

冬令进补正当时 十年办节真惠民

福州市中医院膏方节现场展示“膏”招

□本报记者 邓剑云

正值一年冬令进补好时节, 药补首推膏方。

11月17日, 福建中医药大学附属福州市中医院举办第十届膏方节。

福州市中医院副院长、福建省中医药学会中医膏方分会主任委员郑立升教授介绍: 福州市中医院是福建省中医药学会中医膏方分会挂靠单位、主任委员单位, 每年入冬都会举办膏方节。膏方是非常有特色的剂型, 由多用补益类中药经过特殊的炮制技艺炼制而成, 对老百姓有独特的滋补作用。连续十年举办膏方节, 希望让老百姓深入地了 解膏方知识及调补作用, 感受中医药在医疗保健和治未病中的独特功效。

早上8点多, 数位中医专家就抵达义诊区, 为市民现场免费看诊, 辨证施补, 定制膏方。



活动现场还设有膏方品鉴、熬膏展示、非遗药膳品尝、临方炮制零食品鉴、中医特色护理等体验区, 吸引了众多群众到场求“膏”招。



B 膏方吸睛

院内精品膏方, 吸引众多“膏迷”驻足了解。八珍膏、补中益气膏、归脾膏、安神膏、益老膏……“一味膏方百味功”, 膏方可以起到扶正祛邪的作用。

记者了解到, 市中医院展示的膏方, 都是依据几千年传承的中医经典方, 运用特殊的炮制技术炼制而成。

服用膏方是冬令进补的好方法, 适合亚健康人群、久病体虚或慢性病患者、有调补或养生需求者、中老年人、女性等人群。

郑立升教授提醒市民, 膏方不同于其他补药、补方, 制作考究, 有明确的针对性。正确的膏方进补方式, 应先经专业医师看诊, 遵医嘱服用膏方。



A 一人一方 义诊惠民

对老百姓来说, 辨证施补, “一人一方, 量身定做”是中医药的魅力所在。

活动现场, 蒋阿姨告诉记者, 她是郑立升副院长的“老”病号, 三四年因为脾胃不好, 更年期症状明显, 第一次尝试了膏方, 一试就觉得挺好, 脚酸、疲乏、失眠等症状都明显改善。

“我觉得中医真的好, 一对一治病, 真正能解决问题, 所以我每隔一段时间都会到中医院来。今天看到有膏方节义诊活动, 我过来开一方。”蒋阿姨说。

当天到场义诊的还有神志病科、呼吸内科、保健科、肿瘤内科医生。

医务部副主任、呼吸内科主治医师陈妍杰今年是连续第四年参加膏方节义诊。她告诉记者, 膏方节义诊是一个很好的平台, 能比较系统地针对市民的疑惑给予综合性的建议。

现场, 一位阿姨在听完陈医生给她的健康指导后, 十分感激地说: “今天有你真好, 不然我真不知道膏方对我这么有帮助。”

C 药膳“馋”人

“我在门诊大厅结算, 药膳汤的香味把我‘馋’过来了。可以先



预订一杯八珍番鸭汤吗? 我取了药就过来。”一位从宁德到市中医院看病的市民说。

医院药学部副主任药师潘鸿贞告诉记者, 八珍系列药膳于2010年被确认为第三批福州市级非物质文化遗产项目名录, 作为平补药膳, 有补气养血的功效。活动现场, 八珍番鸭汤端出来半小时左右就见底了, 每年膏方节都深受市民喜爱。

如何睡个养生觉?

状, 睡眠就十分重要了。

最近我总感觉干活提不起劲, 每天都睡不醒, 这是为什么呢?

医生: 人体在夏季过度消耗, 进入秋天以后, 天气转凉身体开始进入自我补偿的阶段, 并且进入秋天, 气候发生变化, 身体也需要进行适应, 所以会出现秋乏。这都是正常的生理现象。因此, 进入秋天以后要适当地获取营养, 同时为了更好地加速身体对于气候变化的适应, 要保持规律的作息, 这样才能更好地缓解秋乏。

有时我很早就躺下了, 翻来覆去总是睡不着。要怎样做才能提高睡眠质量呢?

医生: 虽然秋季较易入睡, 但也得顺从身体生物钟的状态, 如

果经常熬夜, 生物钟紊乱, 就算早早睡觉也没办法进入睡眠。下边这四点, 是无论在哪个季节, 都适用的睡眠大法。

1. 滋补要注意

在进入秋季后, 大部分人会选择一些滋补药材来提高身体免疫力, 但对于睡眠不是很好的人来讲要注意一些滋补食物, 在服用后会导致肝火旺盛, 影响睡眠质量, 所以想要食用滋补食物先咨询医生, 看是否适合自己。

2. 饮食要规律健康

健康的饮食, 可以提高五脏六腑的功能, 帮助提高机体安全, 要注意不要在睡前吃得过饱或者睡前吃各种辛辣刺激食物。

3. 保持作息规律

保持有规律的作息习惯, 尽

量在每天晚上10点睡觉, 此时是褪黑色素分泌最高峰时期, 可以快速使身体入睡, 并且修复器官。

4. 睡前要关窗

虽然秋季气温宜人, 让人感觉心旷神怡, 但由于秋季早晚温差过高, 进入深夜, 凉风对身体有刺激, 易引发感冒导致睡眠质量变差, 所以在晚上入睡时要关窗, 可以防止风过大影响到室温, 也能减轻户外噪音, 提高睡眠质量。

此外, 还能通过食疗改善睡眠:

气血虚者, 可以用龙眼肉15克煮小米粥;

阴虚手足心热者, 可取百合10克、生地黄12克煮水;

肝火大、烦躁口干者, 可以炒酸枣仁15克、麦冬15克煮水。

福建卫生报

健康大使



健康大使邀您一起
关注“福建卫生报”

本期嘉宾

陈淑娇 主任医师
福建中医药大学附属第三人民医院中医健康管理中心

□本报记者 陈坤

“春困秋乏夏打盹, 睡不醒的冬三月”, 进入秋天后, 身体会出现一系列的变化, 让人觉得干啥都没有劲头。要减轻秋乏的症