冬季进补 试试中医膏方

本期《名医在线》特邀青岛百草医学研究院院长、主任医师李东涛博士为您讲解“冬季如何科学进行膏方养生”。

名医在线
栏目热线
0532-82933170

问:什么是膏方?

李东涛:冬令进补、冬季服用膏方调补,是中医的一种传统的疾病防治手段,在民间也早已家喻户晓,已成为一种传统习惯。所谓膏方是指一类经过特殊加工制成膏状的中药制剂。膏方分为清膏、荤膏、素膏、成品膏、定制膏几类。定制膏药是医生针对患者身体状况进行辨证处方,由药店或医院药房定制加工制成膏方。临床膏方多是“定制膏方”。定制膏方具有量体施方,整体调理,针对性强,能同时兼有扶正补虚,攻补兼施,且服用方便,口感宜人,容易为大家接受。

问:膏方有哪些功效?哪些病人适合使用膏方?

李东涛:根据膏方的不同配伍,分别能起到防病强身、养生保健、延年益寿有功能,能调节机体的免疫、改善心脑血管功能、调整消化系统功能、养颜美容、健脑益智、抗肿瘤作用等多种作用。一般适用于慢性病患者或术后康复患者、亚健康人群、体质偏颇等人群。

问:什么时间可以制作、服用中药膏方?

李东涛:以前认为,服用膏方的最佳季节在冬季,一般选择立冬之后至来年立春之前这段时间。以冬至日起50天,即“头九”到“六九”这段时间为最佳时间。现在分析,之所以古人选择这段时间,主要是利用冬季天气寒冷,膏方易于贮藏有关。但中医也认为四季均可调补。从临床上看,疾病并不是只局限于冬季发病,根据中医学“虚则补之,实则泻之”的理论,一年四季都可以选择适宜的膏方内服,达到补虚或祛邪的目的。而且现在膏方制备与贮藏技术非常完备,各个季节都可能制膏,放冰箱贮存,因此膏方并非局限在冬季。比如,临床上我们对于一些特殊病人,如有胸、腹水的肿瘤患者或饮食受限的消化疾病患者可以随时应用浓缩设备制作中药浓缩膏服用,这样即能减少水分的摄入,有利于治疗的顺利进行,也能使针对特殊疾病的中药大剂量应用成为可能,能极大地增加临床疗效。

临床还有一些针对性比较强的名方名膏如补血养颜膏、健中资生膏、养心活络膏、愈喘至圣膏、滋肾还少膏等可以根据个人病情需要制作、服用。

本报记者

出场专家 李松江——青岛华厦眼科医院小儿眼视光专业副主任,小儿眼视光专家。从事眼科20余年,具有丰富的眼科临床经验,擅长常规斜视的手术治疗以及小儿近视防控,对角膜塑形镜验配、框架眼镜的验配、高度近视高度远视大散光的RGP验配以及各种隐形眼镜的验配有丰富经验。

经常使用“电子产品” 如何预防眼睛近视

读者刘女士致电本报热线,告诉记者家中小外孙今年10岁,因为疫情原因,前些日子上了一阵网课,孩子之前眼睛有些近视,但不算严重,度数一直控制在100度以内,最近因为看电子产品,发现孩子现在看东西时经常眯眼,这种情况是不是说明近视度数又加深了?对于经常用电子产品的孩子来说,如果如何预防度数加深?平日里应该如何保护眼睛呢?

对于这一问题,记者采访了青岛华厦眼科医院小儿眼视光专业副主任李松江。他表示,孩子出现眯点的这种情况,很可能是近视度数加深了。疫情三年以来,因为会有居家上网课的情况,所以很多小朋友户外活动减少很多,而户外活动是我们控制近视发生、发展的首选措施。每天户外2小时就足够我们有效控制近视发展。因为户外太阳光的照射,使我们体内产生一种化学物质多巴胺,多巴胺通过各种机理来抑制眼球眼轴增长,以此来控制近视度数的增长。

对于疫情期间会出现的居家上网课的情况,也有方法来控制近视增长,比如大家熟知的20-20-20法则,就是学习20分钟,向20米远处望20秒,以此来放松眼球。此外,还可以在阳台上借助太阳光的照射也是可以的,再比如0.01%阿托品滴眼液每天晚上睡觉前滴一滴,都是有效控制近视的手段。

减少长时间高强度近距离用眼也是防控近视的根本。比如电子产品,学习之外就尽可能减少使用,甚至不用,因为电子产品里面的字体很小,用眼时间太长会造成眼睛的调节滞后,而调节滞后又是造成近视发展的重要原因。对于学生们来说,只要遵循了这些方法,就能够最大限度的防控近视。 沈健

记者帮办
帮办热线:
66988718
帮您解决
健康路上的难题

心脏影像检查 有助于早发现心血管疾病

张先生今年75岁,虽患有三高,但身体也算硬朗,平日没有什么不适的症状。可是在月初的体检中被查出心脏血管发生病变。面对着诊断结果,张先生很是忧虑,也想知道对于这一疾病,如何能够尽早发现。

