

# 14载膏方传承,护佑星城市民冬日健康



“这几年,我每年入冬都去中医院开两料膏方,这几年睡得好多了,冬天连感冒都没得过!你们一起去不咯?”听闻长沙市中医医院(长沙市第八医院)今年的膏方节活动11月7日就要开幕了,家住长沙县恒大翡翠华庭的李建平(化名)忙着邀约邻里一同前往。

自2011年起,每年立冬至次年立春的前一天,长沙市中医医院(长沙市第八医院)都会举办膏方文化节活动,远近的民众纷纷慕名而来,开膏方调理身体的人数一年比一年多。据悉,该院膏方文化节已成为医院深度服务星城市民健康与传播中医药文化的品牌活动。

## 膏方养生渐成长沙人过冬标配

中医认为,冬令进补,开春打虎,而秋冬进补以膏方为佳,有“一勺膏滋,十碗汤药”的美誉。膏方养生已成为现代人秋冬调养的热门之选,尤其在江浙沪一带备受追捧。

“临近立冬,已陆续有一些老患者向我打听今年的膏方节活动。”该院治未病中心主任李文龙向记者介绍,长沙81岁的冯先生因患冠心病、心律失常,以往每年冬季都会发作几次胸闷、心悸、气短、下肢肿胀等,苦不堪言。去年,李文龙给他开了两料温补心肾、活血利水的膏方,2个月后,冯先生再来就诊

时,自述不适症状减轻五六成,体质改善,故今年决定继续服用。

“我参加我院好几届膏方节义诊了,病人越来越多,大都是口口相传,慕名而来。”该院中医经典科主任刘用指着挂号系统数据告诉记者,去年第13届膏方节开幕现场,十多位专家都在忙不迭地看诊,“我从早上一直看到下午1点多,看了50多个病人,开了近30剂膏方”。刘用介绍,开膏方的人群中,有老年人调理慢阻肺等慢性病的,有年轻人调理失眠和亚健康的,有更年期女性调理潮热出汗和浑身痛、失眠的,还有家长带着不长个、不长肉的孩子来看的,“膏方养生的效果已逐渐被大家看见和认可”。

“有位老人觉得中药苦,不肯喝,去年女儿领着她过来开了一料膏方回去,每天都能坚持喝。”刘用说,与中药汤剂相比,膏方能调补兼施,口感更好,易于入口,儿童也能接受,糖尿病人也有适用的膏方。

## 名医好药古法,好疗效才是王道

“膏方进补,疗效才是王道,其灵魂在于辨证开方,一人一膏,只有真正适合你的才有效。”刘用介绍,去年膏方节那天,一对80岁左右的老夫妻来开膏方,老爷子以前冬天经常发作心衰,吃了1料膏方后,感觉不错,“于是又来开了1料,去年一次心衰也没发作。受他的影响,老太太也开了一料膏方回去”。



去年11月5日,该院第13届膏方节启动现场人气火爆

据了解,该院膏方节已接连举办13届,为上万名星城百姓提供了一对一的膏方养生服务,在实践中积累了丰富的经验。

**1.名医荟萃,方准为上。**医院汇聚了湖南省名老中医专家、中医糖尿病专家蔡进教授等名中医,以及中医科、妇科、消化科、骨科、心血管科、脑血管病科等各大科室的专家教授。坚持“一人一方”,杜绝“千人一方”,确保每一料膏方都精准对症。

**2.道地药材,料正为基。**医院挑选精品道地药材,由湖南省名中医师邓曼静教授对药材严格把关,确保每一味药材都质优效佳,从源头保障膏方的效果和安全性。

**3.古法熬制,全程质控。**遵循古法工序,精心炮制。“我们做了10多年膏方了,熬膏经验丰富,会精准把握熬膏的火候和收膏的浓度,让每位市民都能吃到口感醇和、品质上乘的膏方。”邓曼静说,该院有熬膏的5人团队,由她负责全程质量把控。医生开方后,约一周能拿到膏方,可自行来取,也可邮寄。

**4.独立包装,便于携带。**“传统膏方是装在罐子里,每次服用需舀一勺用温开水冲着喝。实践中我们发现,老百姓很难精准把握服用量。为此,我院膏方采取独立真空包装,市民只需每天早晚各服一包,剂量精准,操作简单。出门旅游、走亲访友,都可随身携带。”邓曼静说。

## 膏方养心护脑,价格亲民

刘用介绍,长沙冬季湿冷异常,许多人热衷吃烧烤等夜宵或通过饮酒驱寒,但又缺乏运动。这种不良的生活方式导致居民体质普遍呈现湿气重、肝火旺、心脾两虚等特点。在此背景下,具有“温和长效、辨证定制”优势的膏方,无疑成为冬季长沙市民改善体质偏颇,调理慢病,预防慢阻肺、冠心病、“三高”等急性发作的智慧之道。

