

一年中最好的进补时节到了,膏方有哪些功效?要怎么吃?

老中医带你了解“进补神器”中医膏方

处州晚报“生生堂膏方节”将于12月21日至22日在报社老大楼举行

阅读提示

膏方一般含20余味的中药,属大方、复方范畴,比普通中药汤药,对人体的调理更有系统性和全面性,因此在补虚扶弱、抗衰延年、纠正亚健康状态和预防疾病方面有着其特殊的作用。



□ 记者 吴启珍

本报讯 大雪节气刚刚过去,又来到了一年“进补”的最佳时机。民间素有“冬令进补,来年打虎”的说法。根据中医理论,冬令进补又以膏方为最佳。眼下,正掀起一股服用膏方的热潮。但同时,也有部分市民对于膏方还不太了解。膏方有什么养生功效?哪些人吃?要怎么吃?为此,晚报特别邀请生生堂中医专家刘志勤答疑解惑。

丽水生生堂创始于清嘉庆元年,是一家百年老店,尤以炮制膏方闻名。刘志勤是一名具有近40年从医经历的老中医,对中药膏方颇有心得。

“膏方,又叫膏剂,其实是以其剂型命名的,属于中医里丸、散、膏、丹、酒、露、汤、锭八种剂型之一。”刘志勤介绍,膏方

历史悠久,起于汉唐,至明清时已趋完善和成熟,运用十分广泛。膏方包含中药饮片、细料药、胶类、糖类及辅料五部分内容,经浸泡、煎煮、浓缩、收膏等数道工序制作而成。膏方一般含20余味的中药,属大方、复方范畴,相比普通中药汤药,对人体的调理更有系统性和全面性,因此在补虚扶弱、抗衰延年、纠正亚健康状态和预防疾病方面有着其特殊的作用。

刘志勤表示,中药膏方十分适合慢性病人、亚健康者、老年人和儿童等人群的进补。“但需要注意的是,各种膏方功用不同,每个人需根据自己的体质‘私人定制’功效才最佳。”

为了让市民进一步了解膏方,处州晚报2019“生生堂膏方节”将于12月21日至22日在丽阳街491号(报社老大楼)举行,届时将有更全面的膏方知识介绍,欢迎市民前往参加。

缙云获评“中国绿水青山典范城市”

□ 记者 吴启珍 通讯员 胡冰莹

本报讯 日前,在中国环境报社、中华环保基金会联合主办的“全国生态文明建设与污染防治攻坚成功案例征集与宣传”活动中,我市缙云获评“中国绿水青山典范城市”。

缙云县先后获得了国家级生态示范区、国家生态县、国家卫生县城、2017中国绿色发展优秀城市、2018首批生态文明建设典范城市等一批“国字号”金名片,更成就了“黄帝缙云、人间仙都”的美誉。

缙云一直都高度重视生态文明建设,把保护环境摆在事关长远发展的全局

性重大问题上考虑。早在2000年,缙云就开始实施“开放兴县、工业强县、生态立县”三大发展战略;2010年,进一步升华为“生态富民、工业强县”战略,把生态提高到了前所未有的战略高度。多年来,缙云县委政府都把永葆生态底色不褪色作为经济社会发展底线,坚定不移打好环境治理组合拳。

截至目前,缙云县环境空气质量优良率为100%,PM2.5均值为24微克/立方米。饮用水源地监测断面水质符合规划功能区Ⅱ类水质要求,达标率为100%。12个地表水监测断面水质全部在Ⅲ类以上,达标率为100%,出境断面水质考核优秀。

“焕新乐园”让爱陪伴成长

□ 记者 刘焯恒 通讯员 程鹏鹏

本报讯 近日,云和蓝天救援队深入云和全县各乡镇(街道),为低保家庭儿童装扮新家,让每一个孩子都拥有了一个采光良好、方便学习生活的房间。

这是云和“联连帮”平台联动帮扶的“焕新乐园”项目。自“联连帮”平台运营以来,已救助困难大学新生109人,发放救助金67万元,为在校低保大学生91人发放救助金77.35万元,为因病致贫561人次发放救助金85万元。

“丽水三宝”近日将“出访”葡萄牙

□ 记者 刘焯恒

本报讯 “亲情中华·瑞福新章”暨丽水三宝“一带一路”葡萄牙巡展活动将于12月11日在葡萄牙首都里斯本的阿茹达宫举行开幕式。

葡萄牙是“亲情中华·瑞福新章”组印巡展在欧洲的第一站,巡展将展出近两百件青田石雕、龙泉青瓷和

龙泉宝剑,这些展品均为安特集团·倪东方石雕艺术博物馆的馆藏珍品。

此外,安特集团还计划于巡展结束后,在里斯本建设“葡萄牙中国丽水三宝馆暨中华文化文化交流中心”,将本次活动的展品全部陈列其中,长期展示“丽水三宝”等中国传统文化艺术,让欧洲人民零距离感受中华传统文化的独特魅力。

莲都区供电公司推出“临时变压器租赁” 变压器也能临时租赁 客户省时又省钱

□ 记者 刘焯恒 通讯员 吴爱玲

本报讯 近日,国网丽水市莲都区供电公司的员工来到市区某公司,对该公司10台400千伏安的临时变压器进行检查维护。

为方便客户临时用电,

节约用电成本,莲都区供电公司今年新推出了“临时变压器租赁”模式实施项目。

记者了解到,截至目前,莲都区供电公司已与5家企业签订24台临时变压器租赁协议,容量8920千伏安,为用户节约成本89.9万元。

我市非道路移动机械开启“有证”新时代

□ 记者 刘焯恒 通讯员 郑茹茹

本报讯 12月6日,市生态环境局莲都分局向腊口某工地作业的一台挖掘机核发编号为X-BKA00001的非道路移动机械“环保标牌”。

这是我市核发的第一块非道路移动机械牌照,也

意味着我市非道路移动机械开启“有证”新时代。

据市生态环境局相关工作人员介绍,对非道路移动机械进行上牌,有利于实现机械全过程管理。非道路移动机械牌照既能成为机械尾气超标排放执法的依据之一,也有助于淘汰一批老旧高排放非道路移动机械。

丽水26个村入选 省级美丽宜居示范村创建试点 每个村将获得至少166万元资金补助

□ 记者 黄俊剑 通讯员 麻安翔

本报讯 日前,记者从市建设局了解到,省美丽宜居村镇示范办公室公布了2020年度省级美丽宜居示范村创建名单,我市26个村榜上有名,每个村将获得

至少166万元资金补助。

截至目前,我市共有178个村列入了省级美丽宜居示范村试点,其中龙泉市宝溪乡溪头村、庆元县举水乡月山村、龙泉市竹垟乡盖竹村被列为国家美丽宜居示范村,累计争取资金达到了3.2亿元。