面对张先生的疑问,专家表示“三高”(高血压、高血脂、高血糖)所导致的心血管疾病是老年人健康的“头号杀手”,有部分患者病情非常隐匿,在没有任何临床症状时已出现冠脉狭窄或心功能不全。如果想尽早发现这类心血管病变,建议做心脏影像检查,如心脏彩超、冠脉CT及心脏核磁共振。

其中,心脏彩超检查能动态显示心腔内结构、心脏的搏动和血液流动,主要优势在于检查速度快,无辐射,可显示心脏各房室的大小有无异常、心功能是否正常,但是无法显示冠状动脉病变及心肌损害。

冠脉CT检查目前在心血管系统的应用最为广泛,可显示心脏内部结构,最大优势在于检查快,可清晰显示冠状动脉,直接排除冠脉病变。“三高”人群通过检查可明确是否合并动脉粥样硬化,判断粥样斑块的情况,区分哪些斑块稳定、哪些不稳定,还可测量冠脉狭窄程度,整体评估是否达到冠心病诊断标准。但CT检查的辐射剂量相对高一点,且对心功能方面检查受限,不及心脏彩超和心脏核磁共振。

心脏核磁共振检查有良好的软组织分辨能力,可清晰显示心脏内部结构、分析心肌软组织细微改变,通过多参数多序列的成像,早期发现“三高”所导致的心肌损害。同时,可以显示心脏运动情况,更精确地评估心脏的收缩及舒张功能,筛查出早期心功能不全。但这项检查一次大约需要40分钟,对冠脉的显示仍比不上CT。

专家建议,“三高”人群应尽早合理地运用以上检查手段,及早发现“三高”所致的冠脉粥样硬化或心肌损害,并采取相应措施控制病情发展,这样可延缓或避免心血管不良事件的发生。当然,控制好“三高”这一基础病,对于预防各类疾病的出现也有着十分重要的意义。 张璐

健康提醒

4个部位很脆弱 千万要护好

1.颈动脉窦:按压能让人昏厥

专家介绍,颈动脉窦是颈动脉在靠近喉结处的压力感受器,这是一个非常娇贵的部位,不能随意按压,就是日常生活中也不要轻易碰击。

颈动脉窦对外界刺激敏感性异常高,当受到外界刺激时,会反射性引起迷走神经高度兴奋,导致心跳过缓,血压下降,脑部瞬间缺血缺氧,轻者出现晕厥,严重时可发生心脏骤停而猝死。

2.脾脏:质地像豆腐,最怕外伤

专家指出,生活中我们经常会听到车祸、跌倒、撞击、剧烈活动等导致脾脏破裂的现象。脾脏质地相当于豆腐,比肝脏更加脆弱,受到外伤应当立即就医。曾经有一对年轻夫妻因为吵架,丈夫推了一把妻子,导致妻子腰部不慎撞到桌角而使脾脏破裂。甚至剧烈地咳嗽、打喷嚏、突然体位改变等,也有可能会使已经有问题的脾脏发生破裂。

3.鼻黏膜:比较脆弱,当心抠出血

生活中,有些人抠鼻孔、揉鼻子可能是感觉鼻子发干,因为冬季里鼻黏膜比较脆弱,在干燥冷空气的刺激下,会有鼻腔瘙痒等过敏状况。而有些人是因为流鼻涕、鼻塞、粉尘刺激等原因,使鼻子总有发痒的感觉,不仅总想抠鼻孔,还会容易打喷嚏,此时,都会导致脆弱的鼻黏膜受伤、出血。

4.鼓膜:一个巴掌、喷嚏就可能穿孔

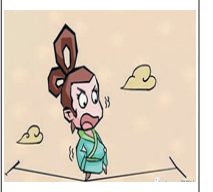
鼓膜很娇弱,要好好保护。专家介绍,鼓膜是中耳与外耳间的一个屏障,厚度只有0.1毫米,像皮肤一样具有弹性和韧性,但外力、压力、感染等都可能导致它的破裂。

比如,忍了一个喷嚏,就能鼓膜穿孔,这是因为鼻咽部和耳朵是相通的,中间连着咽鼓管,维持中耳与外部压力平衡。捏着鼻子的时候,气体从鼻子里出不来,就可能从咽鼓管出来,串到中耳里去,压力过大就可能就造成鼓膜穿孔。

建议遇到巨大声响时,要第一时间捂住双耳,迅速张嘴,让咽鼓管张开,保持鼓膜内外的气压保持平衡;不要随便用尖锐的器物掏耳屎,挖耳时要注意深浅。

微信扫一扫 游戏玩起来
看图猜成语

①

②


③

④

⑤

⑥

答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“221128”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

11月25日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、废话连篇;
2、开卷有益;
3、亢龙有悔;
4、劳燕分飞;
5、皮开肉绽;
6、小鸟依人。