



# 冬令进补吃膏方

保健医师:钱元霞  
市中西医结合医院(市二院)主管中药师

膏方的历史源远流长,我国现存最早的医方书——西汉古墓中发现的帛书《五十二病方》中就有记载,而后《神农本草经》《黄帝内经》《本草纲目》都有关于膏方的应用范例。

## 膏方是何物?

它是一种经过特殊加工制作成膏状的中药制剂,中医根据个人体质和疾病的特点,按理、法、方、药开具中药处方,经过多次煎煮,滤汁去渣,加热浓缩而成。

玲珑玉瓶,珍华藏现,传统的膏滋药常存放在一个容器中,如搪瓷锅和搪瓷罐,保存不当容易变质,现在多分装成罐装或者小包装,旧貌换新颜,服用方便,也便于携带。

## 膏方就是补药?

补药一般指有补益作用的药物和其他滋补品的总称,而膏方往往讲究的是治病之中求

滋养,攻邪之中求补虚,它既能滋补又能治病。现代亚健康人群、慢性病人、老年人、更年期妇女、六周岁以上儿童都是服用膏方的适宜对象。

## 何时服用膏方?

其实中医进补,四季皆可,因为膏方是用来增强体质、防病治病的,春生、夏长、秋收、冬藏,每个季节有自己的特点,膏方的魅力就在于一人一季一方,人人季季方方不同。服用膏滋药,冬天是最合适的季节,因为此时服用“补膏”最容易补得进,一般为冬至日起50天左右。

配膏方就像买衣服一样,不买最贵的,而买最适合的,得量体裁衣。尤其要注意的是,当出现感冒发热、胸闷气急、急性腹痛、神志昏迷、消化不良时,需要暂停服用膏药。

对于脾胃运化功能较差的人,服用膏方之前得先服用“开路方”,一方面作为开路先锋,

扫除障碍,所谓健脾健胃、理气化湿,另一方面投石问路,防止虚不受补。

## 膏方的服用方法:

第一种:冲服,取适量膏方放入杯中,倒入白开水,溶化后服用。

第二种:调服,把膏方加黄酒或水,用碗或杯子隔水炖热,调匀后服用。

第三种:噙化或者叫含化,药膏放在嘴里慢慢下咽。

服用膏方期间还需忌口,一般应忌食生冷、油腻、辛辣等不易消化及有特殊刺激性的食物。服滋补性膏方时,不宜过量饮茶。某些膏滋药服用时还应当忌食某些食物,如服含人参的膏时忌食生萝卜;服含首乌的膏时,忌食猪羊血及铁剂。

(刘园园 吴启瑞 杨冷)



## 了解脑卒中后抑郁

耕心医生:刘玉局  
市精神卫生中心主任医师

冬季是脑卒中(“脑中风”)的高发季节。脑卒中不仅可导致患者的生理性残疾,还可造成精神上的损害,如脑卒中后抑郁等。脑卒中后抑郁是脑卒中常见的并发症,其发生率约占脑卒中患者的40%—50%,多发生在脑卒中后2个月—1年内。由于抑郁的存在,它对脑卒中患者的全面康复有明显的负面影响,主要表现在住院时间延长、死亡率升高、肢体及语言的康复缓慢等。此外,它还会大大增加再次发生脑卒中的危险性。所以,对脑卒中后抑郁进行早发现、早干预是非常必要的。

那么,脑卒中后抑郁患者究竟有哪些表现?又该采取哪些应对措施呢?

脑卒中后抑郁的常见表现有情绪和性格的变化,睡眠不好,经常失眠、梦多或入睡困难,能力下降,悲观无价值感,以及躯体症状等。患者情绪低落、情绪不稳,经常感到委屈想哭,语言减少,不爱与人交往,变得多疑敏感。会对以往喜欢的事不感兴趣,不愿参加社交活动,不愿出门。此外,患者对以前能胜任的工作和家务变得不能胜任,总感疲乏,懒得活动。可出现夜间易醒或早醒。他们常常感到孤独、绝望、害怕和无助,常自责,甚至有自杀的念头。并且常常伴有胃部不适、食欲下降和体重减轻,有时感头晕、乏力、胸闷、气短或周身疼痛等。

对于脑卒中后抑郁患者,家庭成员要给予更多的关心,理解他们的痛苦和不幸,鼓励患者参

加社会活动。多与患者交流,及时了解其思想动态,对其目前不良的躯体状况要多加安慰,积极开导,使其正视病情,尤其要向患者多介绍周围治愈的病例,以帮助其消除悲观、焦虑的情绪,树立战胜疾病的信心。

