

春天感冒高发季 预防知识要牢记

春季,风邪当令,“春主升发,肝木易动,肝阳易亢”,多见眩晕风动、双目昏花,肢麻震颤其调治亦宜柔肝滋阴潜阳,空气干燥,早晚温差较大,由于“风为百病之长”,风、寒、暑、湿、燥、火皆依托风邪致病;在这个时候更容易出现发热、咽痛、咳嗽,或伴头痛头晕、眼睛不适、食欲不振等症状。同时,从季节角度来划分,春季堪称感冒、流感等呼吸道疾病的高发季节。本期,《老年生活报》特邀原卫生部及人事部、国家中医药管理局中西结合执业医师考试委员会专家,中国保健协会中医保健工作委员会副会长为您详解春季膏方养生。

中医对感冒的区分

中医经典古籍《黄帝内经》里有一句话:“冬不藏精,春必病温。”是说如果在冬天不能好好保养身体,则阳气不能固守,体内能量不够,抵御疾病的能力就减弱,容易被寒邪入侵,开春后阳气升腾,伏热外发就容易发生温病。这里所说的“温”,指的正是流行性疾病。

感冒,是一种自愈性疾病,总体上分为普通感冒和流行感冒。普通感冒,中医称“伤风”,是由多种病毒引起的一种呼吸道常见病,其中30%—50%是由某种血清型的鼻病毒引起。普通感冒虽多发于初冬,但任何季节,如春天、夏天也可发生,不同季节的感冒其致病病毒并非完全一样。流行性感冒,是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。病毒存在于病人的呼吸道中,在病人咳嗽、打喷嚏时经飞沫传染给别人。

“感冒”一词,最早见于中国北宋的《仁斋直指方·诸风》,其伤风方论中记载了参

中医使用膏方治病、保健、养生历史悠久,并一直传承,成为中医药一瑰宝。膏方起于汉唐,传于两宋,盛于明清,流于盛世民间,最早在《内经》中就有记载。古往今来,以膏方治疗病痛,救人水火,脱离疾苦,世所认同。

东阿双胶膏方研究院“炼”膏是根据个人的不同体质、不同疾病、不同表现特点而确立的不同处方,一人一方,且中医制作膏方过程严格,经过古法炮制八大工艺“炼”就上品膏方。

膏方可治感冒

应用膏方对易感冒、反复感冒者效果明显,据现代研究它促进抗体IGG的生成,增强体质,具有提高免

苏饮治:“感冒风邪,发热头痛,咳嗽声重,涕唾稠粘”。本证与伤寒不同,《景岳全书·伤风》说:“伤风之病,本由外感,但邪甚而深者,遍传经络即为伤寒,邪浅而轻者,止犯皮毛,即为伤风。”本病发病机理是外邪侵犯肺卫所致,故一般都有肺卫表证,因而初起治法,以解表散邪为主。如虚人感冒,屡感屡发,正气愈虚,邪气留恋,又当扶正与祛邪兼顾。

反复感冒属于“体虚感冒”的范畴。多因素体正气亏虚,或大病、久病后正气未复,肺卫不固,外邪入侵所致。

邪气入侵引发感冒

六淫病邪:风、寒、暑、湿、燥、火与时行病毒之邪均可为感冒的病因,六淫病邪或时行病毒能够侵袭人体引起感冒,除因邪气特别盛外,总是与人体的正气失调有关。或是由于正气素虚,或是素有肺系疾病,不能调节肺卫而感受外邪。即使体质素健,若因生活起居不慎,正气失调,腠理不密,邪气得以

乘虚而入。

感冒的发生取决于正气与邪气两方面的因素,是“正邪相争”的反映。一是正气能否御邪,有人常年不易感冒,即是正气较强常能御邪之故,有人一年多次感冒,即是正气较虚不能御邪之故,“邪之所凑,其气必虚”,提示了正气不足或卫气功能状态暂时低下是感冒的决定因素;二是邪气能否战胜正气,即感邪的轻重,邪气轻微不足以胜正则不病感冒,邪气盛如严寒、时行病毒,邪能胜正则亦病感冒,所以邪气是感冒的重要因素。

感冒背后的病机

以风为首的六淫病邪或时行病毒(包括流感病毒、冠状病毒变异株)侵袭人体的途径或从口鼻而入,或从皮毛而入。因风性轻扬,《素问·太阴阳明论》说:“伤于风者上先受之”,肺属金,性喜清润,肺为脏腑之华盖,其位最高,开窍于鼻,职司呼吸,外主皮毛,其为娇脏,其性娇气,不耐邪侵,故外邪从口

鼻、皮毛入侵,肺卫首当其冲。感冒的病位在肺卫,其基本病机是外邪影响肺卫功能失调,导致卫表不和,肺失宣肃,尤以卫表不和为主要方面。卫表不和,故见恶寒、发热、头痛、身痛、全身不适等症;肺失宣肃,故见鼻塞、流涕、喷嚏、喉痒、咽痛等症。由于四时六气不同,人体素质之差异,在临床上有风寒、风热和暑热等的不同证候,在病程中还可见寒与热的转化或错杂。感受时行病毒者,病邪从表入里,传变迅速,病情急且重。

