安全。冬季有些人容易抑郁、睡眠不好、怕冷,可以用甘草、小麦、红枣,三味药做成的甘麦大枣汤,喝了心情就开朗了。这些既是食物,也是经方。

专家介绍,从中国传统生活方式来讲,有冬令进补的说法,但并不是说

一定要选择在冬令才能进补,根据自己身体情况,平时进补同样可以。中医讲究调和,阴阳平衡,不要乱用补药和跟风进补。

有基础病的老年人要不忘治病

对于不少老年人冬补服用的膏方,市中医医院陶国水副主任中医师表示,老年人群相对来说脾胃较弱,建议可从小剂量开始服用。需要注意的是,有基础疾病的老年人不要误认为膏方能代替治疗,中医治病最讲究的是根据疾病的变化,随时调整方剂,所以对于某些患者,特别是病情有变化的患者,在服用膏方时,要不忘治病。

膏方虽然是一种较好的进补方式,但并非人人适用。一是外邪未尽的情况下,如慢性病患者处于急性发作阶段、伤风感冒、伤食、腹泻等情况,应等上述急性疾病治愈后再服用膏方,避免“闭门留寇”;二是虚不受补的人群属于慢性虚证,不宜骤然用膏方进补,必须调养到适宜体质方能服用,以免“滋腻呆胃”;三是阳虚有寒者忌清补,以免“助阴损阳”,阴津亏损者忌用温补,以免“助火伤阴”,这两类人群须慎重使用膏方。

膏方的药物组成较一般的药方大得多,故而必须做到辨证精准、配伍严谨,这对于开具膏方的医生要求非常高。膏方不宜一家人一起服用,中医讲究的是辨证论治,每个人的体质和情况不同,膏方的配伍组合也会有变化。

(晚报记者 蓝田)

脑病在线

三叉神经痛、帕金森、偏头痛能不手术吗?

马先生:我爷爷今年73岁,5年前他以为自己牙痛,拔了牙还是痛,后来确诊是三叉神经痛,就开始吃止痛药。看他痛得厉害,去年我姑姑就带他到上海做了手术,没想到半年后他不仅又痛了,而且手术一侧的眼睛还睁不开。我爷爷的手术是不是做错了,还有什么办法治疗?

无锡易可中医医院脑病科华晓庆:三叉神经痛属于离子通道病,是神经鞘膜受损引起,就像电线脱皮一样,导致三叉神经异常放电从而引发疼痛,止痛药和手术无法达到神经鞘膜修复的目的。同时,由于头部神经网络十分复杂,切断一部

分,但问题还在,甚至会出现诸多并发症。我院脑病科学科带头人、上海曙光医院神经内科原主任魏江磊,针对离子通道病,在多年的临床中,发现有些中药独具优势,配合外治体系,能让三叉神经痛患者逐渐停用止痛药,疼痛缓解甚至消失。

魏江磊教授作为神经内科专家,不仅看三叉神经痛厉害,治疗帕金森、偏头痛、中风等也很擅长。他结合独创的帕金森脏腑辨证理论体系,在控制帕金森病的发作,改善生活质量,取得了良好效果,该项研究荣获上海市科学技术进步奖三等奖。

(江南)

谈骨论筋

高龄腰椎病患者治筋养筋两手抓

王女士:我妈妈今年89岁,腿脚不是很利索,前几天在公交车上摔了一跤,腰扭了走不了路,感觉腿上有根筋牵着痛。后来到医院看,说腰椎退化,有骨刺,医生说年龄太大了,不能手术,就给开了口服药和外用的膏药,让回家自己贴贴,但效果一般,还是疼痛,走路一瘸一拐的。像她这样高龄的应该怎么治疗?