专家指出,亚健康人群、慢性病患者、术后及体弱者、中老年人、更年期女性、儿童等都是膏方适宜人群。其价格亲民,一料膏方吃一个月,价格在数百元到一千多元之间。

**【好消息】**11月7日(立冬),长沙市中医医院(长沙市第八医院)第14届膏方文化节暖心启动,诚邀您来现场打卡,零距离感受膏方养生国潮。届时,您将可享受名医免费把脉问诊,免费体验中医特色疗法(如耳穴压豆、推拿、针灸等),免费品尝药茶、药膳等。活动当天,免专家挂号费、膏方制作费。(文/刘惠 金浪)

## 近期皮肤瘙痒者明显增多

“天气一冷我这腿就痒得受不了,晚上翻来覆去睡不着,一抓就破,结了痂又痒……”73岁的张大爷在宁波大学附属人民医院皮肤科诊室里一边说,一边忍不住又去挠小腿。接诊的副主任医师谢意杰掀开张大爷的裤腿,只见他双侧小腿皮肤干燥如鱼鳞,布满细小裂纹和红斑,不少地方因反复搔抓已形成血痂、色素沉着,甚至出现轻微渗出。这是典型的干燥性湿疹,是秋冬季节老年人皮肤瘙痒最常见的元凶。

原来,张大爷有每天洗澡的习惯,总觉得皮肤瘙痒是“不干净”所致,于是洗澡更频繁,还坚持用沐浴露、搓澡巾大力搓洗,结果“越洗越痒,越痒越洗”,陷入恶性循环。

“您这可不是脏,反而是‘太干净’了!”谢意杰解释,过度洗澡,等于把皮肤保护层皮脂膜彻底破坏,皮肤会干裂、发

痒,诱发湿疹。近期皮肤科接诊的类似瘙痒患者明显增多,60岁以上老年人占七成。

“气温较低时,建议老年人每周洗澡1—2次,每次不超过15分钟,水温控制在38℃—40℃,避免过热。”谢意杰介绍,尽量少用肥皂、沐浴露,尤其避免碱性强的产品。洗完澡擦干后,趁皮肤微湿时,立即涂抹保湿剂,重点加强小腿、前臂等易发部位,可选用尿素乳膏、维生素E乳、硅油霜、护肤甘油等。瘙痒时,可用手掌轻拍或冷敷缓解,切勿用力抓挠。穿着柔软透气的纯棉贴身衣物,避免羊毛、化纤材质;室内可使用加湿器,保持空气湿度在50%—60%为宜。谢意杰强调,若瘙痒持续超过1周、严重影响睡眠或皮损不断加重,应及时到正规医院皮肤科就诊,勿自行滥用激素类药膏。(摘编自《宁波晚报》)

## 防烫伤,热水袋勿灌沸水

“年纪大了怕冷,谁知道热水袋还能把人烫成这样!”最近,浙江杭州94岁的罗先生每晚带着热水袋睡觉,结果腿部烫出一个大洞。

杭州市北山街道社区卫生服务中心医生李洪伟表示,类似案例不少见。低温烫伤是指皮肤长时间接触44℃—50℃热源导致的慢性损伤,由于发生时痛感不明显,特别容易发生在感知能力退化的老年人身上,往往发现时已造成深部组织损伤,愈合缓慢。

针对这一季节性健康风险,李医生给出了防护要点。1.控温度:热水袋水温控

制在50℃以下,勿灌沸水;电热毯选自动控温产品,睡前断电。2.隔热度:所有取暖设备需用厚毛巾包裹,避免直接接触皮肤,尤其腰腹、脚踝等薄弱部位。3.限时间:局部热敷不超过30分钟,入睡后移开热源;意识不清或感知障碍者需家人协助使用。4.勤检查:每日检查接触热源的皮肤,发现红肿、水泡或异常感觉立即停用,及时就医。5.优选替代:推荐分层穿衣、40℃温水泡脚等保暖方式,卧室可使用油汀、空调等供暖设备,保持18℃—20℃恒温。(摘编自《每日商报》)

## 起身穿袜子竟骨折

“我早上穿好衣服,又坐下穿袜子,起身时突然感觉腰腿剧痛难忍,怎么就骨折了呢?”湖北武汉92岁的高婆婆行动自如、生活能自理,却因穿袜子动作诱发骨质疏松性股骨颈骨折。

武汉市东湖医院骨科副主任医师杨红建议老年人应将骨密度检查纳入常规健康监测,如有异常,务必遵医嘱做规范的抗骨质疏松治疗,别因“没感觉”就拖延干预。日常可通过合理补钙等营养素、坚持温和运动(如散步、太极拳)来增强骨骼强度,预防骨折。如出现不明原因的腰腿痛,哪怕没有摔倒,也应及时就医,排除骨折可能。(摘编自《楚天都市报》)