

早报会客厅

膏方作为中医的经典疗法之一,在中国拥有悠久的历史,被誉为“冬令进补”的重要方式。今年11月5日,青岛市第十二届“养生膏方节”活动暨青岛市中医药特色疗法评价推广中心揭牌仪式在青岛市海慈中医医疗集团本部正式启动。一个多月以来,随着天气渐冷,“膏方热”持续升温,到医院预约、咨询和开立膏方的市民朋友不断增加,人群分布除了传统的中老年群体外,还不乏“90后”年轻人。膏方是根据个人的体质和病情变化开出的,讲究量体定制,膏方适合哪些人群?进补如何量身定制?哪些情况不宜使用?对于门诊中常见的疑问和误区等,青岛市中医医院(市海慈医院)治未病科主任曲宪双进行科学解读。

失眠、乏力、食欲不振……试试“膏”招

青岛市中医医院(市海慈医院)治未病科主任曲宪双解读如何“冬令进补”

名医 档案

曲宪双

青岛市中医医院(市海慈医院)治未病科主任,副主任医师。硕士研究生导师,青岛大学临床副教授,齐鲁中医药优势专科集群治未病2群牵头专科负责人,青岛市中医药临床重点专科负责人,青岛市优秀青年杰出人才,第六批全国老中医药专家学术经验继承人,山东省第二批五级中医师承教育继承人。兼任山东中医药学会治未病专业委员会副主任委员,山东中医药学会中医适宜技术工作委员会副主任委员,山东中医药学会岐黄针疗法专业委员会副主任委员,山东省针灸学会腧穴委员会副主任委员,山东中西医结合学会治未病专业委员会常务委员,青岛市中医药学会治未病专业委员会副主任委员,青岛市针灸学会常务理事,青岛市第一批健康科普专家,青岛市慈善医疗健康公益团队专家成员。

擅长:针药结合治疗颈肩腰腿痛、头痛、胃脘痛等疼痛性疾病、亚健康、肥胖、孕前调理、胃肠功能紊乱、眩晕、中风、面瘫、带状疱疹等。



能真正起到作用。另一方面,“开路方”可作为先行的试探性调补,观察服用后的反应,以便更好地开具膏方。

除了“开路方”外,曲宪双还强调,进补并非一蹴而就,需要长期坚持。“中医治未病理念可以贯穿疾病预防、治疗、康复等全过程。”她建议大家不要擅自在网上购买膏方,尤其是一些肠胃功能较差,有基础疾病,或是大病初愈的人群,一定要去正规医院由中医望闻问切后再开方。

还有一个普遍的误解便是“膏方越贵越好”。实际上,膏方的价值并不在于其价格的高低,而在于它是否对症。中医讲究的是辨证施治,每个人的体质和病情都是独一无二的,因此,膏方的开具必须根据个人情况来进行个性化定制。如果盲目追求价格高昂的膏方,很可能会因为不对症而白白浪费金钱和时间。

针药结合守护全生命周期健康

治未病科聚焦全人群、全生命周期的健康保障,这就对治未病科医生的知识储备和技术疗法有着更高的要求。曲宪双从事治未病工作多年,对待每个踏入诊室的患者总是充满耐心和爱心,在就诊台上清晰地贴有治未病科患者沟通群的人群方式、她个人的联系方式等,她说,“只要患者有疑问,随时可以向我发信息,只要我看到了,可能回复不是很及时,但都会一一解答。”曾有一位癌症化疗后的老年患者,到曲宪双的门诊上咨询,“患者来的时候体质比较虚弱,头发也掉了非常多,我跟她交流了挺长时间,经过详细诊断最终为她制定了个性化治疗方案,先是服用一段时间中药,然后通过膏方调理扶正祛邪,患者也非常配合坚持服用,最后取得了很好的效果。”曲宪双印象深刻,这位阿姨再来复诊时,摸着头发惊喜和感激地说,“不仅浑身都有劲,体格变好了,竟然连黑头发都长出来了。”

患者的满意反馈始终是曲宪双前进的动力,令她成就感满满,更用心地为患者诊治。虽然很多人享受到了膏方带来的益处,但她也提醒,膏方并非人人适用。对于某些疾病的急性发作期,或脾胃功能障碍者,应先治疗基础疾病和调整脾胃功能,由中医师诊治决定能否服用膏方。例如随着气温的骤降,呼吸道疾病进入了高发期,许多市民询问能否通过膏方来治疗?曲宪双表示,“对于呼吸道疾病患者,如果病情处于急性期,如发烧、咳嗽、咳痰等症状严重,此时并不适合直接服用膏方进补。只有当这些症状消失,转而出现虚损症状时,如乏力、喉咙痒、中气不足等,才适合通过膏方来调理。”

