

# 养生调体治未病 服用膏方正当时

中医认为,人与自然相应,春生、夏长、秋收、冬藏,冬季是人体藏精血、养精气的大好时机。此时服用膏方,可以让来年体质更好,少生病或不生病,达到未病先防、养生保健的目的。近日,无锡市第二中医医院三位中医药专家走进由无锡市卫生健康委和无锡日报报业集团主办的无锡名医团访谈间,与大家谈谈关于膏方的那些事儿。

## 量身定制、一人一方 大小膏方齐上线

“冬季是‘封藏’的季节,服用补益类膏方,能最大限度地发挥其改善体质、防病治病的作用。”无锡市第二中医医院副院长刘沁峰介绍,从现代医学角度来看,冬天气温低,胃肠道吸收功能相对较强,人体在冬季新陈代谢速度减慢,营养可以被更多地转化为自身物质,此时进补膏方能更好地发挥滋补的作用。

“未病先防、既病防变、愈后防复”是近代中医结合国际通用的三级预防作出的中医治未病解释。

口服膏方作为冬季养生治未病的重要代表,疗效显著,特色鲜明。据悉,传统冬季养生膏方,除了针对性辨证用药进行补益、调理以外,还会加上其它相对小剂量的补益药和调理脾胃的药物,多个方子组合使用。制作过程中先把上述的中药煮汤,去渣浓缩,再加上胶类补益药(阿胶、鹿角胶、鳖甲胶、龟板胶等)、调味品等熬成膏备用,相对来说价格比较贵,一般服用时间为三个月左右,所以称为大膏方。

不仅有养生类大膏方,无锡市

第二中医医院还有小膏方。刘沁峰说,小膏方一般不额外增加胶类补益剂,只加上调味剂,把包装和口味做了一些变化,价格相对较低,服用时间较短,又称小膏方。比如梁溪青膏,在制作过程中不添加补益胶类中药,只是把中药浓缩加一些调味辅料,比如蜂蜜、木糖醇等。它的适用人群一般是医生判断证型相对比较固定的患者,服用时间一般在一个月及以上,而且一年四季均可以服用。因为口味较好,便于携带,深受儿童和上班族的欢迎。

## 补气养血、驱邪养生 巧用膏方调理女性病

“补虚是妇科中常用的治法,而膏方恰好在此方面有其特长。”无锡市第二中医医院妇产科副主任中医师、国际注册营养师梅菊丽认为,妇女因其特有的经、带、胎、产生理特点,特别是每月的月经期、产后失血等情况使女子在气血方面出现不足,而膏方恰好以补益为主。

梅菊丽指出,女性的一生会经历青春期、生育期、围绝经期以及老年期这么几个关键时期。在青春期、生育期面临的妇产科问题主

要在月经问题,比如女性出现月经的不规则、月经量多或月经量少、痛经等情况;在生育期还面临着生育以及产后病痛等情况;围绝经期会经历情绪烦躁、情志抑郁、失眠、潮热出汗等情况;老年期还会出现反复发作的阴道炎、尿道炎、漏尿等疾病。她指出,对于妇科疾病的调理,尤其是月经病的调理,一般按月经周期调治,常规需连续调理二到三个月经周期,服药周期较长。对于传统的水煎中药,有部分患者较难坚持服用,膏方在口感方

面就有其独特优势,患者接受度也更高。

除此之外,梅菊丽还指出,女性皮肤出油、长痘、松弛、暗沉、出现色斑等情况,也可以通过吃膏方进行调节。需要注意的是,女性在月经期,尤其是量比较多的前两三天里,可以把膏方停一停,等到月经快干净了,或者不在月经期的时候,再正常服用。还有患急性病症的女性,比如处在急性感冒期且伴有发热、咳嗽等情况,也建议停用滋补类膏方,等病情好转再继续服用。

## 疏肝理气、化痰散结 辅助降糖有“膏”招

“对于内分泌失调,西医看来是激素水平紊乱,而中医则认为是‘气血阴阳不和’。”无锡市第二中医医院内分泌/老年病科副主任中医师、国家高级营养师李莉介绍,很多内分泌科患者的主诉都是‘内分泌失调’,常见的有肥胖、高血压、高尿酸、高血脂,其实都是因身体代谢紊乱所造成。中医认为“形盛气虚”,以上这些情况都可以通过膏方来调养。

