

冬季膏方进补 三大要点牢记

阅读提示

时下“膏方热”存在着认识不当、使用不当的问题,应引起重视和思考。

秋冬是一年中调补身体的好时机。古人认为,服用膏方,既能滋阴润燥,又能为冬季阳气潜藏做好准备。但时下“膏方热”存在着认识不当、使用不当的问题,应引起重视和思考。

吃前先做中医体检

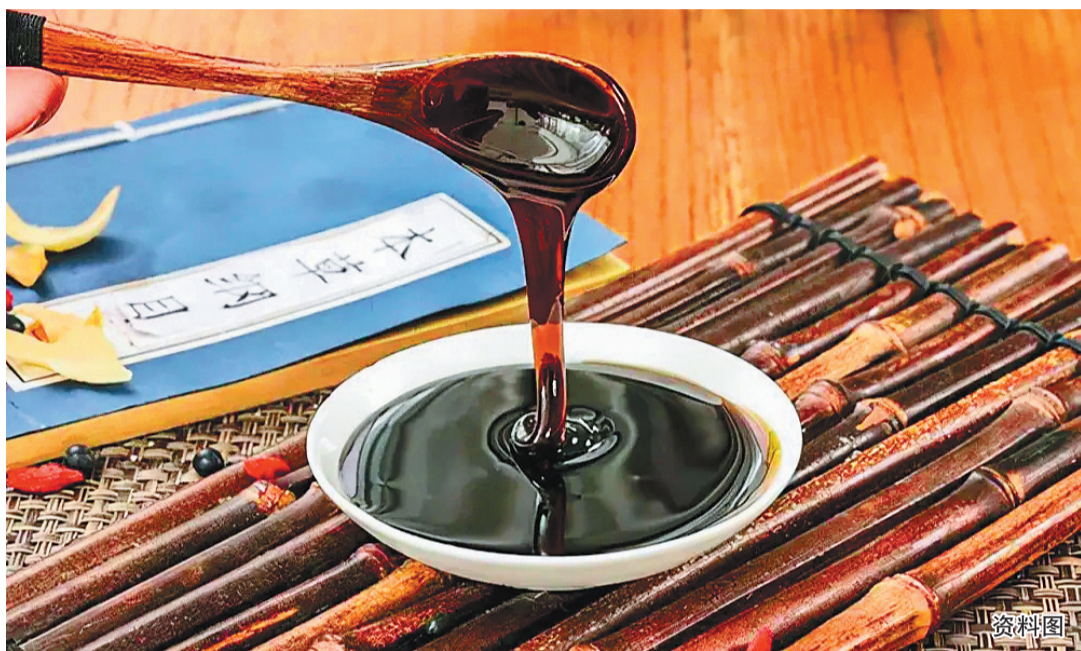
吃膏方进补一定要选择正规、有资质的医疗机构,首先要做好中医体检,不要盲听盲从。特别是本身有基础疾病者,在就诊时和医生说清楚,以免出现不良后果。

中医体检方法和西医不同,中医师依照传统望、闻、问、切四诊合参,观察被检者的神、色、形态,对面色、肌肤、手足、胸腹等局部进行检查,观察舌质、舌苔等舌象,把脉并询问被检者的身体情况、饮食、工作环境和既往史、家庭史等,作出综合分析和判断。体检后可以确定被检者属于何种体质类型,由体检医师针对被检者的具体情况进行进补、饮食、情志、运动等各方面的指导和调理。这种体检特别适合亚健康人群和老年人,以及所有需要服用膏方者。

膏方不是人人能吃

曾有媒体报道了50多岁的王女士进补一个月后黄疸升高、肝功能异常的情况。原来她患有自身免疫性肝炎,加上不当使用中药,导致药物性肝炎。这些年因不当用药或保健品诱发药物性肝炎的患者越来越多。

膏方主要适合四类人群:常感头晕目眩、倦怠乏力、形体消瘦、口燥咽干、腰酸背痛的亚健康人



资料图

群;失眠、长期咳嗽、慢性胃肠炎、“三高”等慢性疾病患者;产后和术后体虚人群;想要美容养颜的女性,或需益智助考的学生等人群。

膏方应调补兼施

准确运用冬令膏方,是治未病的有效手段之一。专家表示,膏方应于补中寓调治,调补兼施。冬令进补者以中老年人、慢性病患者居多,常见阴

虚、阳虚、痰湿、气滞、瘀血等多种病理性体质,若一味投补,则有虚实实之虞。

本着“春夏养阳,秋冬养阴”的养生原则,补虚法以补养肾中精气为要。肾中精气的盛衰直接影响机体新陈代谢等生理活动,于冬藏之时补肾填精,有利于阴精积蓄,阳气潜藏,达到强身健体之效。施补同时,参以调气、活血等法。