作为胶东半岛中医龙头单位,青岛市海慈中医医疗集团坚持深耕中医特色学科,在膏方养生服务和中医药特色疗法方面精益求精。对于不符合膏方服用条件或不想选择膏方调理的患者,曲宪双提倡针药结合,目前治未病科开展和解少阳针刺法、浅针、动罐疗法、系统辨证脉学、刮痧耳穴、脐灸、督灸等30余种中医保健与治疗方式,守护百姓全生命周期健康。

一位青年男性由带状疱疹引起剧烈头痛,曲宪双循经远取、放血及局部针刺治疗后,当晚患者头痛便大大减轻,3次治疗后头痛完全消失;一位老年女性,因严重的头晕、恶心前来就诊,曲宪双经问诊查体排除器质性病变后考虑是颈椎压迫引起的椎动脉供血不足,给予针灸治疗2次后症状缓解,之后患者又因高血压住院,服用降压药后血压调整不理想,会诊针刺5次后血压正常……多年来,曲宪双以精湛技术与优质服务,为无数患者解除病痛。她表示,治未病科将继续挖掘传统中医特色疗法,发挥针药结合优势,做到专技与专病门诊相结合,在现有齐鲁中医药优势专科集群牵头专科及省市级重点专科的基础上,向省级治未病医疗中心迈进。

观海新闻/青岛早报记者 杨健 院方供图

扫码观看相关视频 视频剪辑 尉杨



中青年群体到治未病科求“膏”招

“说起膏方,大家最先想到的是冬令进补,俗话说‘冬令进补,春来打虎’。”曲宪双告诉记者,“膏”,《康熙字典》译为“润也”,就是滋润、补养之意,民间流传着“一勺膏滋十碗药”的说法,可见膏方在百姓心中的滋补分量。冬季天气寒冷,万物封藏,是人体补益的绝佳时机。这是因为这段时间人体精气藏而不泄,精微物质能够被充分吸收、利用和储藏,因此在此时进食膏方能更大限度发挥防病治病的作用。“通过膏方的悉心调理,人们可以逐步改善体质偏颇,提升身体免疫力,有效减少疾病的发生,让身体回归更加健康的状态。”曲宪双介绍,虽然目前还未到三九时节,但到治未病科门诊预约和咨询的市民已经越来越多,并且多数人在往年已经服用过,对膏方有所了解和信任,也有许多是亲人、朋友新介绍而来,总体来说中青年群体占了大多数。

12月初,30岁的小傅来到了海慈医院,她告诉记者:“我平时经常熬夜加班,工作压力大,还有失眠的情况,感觉容易疲惫。去年在这里开了一次膏方,所以今年又来开一些。”“我抵抗力不太好,老是感冒,听朋友说中医的膏方可以调理,所以特意到医院来问问。”32岁的张女士也在候诊。

“过去不少人以为膏方都是年纪大的人,或者术后康复患者服用,而今这样的观念正在改变,许多慢性病调理的人群、亚健康人群、疲劳综合征人群等也通过膏方来调整体质。”曲宪双表示,年轻人作为社会的中坚力量,工作压力大、生活节奏快,往往容易忽视自身的健康管理。“膏方与中药比较而言,药材更多,口味更

好,而且方便携带,服用起来更‘友好’一些。”亚健康人群服用膏方可补益安神,改善疲劳、乏力、失眠、心慌等不适。有的人还会主动在社交媒体上分享膏方体验、交流养生心得等,成为了新的潮流,进一步推动了膏方文化的普及,所以吸引更多的年轻人尝试通过膏方来调理身体,改善亚健康状态。总体来说,膏方适宜服用的人群有以下几类:慢性病患者,疾病康复期患者,易疲劳、工作压力大及亚健康人群,老年人、女性及体弱人群,部分反复呼吸道感染、生长发育迟缓儿、慢性疾病康复期的儿童等。

吃膏方前最好先服“开路方”

根据小傅的需求,曲宪双接诊后,首先对她进行了详细的体质辨识。在中医理论中,人的体质分为九种类型,一种“平和”、八种“偏颇”。中医认为,体质的偏颇是疾病发生的内因,许多疾病都源于特定的偏颇的体质基础。“平日里是否会怕冷或怕热?”“最近有没有什么烦心事?睡眠怎么样?”通过望闻问切,她发现,小傅虽然脉沉细无力,但实则舌苔偏厚,体内湿热较重,如果直接进补,不仅无法吸收,还可能加重症状。于是,先为她开具了一剂“开路方”。经过一周的调理,小傅再次来到治未病科,此时,曲宪双再根据她的体质情况,制定了针对性的进补膏方。“我以前总以为进补就是吃补品,没想到还有这么多讲究。”小傅感慨道。

曲宪双解释,吃膏方前最好先服“开路方”。“开路方”指医生针对一些人服用膏方后,容易出现的腹胀闷胀、食欲不振、舌苔厚腻等症状,先行开出的中草药处方,一般需先服用1到2周,再用膏方调补。一方面,先以化湿健脾的药物使脾胃健运,改善消化功能,再服用膏方,