在脑卒中急性期,除了要告诉患者积极配合治疗,病情平稳后,还要积极帮助患者多做功能训练,如勤翻身、按摩肢体、关节活动等。此外,应尽早协助患者下床活动,对有言语障碍者,要多进行言语训练。

脑卒中患者应尽量少去想该病可能给自己带来的不良后果,也不要想方设法去查阅相关的资料,应积极配合治疗和护理。无望、无助者应以积极的信念暗示自己,努力挖掘自己的优点与长处,使自己逐渐恢复乐观与自信。对于心中的悲伤、愤懑等负面情绪,可以向亲友倾诉,也可以把心中郁积的感受通过日记抒发出来,尽快走出心理的困境。当脑卒中患者对目前的身体状况感到非常郁闷、烦躁时,可以在合适的地方大叫一番,痛哭一场,或是适当宣泄,以摆脱不良心境。

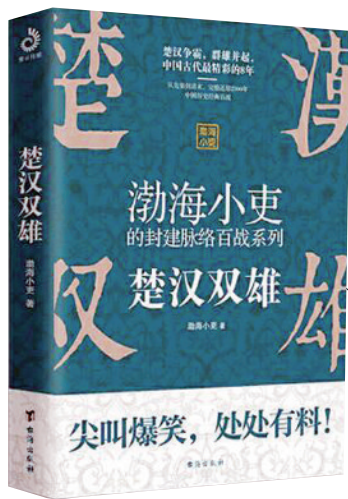
若通过以上方法仍然不能缓解目前的抑郁状态,甚至有所加重倾向时,应在家人的陪同下及时到相关医院就诊,必要时住院治疗。

(吴兰珍 杨冷)



### 开卷一分钟

本栏目图书由市新华书店提供



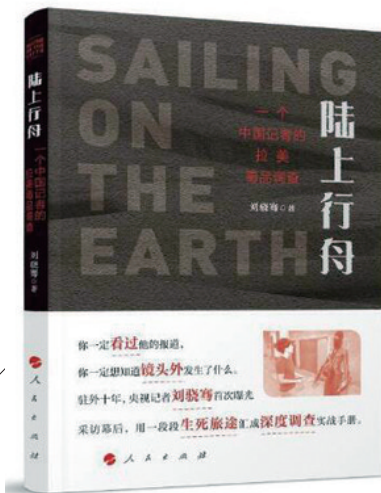
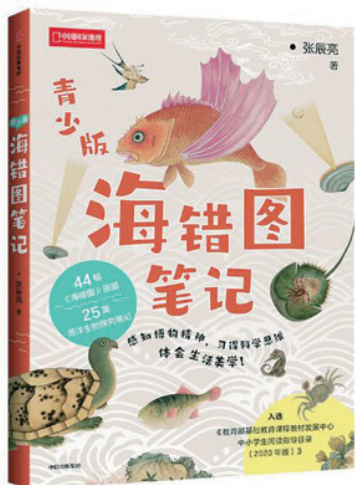
《楚汉双雄》  
渤海小吏 著  
台海出版社 定价 60元

自公元前209年陈胜起义,到公元前202年刘邦一统天下,神州大地上群雄并起,色彩纷呈,高潮迭起。无数英雄豪杰蜂拥而至,奋战过百年之余烈,在秦末的这把大火点燃下,燃烧得热热烈烈、通通透透。

### 《海错图笔记》

张辰亮 著  
中信出版社 定价 59.8元

本书是多元解读清代海洋生物图谱《海错图》的科普书。海错的“错”,是种类繁多、错杂的意思。作者通过考证北京、台北两地藏品《海错图》中的原图,从生物学、博物学及生活美学等角度,讲述中国丰富的海洋及滨海生物、植物和乡土人情。



《陆上行舟》  
刘骁骞 著  
人民出版社 定价 45元

为了追踪新闻现场,刘骁骞潜入贫民窟采访过毒贩,带着隐形摄像头暗访过枪支黑市,流连于殡仪馆和墓地只为寻找一具即将下葬的尸体。这是一段“不入虎穴,焉得虎子”的职业选择,也是一条通向真相的必经之路。

### 《培养孩子的社会情商》

叶如风 著  
中国妇女出版社 定价 49.8元

作者以近些年见诸新闻头条的与青少年培养有关的热点社会事件为引子,提炼出了15个培养孩子社会情商的教养重点。作者的目的是构建一个孩子完整社会情商的养育闭环,为孩子未来更好地适应社会、造福社会提供助力,为孩子的成长提供丰富的养料。