据《浙江老年报》

凛冬调理类风湿 艾灸妙招来帮忙

立冬,昭示着冬季已经到来。部分类风湿患者可能已经开始计划着温阳,让自己过个暖冬,其中可能就有使用艾灸来进行调理。

类风湿属“痹症”范畴,《黄帝内经》有云:“正气存内,邪不可干”“风雨寒热不得虚,邪不能独伤人。”

这些都从整体上说明了痹证发生的内在基础,其实是正虚卫外不固。正虚是本,而风寒湿等外邪是标。

《黄帝内经》又有言:“针之不为,灸之所宜。”

单独使用针灸治疗效果欠佳的时候,可以考虑使用艾灸。

艾灸具有温经通络、活血通痹的作用,对于类风湿患者而言,无论是治本还是治标,均能取得良好作用。

艾灸类型多种多样,有直接灸、间接灸、悬灸等。针对类风湿,今天主要介绍间接灸中的隔盐灸及隔姜灸。

隔盐灸通常是将脐窝以盐填平,在上方放置艾柱施灸。

这一艾灸方法最早见于《肘后备急方》,由于盐味咸,而五味之中,咸味入肾脏,因此,隔盐灸以调理肾脏为基础。

类风湿是一种慢性疾病,痹证日久,容易导致患者肝肾亏虚,因此使用隔盐灸有助于调理肾脏,治疗时常选用神阙、气海、肾俞、命门等穴位。

隔姜灸可以选用阿是穴来进行。

中医认为,不通则痛,以阿是穴为主进行局部的隔姜灸,可以加强调理效果。

李时珍《本草纲目》中记录,姜

性热,味辛,入脾、肝、肾经,具有温中散寒、回阳通脉、温肺化饮、燥湿消痰的作用。

患者因为长期痹证出现肝肾亏虚,尤其在冬季,阳气收敛潜藏于内,患者气虚感受寒邪,导致四肢冰凉、畏寒怕冷、小腹冷痛等症状时,使用隔姜灸进行温阳散寒作用尤佳。

需要注意的是,并非只有这两种艾灸方式才能够改善病情,具体需要根据医生指导来进行,避免不良反应的发生。

此外,艾灸时还应注意以下4个问题。

阴虚、热证患者不可艾灸。艾灸性温热,如果阴虚及热证患者进行艾灸,容易灼伤阴津,助长热证,加重患者病情。不仅不能达到调理目的,还会加重患者症状。

艾灸需要长期坚持。暂时、偶尔的一次艾灸所起到的调理效果有限,艾灸需要长期调理,方能达到温通散寒的作用。

艾灸时要专心。进行艾灸时,患者要时刻关注自身情况,如有疼痛等不适症状应当及时停止,避免对皮肤造成损伤。

在给自己进行悬灸时,也应当专心,注意艾条与穴位之间的距离,避免艾条直接接触、烫伤皮肤。

灸后戒冷饮冷食。艾灸之后,患者应当避免饮用冷饮或进食生冷食物,避免降低艾灸药效。患者可以适当饮用温热饮品,以补充阴津。

据《浙江老年报》

弘扬革命精神 总耀文明丽水

丽水市道德模范、身边好人、最美人物事迹展示

浙江好人

2020年

陈锦林、杨爱娇夫妇

缙云县五云街道杜桥村六筒自然村村民

传递守望互助的力量, 耄耋夫妇奉献爱心暖人心。

主要事迹:

2月3日以来,在缙云县五云街道杜桥村的一处防控点,一位满头白发的老人和几筐菜篮前用A4纸手写的纸条格外引人注目,只见纸条上写着“萝卜青菜 各取所需(免费)”。老人名叫陈锦林,现年81岁,新冠肺炎疫情发生以来,社会上生产生活物资相对紧缺,他和妻子一合计,宁可自己过得紧点,也要将自家菜地种的萝卜青菜免费供路人,而这一坚持就过去了34天。2月14日,阿里巴巴天天正能量也被这对朴实善良的老夫妇打动,为两位老人颁发特别奖及10000元奖励。3月2日,这对免费送菜的夫妻将全部奖金捐献给了县红十字会。面对采访,两位老人说道:“送菜是力所能及的事,希望大家都能平平安安、健健康康。平时生活的开支已经够用了,所以想把这笔奖金用在最需要它的地方。”