

2022年10月20日 星期四 责任编辑:姜琰 陶秋凤 编辑:李泓儒 校对:朱大力

## 专家与市民面对面支“膏”招

# 市中医院举办膏方养生文化节

□赵达

秋冬是封藏的季节，宜补充和收藏营养精华，冬令时节养精蓄锐，使肾精充沛，则来年体质增强，故民间常言“冬令进补，来年打虎”。冬令进补最好的东西是什么呢？那就是历来受到广大群众喜爱的膏方。

据悉，市中医院第十五届膏方养生文化节进入倒计时，该院将于10月22日、10月29日邀请专家来院开展膏方义诊活动。届时，名中医齐聚一堂现场为您问诊搭脉，支“膏”招，调配专属膏方。一人一方，一人一膏，为大家冬季健康保驾护航。

据该院专家介绍，膏方的制作工艺复杂，什么时候补、补什么、补多少，那都要因人而异、因地而异，切不能盲目跟风补。还要通过中医辨证施治，量身定制，一人一方，才更适合患者病情，更加具有针对性。在总结往年活动经验的基础上，今年市中医院精心准备，将继续为市民提供专业、规范的服务，为更多的患者带来健康。

### 专家名片

**刘延庆**，医学博士、二级教授、主任中医师，博士研究生导师、第六批全国名老中医药专家学术经验继承工作指导老师、省名中医、扬州大学附属医院首席医疗专家，国家中医药管理局胃癌毒邪论治重点研究室主任，扬州市肿瘤研究所所长，主持研究国家自然科学基金项目6项，省部级科研项目10余项，曾获得中国商业联合会科学技术一等奖、中华中西医结合学会科学技术二等奖等。

**郭裕**，教授、主任医师、博士生导师，国家中医药管理局中医耳鼻喉重点专科学术带头人，上海中医药大学附属市中医院耳鼻喉科主任、教研室主任，创制了医院制剂“开音合剂”用于喉部疾病的治疗，创制了“耳鸣滴剂”用于治疗耳鸣耳聋，开展了穴位注射疗法在耳鼻喉科疾病中的全面应用。先后在国家、省、市级杂志发表专业论文30余篇，SCI论文3

篇。主编专著4本，副主编专著1本，参与编辑专著多本。任“十二五”“十三五”国家中医耳鼻喉科学教材副主编。

**陈玉超**，省中医院肿瘤科主任中医师、教授、中医学博士，师从国医大师周仲瑛教授、邹燕勤教授，国家名中医刘沈林教授、徐福松教授，南京中医药大学硕士研究生导师，全国中医优秀人才，获国家、省、厅级科技进步奖3次。

**李乃庚**，主任中医师、省名中医、南京中医药大学博士研究生导师，第二批和第六批全国名老中医药专家学术经验继承工作指导老师、全国名老中医药专家传承工作室指导老师、全国中医儿科学会顾问，从事儿科临床工作60多年，擅长治疗儿科各种疑难杂症和危急重症，创制了20多个名验方，其中痉咳静片获国家专利，儿科专著《小儿外治疗法》一书，获第二届世界传统医学大会国际优秀成果(著作)奖。

**陈福来**，主任中医师、省名中医、南京中医药大学博士研究生导师、兼职教授，第五批全国名老中医药专家学术经验继承工作指导老师，全国名老中医药专家传承工作室导师，省中医学会肝胆专业委员会创始人，从事中医内科及肝胆内科临床工作50余年，擅长采用中西医结合的方法治疗急、慢性肝炎、脂肪肝、肝硬化、胆囊炎、胆结石等内科疾病，尤其在诊治重症肝炎、顽固性肝硬化腹水及内科各种疑难病症方面有独到之处，参编医学工具书2部，著《中医内科临证录》1部。

**李志山**，主任中医师、教授、硕士研究生导师、国家专业技术二级、省名中医、省名老中医药专家传承工作室导师、全国名老中医药专家学术经验继承工作导师、国家临床重点专科(中医儿科)学科带头人，从医40多年，擅长治疗小儿发热、急慢性咳嗽、顿咳(百日咳、百日咳综合征等)、哮喘、急慢性及重症腹泻、厌食、汗证、腹痛、遗尿、发疹性疾病、病毒性脑炎、多动症、抽动症以及多种疑难和