除此之外,内分泌科门诊上常见的病种还有糖尿病和糖尿病的并发症,比如说糖尿病的视网膜病变、周围神经病变等,还有一些甲状腺相关疾病,比如说甲亢、甲减、

甲状腺结节等发病率都很高。李莉表示,这些疾病都属于慢性病,需要长期控制、慢性调理,梁溪青膏就可以作为调理膏剂来使用。

值得注意的是,糖尿病在发病早期,可能会出现较为严重的口干、多饮、多尿的症状,这个时候除了进行西医的常规治疗以外,通常会使用中药汤剂、散剂来快速改善患者的症状,直达病灶,但是有很大一部分患者在血糖控制后,仍然会有口干的无法缓解,更有病程较长的患者出现视物模糊、蛋白尿、便秘等并发症,此时,大家可以用膏方来调理身体,维持血糖值在正常范围内。

有患者问,膏方的口感偏甜,糖尿病患者如果吃含糖膏方的话,会不会导致血糖升高呢?对此,李莉解释,膏方常用的辅料确实含有蜂蜜、冰糖、饴糖等,不过针对糖尿病患者的具体情况,无锡市第二中医医院选用木糖醇等代糖来改善膏方口味,所以糖尿病患者可以正常服用。

另外,李莉提醒,大家平时要保持情绪稳定,深秋要注意季节的变化,及时增减衣物,在膏方服用的过程中,不要饮酒或吃过多辛辣刺激的食物等,具体的禁忌也可以咨询开方医生。

(葛惠)

## 到槐树巷 看口腔科有变

### 现在起,挂无锡市中心 康复医院号

在无锡,以前看口腔科,很多市民会对位于槐树巷的无锡市精神卫生中心口腔科竖起大拇指,因为这里口腔三级科室覆盖疾病更为齐全,诸多诊疗新技术轻松开展。日前,根据医院整体建设规划,无锡市精神卫生中心口腔科调整至无锡市中心康复医院。市民请关注“无锡康复”,微信公众号实名制预约挂号,就诊地点在槐树巷不变。

无锡市中心康复医院口腔科负责人陆晓丰介绍,原无锡市精神卫生中心口腔科创建于1996年,下设槐树巷、钱荣路2个门诊点,开展同质化服务。位于市中心的槐树巷口腔科,更是交通便捷,众多患者慕名前往。

当然,吸引人气的关键,还在于这里的口腔三级科室,覆盖口腔疾病更为齐全。从1996年的5名医生、5张牙科综合治疗椅,到现在24名医生、24张牙科综合治疗椅,从起初口腔科疾病的基本治疗、简单治疗,发展到如今下设口腔内科、口腔外科、口腔修复、口腔正畸4个业务组,并进一步在口腔内科开设牙周病组,在口腔修复和口腔外科开设种植修复小组。如牙周病组就引进了3名研究生,专业性强,技术过硬。三级科室的组建,不仅能解决更多口腔疾病,而且使医生术业有专攻,治疗更专业。

根管系统治疗、显微镜牙科治疗、激光治疗、美学充填、种植牙、复杂智齿的微创拔牙、隐形矫正……口腔医疗界出现的诊疗新技术,要不了多久,无锡市中心康复医院口腔科总会引领新技术在临床上开展。

陆晓丰介绍,口腔内科在规范化根管治疗、显微根管治疗、树脂美学修复及牙周系统治疗方面具有较强的技术实力;口腔外科在微创拔牙及种植牙方面具有丰富的经验;修复小组在美学修复、咬合重建修复、种植修复、全口义齿(BPS)修复水平方面居本地区前列;正畸组则专注于隐形矫正、儿童早期干预矫正治疗。如在口腔内科手术中,以往只能靠冲洗和局部上药消炎抗菌,如今口腔科引进的一台钜激光治疗仪,可用于种植牙、根管治疗、黏膜治疗等方面,杀菌消毒、舒适无痛,可谓牙科恐惧症患者的福音。再如一台半导体激光治疗仪,类似电刀,术中不容易出血,能减少患者疼痛反应。尽管种植牙例数逐年攀升,但受制于牙床条件、经济条件等因素,种植牙也并非适合所有人,该院全口义齿(BPS)修复技术能为老年全口缺牙的患者提供个性化的口腔修复方案,因吸附力好、咀嚼力佳,能够有效解决义齿松动易脱落等问题。

口腔科调整至无锡市中心康复医院后,广大市民遇到口腔健康问题,请到位于槐树巷的无锡市中心康复医院口腔科就诊,可关注“无锡康复”微信公众号,点击诊疗服务—线下就诊—在线预约,请至少提前一天进行预约。针对很多患者年纪较大,使用微信公众号预约挂号不方便等情况,医院仍保留电话预约82755810,此外,还可以与医生进行诊间预约。

(一文)



近日,厚桥街道卫生服务中心以及辖区内的6个服务站上线使用一体化安全综合管控系统,利用物联感知、大数据分析等技术将日常安全巡查、隐患排查治理、风险分级管控等工作可视化、流程化,为辖区居民营造最安全就医环境。

(崔寿伟)