易可中医医院骨伤科筋伤中心王杰主任:人上了年纪后筋骨都会老化,但是筋的退化和骨头有些不一样,首先表现为柔顺性下降,本来

柔软的筋渐渐变硬了,活动的时候总觉得有一根筋牵着、发紧,关节变得不太灵活了,筋的力量减弱,会感觉到腰酸膝软,不耐久立久行,平衡能力下降,容易摔跤,所以这类病人的治疗,要首先考虑治筋。

在筋的治疗上,传统的药物和推拿,效果难以到达病灶,要治筋,首先要让治疗的有效成分深入神经根,松解组织粘连、消除无菌性炎症,再加上其他治疗手段理筋、柔筋,恢复筋骨平衡,这样不仅能消除疼痛等症状,还能防止复发。

(江南)

百佳妇产“百人顺产”舒适分娩之旅 秋冬体验营“暖心”开营

“无痛分娩真的能减少分娩的疼痛感吗?”“我特别纠结顺产好还是剖宫产好?”……11月10日下午,在无锡百佳妇产医院【双11辣妈嗨淘节暨“百人顺产”舒适分娩之旅体验营】活动现场,百佳资深助产师刘玉霞围绕《快乐产房 舒适分娩》主题,通过多个具体生动的临床案例和浅显易懂话语,与锡城一百多位准妈妈分享了现代分娩理念,提高准妈妈对舒适分娩的知晓率和普及率;树立自然分娩的信心。



新生命的诞生是每个准妈妈最激动、最幸福的时刻。然而分娩过程中的疼痛让很多女性朋友望而却步。活动伊始,现场很多准妈妈提出了分娩的一些疑问,尤其是产痛问题,成为大家特别关注的“对象”。百佳资深助产师刘玉霞针对大家的问题和疑问,从《产痛的因素》、《分娩的动因》、《自然分娩的过程》、《阴道分娩的好处》、《疼痛的等级》、《百佳6大减痛分娩技术》等方面进行详细解析,让更多的准妈妈体验到新型减痛分娩方式,帮助准妈妈克服恐惧,从容面对分娩。同时,她鼓励孕妇在分娩的时候自由移动和自行选择体位,可以选择站立、蜷缩、蹲坐、跪姿等各个体位之间转换,使得产程更加舒服。

随后,刘玉霞老师还邀请了几位准妈妈上台互动,现场教准妈妈利用瑜伽球练习,有针对性地缓解孕期出现的不适症状,比如腰背疼痛,呼吸不规律,四肢肿胀等。准妈妈一边细致听着老师的指导,一边认真感受着腹中宝宝的胎动。

针对准妈妈提到的“无痛分娩”相关问题,百佳麻醉科主任王丽芝介绍,无痛分娩使用与剖宫产相同的麻醉药物,但剂量和浓度不足1/10,所以准妈妈意识是清醒的,能在疼痛降到最低的同时保留子宫收缩,下肢运动不受影响,对母婴健康几乎无影



响。但并不是所有准妈妈都适合于无痛分娩,准妈妈如果有进行无痛分娩的打算,可以来百佳妇产的“无痛分娩咨询门诊”免费咨询。

同时,活动还专门设立孕婴用品展销会区,准妈妈可以在这里自由选购各类母婴用品。不仅满足了准妈妈们的购物欲望,而且适当地活动还利于胎教,让孕妈们神采焕发!

现场大家纷纷表示:“今天参加活动收获很多,产前的很多焦虑问题,今天也得到了解答,让我不虚此行,让我深入了解了舒适分娩以及自然分娩对自身和宝宝的好处。希望这种活动以后能多多开展!”

据悉,从建院伊始,无锡百佳便积极探索和践行舒适分娩技术的推广、应用,以国际化分娩理念推出了6

大减痛分娩技术:无痛分娩、导乐减痛分娩、水中减痛分娩、拉玛泽呼吸减痛分娩、自由体位分娩、LDR家化式分娩。作为“无痛分娩中国行”锡城首家、全省第4家合作单位,百佳通过多种公益活动推广“无痛分娩技术”,进一步提升无痛分娩率,百佳执行分娩镇痛的核心麻醉团队的医生大多来自三甲医院工作数十年以上,具有丰富临床经验的医生,技术的满意率在98%以上!

孕育生命应该是一段美妙的旅程,而不是一段充满疼痛与冷漠的回忆。百佳妇产医院通过对更人性化医疗理念的坚守,不断探索更完善的疼痛管理体系,用安全、有效的减痛分娩技术,让分娩更舒适,让母爱有尊严。

(沙二俊)