肺、脾、肾三脏为虚证之本,古人云:“里虚有三本,肺、脾、肾是也。肺为五脏之天,脾为百骸之母,肾为一身之根。”因此三脏与人体气血津液的生成、运化、输布以及封藏关系最为密切。不同体质的病人除反复感冒症状外,兼有不同的临床表现。体质较强者,一般进侵袭肺卫,多以表证为主,治疗较易,收效快;若年老体弱者,抗邪能力较差,外邪也可由表入里,症状加重,易生变证。 非墨

应对春季感冒 膏方有良方

疫力,可以明显减少感冒次数,减轻原有慢性疾病的发作,疗效显著。对于单纯反复感冒者,注重辨别体质,注重阴阳平衡,益气固表;对于兼有慢性呼吸系统疾病者,扶正祛邪应贯穿膏方治疗中。

呼吸系统慢性疾病患者,体质较弱,比较突出的表现就是容易感冒,而感冒又诱发或加重其原发疾病的症状。此外有部分患者虽无呼吸系统疾患,也频频感冒。膏方针对这种情况的治疗效果比较肯定。

由于肺、脾、肾三脏功能属性各有不同,运用膏方时补益侧重点也不相同。

补肺当以补肺气为主,

兼顾养肺阴。肺为娇脏,不耐寒暑,性喜清肃凉润,养肺阴应当选用质地轻灵,性味清润之品,其治在清补。

补脾当以补脾气为主,脾喜动,性恶湿,补脾重在疏利气机和渗化湿邪,其治在调补。

肾主蛰,主封藏,衡以静为先,位又在下,故宜用味厚质重之品,以填精固本为基础。其治在滋补。

体虚膏方尤其注重呵护脾气。脾胃乃后天生之本,饮食药饵全赖此以受气取汁,化生精微,传导运化。补肾气填肾精之药多滋腻之剂,易碍滞中州之健运;又有胃肠素薄之人不耐苦寒及养阴之品。如遇此

等情况,不加留意,则滋补之功尚未显现,而痞满、腹胀、腹痛、泄泻诸症蜂起,犹弃局,一着不慎,满盘皆输。

匠心“炼”就好膏

一剂膏方需要经过调配、浸泡、煎煮、过滤、浓缩、收膏、存放等多道工序,慢熬而成。东阿双胶膏方研究院制作的膏方首先选择道地药材:俗话说,药材好,药才好。不同的药材调制出的膏方其作用、价格均有很大差异。其次制作规范:熬制膏方,要有一定的技术,比如药材要浸泡多少时间,熬的时间长短,药材熬制的程度等都应按照规范来。第三口感要好:熬制膏方讲究口感好,在

专家介绍



杨昆蓉 主任医师

中西医结合专家,哈佛大学医学院食品安全与营养高级访问学者,原卫生部及人事部、国家中医药管理局中西结合执业医师考试委员会专家。中国保健协会中医保健工作委员会副会长,世界中医药联合会中医医疗养专业委员会副会长,在临床实践与健康管理、保健服务领域有丰富的经验与丰硕的研究成果。

擅长——内科:糖尿病、慢性胃炎、消化道溃疡、结肠炎、消化功能紊乱、胆囊炎、胆结石、甲状腺囊肿/结节、甲状腺功能异常(甲亢/甲低)、冠心病、中风(梗阻性、出血性)颈动脉斑块、肿瘤术后调理以及各种疑难杂症等;妇科:月经不调、赤白带下、痛经、乳腺增生、子宫肌瘤、卵巢囊肿、子宫内膜息肉、不孕、更年期综合症、产后调理等。

空气污染增加痴呆症风险

近日,英国一项研究发现,空气污染可能会增加患痴呆症的风险。

英国空气污染物医学效应委员会审查了近70项针对人类的研究,这些研究考察了空气污染物与对智力和痴呆症的影响之间的可能联系。研究表明,空气污染“很可能”会导致老年人精神能力的下降和痴呆症的发生。

人们已经知道,空气污染,特别是小颗粒污染,可以影响心脏和循环系统,包括大脑的循环。这些影响与一种由脑部血管损伤引起的痴呆症有关。实验研究表明,空气污染也可能刺激大脑中的免疫细胞,然后可能损害神经细胞。

专家表示,很可能一些非常小的空气污染颗粒可以进入大脑,并造成直接损害。

据估计,65岁以上的人中约有20%有轻度认知障碍。尽管这种情况的轻度形式通常对日常生活影响不大,但5%至10%的患者会发展成痴呆症,这通常被认为是21世纪最大的全球健康挑战之一。根据英国国家医疗服务系统的数据,英国约有85万人患有痴呆症。

今年早些时候,一项基于加州的研究表明,改善空气质量似乎可以减缓认知能力的下降,减少老年妇女患痴呆症的风险。兴发

“康养东阿”——中医药文化魅力游学新体验

保平安;

魅力四:品味“小国宴”——阿胶宴、全驴宴;

魅力五:豪华大巴接送,入住星级酒店,专属服务人员全程陪同。

招募范围:只要您年龄在55岁以上,只要您热爱中医均可报名。

【4天3夜中医研学游 费用原价1700元/人,电话报名可享受“青岛中医药文化推广周”专项活动补贴】

电话报名费用仅需298元/人,398元/夫妇
招募人数:50人
发团时间:报满为止
报名热线:0532-55715169 6988549



为弘扬中医药传统文化,普及和传播中医药健康养生理念,全国中医药文化宣传基地东阿阿胶城联合国内名医大师,发起的中医