

弘扬中医文化 传承千年智慧

市中医院举办第十六届膏方节

□肖素娴

中医认为,自然界“春生、夏长、秋收、冬藏”,所以有“冬令进补,来年打虎”的说法。随着气温渐寒,又到了一年进补季节,膏方是广大人民群众的最佳选择。11月4日上午,市中医院在门诊大厅举行第十六届膏方节启动仪式,市中医院党委书记、院长顾月星现场致辞,市中医院副院长葛晓东主持活动,名医专家团队参加启动仪式。

为了更好地为盐阜百姓提供健康服务,活动现场专门邀请江苏省名中医、扬州大学附属医院首席医疗专家刘延庆教授、上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院肝病科副主任赵钢教授、复旦大学附属浦东中医科主任张长明博士、江苏省中医院心内科刘福明博士、省名中医李乃庚、陈福来、李志山、黄福斌、陆生勤、郭锦华以及市名中医冯祯钰、郭红艳等专家参与义诊。同时,在现场可以免费品尝中药养生茶饮、体验中医刮痧、耳穴埋籽等技术、品鉴中药膏方以及观看膏方制作,沉浸式体验中医药文化。

膏方,作为传统中医剂型之一,是医生根据患者的病情、体质,辨证后按照中医理论开出处方,然后采用地道药材精心熬制,再加胶类药物等收膏制成的膏状制剂,具备针对性强、保存时间长等特点。赵钢教授介绍,膏方除了具有良好的滋补功效外,还有增强体能、补虚扶弱、抗衰延寿、治病纠偏的作用,滋补与疗疾全面兼顾,充分体现了中医理法方药、整体调补的特色,对调理慢性病、改善亚健康状态、增强免疫力等均有很好作用。

“我今天一早就从建湖赶来了,每年冬天我都坚持用中医院的膏方调理身体。”市民王女士告诉记者,这是她连续坚持服用膏方的第三年。早上9点不到,现场就陆续有市民前来就诊。据悉,此次膏方节将持续到明年二月份,大家通过膏方手册、宣传展板、现场咨询等认真了解膏方知识,“真感谢这个膏方节义诊,不出盐城就能免费享受省中医院专家们的诊疗服务,根据专家的问诊结果,开具膏方。”市民张先生说。前来问诊的群众有的是长期服用亲自感受过膏方的效果,有的是亲朋好友推荐而来第一次尝试的。

顾月星表示,今年是连续举办膏方节的第16年,通过丰富多样的活动形式,多措并举推广中医膏方,提高广大市民的身体素质和健康水平,受到了社会各界的肯定。市中医院将不断地提高自身医疗技术水平,一如既往地为大家提供优质、便捷、高效的中医药服务。



扫一扫 看视频
视频制作:金建华



膏方节启动仪式现场



义诊现场 龚骏 摄

特约刊登:盐城市中医院

寻医问药

老年人骨质疏松应多吃高钙的食物

市民李女士来电咨询:我妈妈患有老年骨质疏松,请问有什么好的治疗方法?

省名中医、市中医院主任中医师徐兆山解答:骨质疏松是一种常见的疾病,这种疾病是因为身体各方面的机能慢慢地退化,导致体内的钙剂大量的流失出现的一种并发症,骨质疏松会对身体造成一些影响,甚至还会影响到人体的正常功能,那么老年人骨质疏松怎么办?

多吃一些高钙的食物

骨质疏松最常见的原因就是体内的钙大量流失导致的,所以日常中应该多补充一些钙剂,比如说日常中多吃一些牛奶、虾米、猪骨、豆制品等食物,这些食物中钙含量非常高,多吃一些对于身体补充钙还是有很多好处的。

适当的运动

每天适当的运动也可以让身体中的钙剂增加,同时可以适量补充一些维生素D。老年人要注意不能做一些剧烈的运动,可以选择一些有氧运动来做,比如说散步、跳舞、打太极等,这些运动可以及时补充一些钙剂,也能提高自己的抵抗力。

晒太阳

阳光照射是获取维生素D的最佳来源。老年人可以每天多去户外晒太阳,这样就可以刺激到皮脂,然后皮脂就会产生一些维生素D,但是晒太阳的时间要注意合理的控制,一般在上午十点之前,或是下午三点之后。

盐城食药检

[微信公众平台]

市食品药品监督检验中心致广大市民朋友的一封信



请扫码阅读

健康小贴士

膏方适合哪些人群?

亚健康者的进补:现代社会中工作生活压力和劳动强度很大(主要为精神紧张,脑力透支),同时众多的应酬、无度的烟酒嗜好、长期不足的睡眠,均可造成人体的各项正常生理机能大幅度变化,抗病能力下降,从而使机体处于亚健康状态,这就非常需要适时进行全面整体的调理,膏方疗法就是最佳的选择。

老年人的进补:随着年龄的增长,老年人的各种机能逐渐下降趋向衰退,而冬令进补,则能增强体质、延

缓衰老。

女性的进补:中医认为女性防衰老的调养应从“五七”即35岁开始。这一年龄段的女性,形体容易发胖变形,加上社会工作、家务劳动、子女教育等压力,容易造成精血亏损、阴阳失调和衰老。而平时工作、家务繁忙,无暇顾及身体,所以服用膏方更为适宜。合理、平和的滋补,适当锻炼,才能保证女性充沛的精力、健康的体魄、红润弹性的肌肤、自内而外的美丽。

儿童的进补:根据生长需要可以适当进补,尤其是小儿反复呼吸道感染,久咳不愈,厌食、贫血等体虚的患

儿宜于调补。

慢性病人的进补:原来患有慢性疾病,冬令季节,可以结合它的病症,一边施补一边治病,这样对疾病的治疗和康复,作用更大。从目前临床应用膏方的情况来看,不但内科病人可以服用膏方,妇科、儿科、外科、伤骨科、五官科的病人也可以服用膏方药,气血阴阳津液虚弱的病人也可以通过服用膏方来达到除病强身的目的。

康复患者可适当进补:大病初愈、元气大伤,各项机能低下,及时进补有利于元气的恢复,从而更快健康起来。