急危重症，独创的中西医结合疗法治疗数百例小儿病毒性脑炎全部治愈，无一例后遗症。自研的“神术汤”治疗慢性结肠炎、“镇肝息风汤”治疗小儿抽动症等疗效卓著。

**黄福斌**，省名中医、南京中医药大学硕士研究生导师、教授，主任中医师，省重点专科(消化内科)首任学科带头人，从医40多年，专攻内科，擅长消化脾胃胆胰疾病的中西医治疗和胃镜肠镜检查及治疗。临证总以“花钱少，治好病”为原则。2022年被国家中医药管理局确定为第七批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师，黄河、张阳为学术经验继承人。

**董松林**，主任中医师、省名中医、南京中医药大学硕士研究生导师、兼职教授，第三批省老中医药专家学术经验继承工作指导老师，省重点专科骨伤科学科带头人，近40年来在骨伤科一线工作，对创伤、骨病、脊柱关节等病诊治积累了丰富的临床经验，自制中成药“骨痹灵片”，动静结合、防治并举，深得患者及同行好评，创制了“骨痹灵片”“强筋壮骨丸”等10多个名验方和“舒筋红花酊”“乌草贴”“镇痹膏”等11种内外合用自制中成药。

**陈光明**，主任中医师、省名中医、南京中医药大学硕士研究生导师、兼职教授、市中医院儿科主任，国家、省临床重点专科(中医专业)带头人，从事儿科临床、教学及科研工作35年，熟练应用中西技术抢救小儿重症肺炎、重症腹泻、各种原因引发休克、中毒、溺水、重症手足口病、小儿感染综合征、颅内感染性疾病等危重疾病，积累了丰富临床经验。

**郭锦华**，主任中医师、省名中医、南京中医药大学硕士研究生导师、兼职教授，国家级名中医吴中朝工作室负责人，从事中医针灸脑病科临床科教研工作30多年，擅长采用中西一体化方案综合救治中风、头痛、眩晕、面瘫、失眠、肌瘤病、面痛等各种疑难杂症和急危重症，获省市级奖项8项，主编著作1部，参编2部。

### 健康小贴士

#### 冬令进补 膏方为佳



膏方，又叫膏剂，以其剂型为名，属于中医里丸、散、膏、丹、酒、露、汤、锭八种剂型之一。膏方一般由20味左右的中药组成，具有很好的滋补作用。

春生、夏长、秋收、冬藏，根据中医理论，冬季是一年四季中进补的最好季节，而冬令进补，更以膏方为佳。

**膏方又适合哪些人群进补呢？**

#### 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，长期不足的睡眠及休息，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、平和地滋补，适当锻炼，才能保证女性拥有充沛的精力、健康的体魄、红润弹性的肤色、自内而外的美丽。

#### 儿童的进补

小儿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、骨伤科、五官科的病人都可以服用膏方药，气血阴阳津液虚弱的病人也都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。

(图文由市中医院提供)

## 亭湖区西苑社区开展高血压自我管理小组活动



图为活动现场。

“控制食盐摄入，吃富含钾的食物，同时要注意食物多样，合理搭配的原则。”10月8日上午，亭湖区文峰街道西苑社区家庭医生工作室，社区家庭医生荣中祥正在给15名高血压患者开展慢性病第三期管理小组活动，像这样的活动每年要开展10期。西苑社区是老旧小区，老年人口近1000人，其中300多人患有糖尿病和高血压等慢性疾病。为提高社区居民对高血压及其相关知识的认识，家庭医生连续两年在社区开展慢性病自我管理小组活动。小组主要讲述高血压是什么、高血压的合理膳食、高血压如何控制等相关知识。

活动中，家庭医生通过案例为居民普及慢性病高血压的基本常识。家庭医生现场协助，和组员一起讨论从初步制定目标任务，针对每个组员自身的情况，分别制定出调整饮食、合理耐力锻炼等

不同目标。在执行任务过程中，组员之间相互监督相互提醒。通过小组活动，居民学到了高血压相关知识及如何使用电子血压计，对

日常锻炼、合理膳食等知识了解得更多，还提高了健康意识和自我管理的能力。

陶振辉 文/图