滨州名中医讲堂之八

三九寒冬日,膏方进补时

专刊记者 杜鹃

膏方是指一类经特殊加工制成的膏状方剂,是医生根据病人的体质、疾病的性质,配伍处方,将处方中的中药多次煎煮,去渣取汁,加热浓缩后,再加入些辅料而制成的一种比较稠厚的半流质或半固体的制剂。因其主要起滋补作用,所以又称膏滋药,超市里常见的龟苓膏、川贝雪梨膏等都属于膏方。本期名中医讲堂,我们特邀邹平县中医医院制剂室主任张霄岳来讲解,冬令进补的最佳补品之一——膏方。

膏方历史悠久,明清时代尤为兴盛。不过,在当时膏方是只有贵族才能享受的奢侈品。而现在,随着经济社会的发展,膏方已经飞入了寻常百姓家,成为人们调补机体、改善体质、治疗疾病的良药。

膏方适合人群

适合用膏方进补的人群主要有三类:一是处于亚健康状态的人,他们平时虽无慢性疾病,但容易感冒,长期劳累或压力过大而致身体虚弱,精力不足,难以胜任繁重的工作;二是慢性疾病患者,像慢性支气管炎、高血压、贫血、腰腿痛等患者;三是年老体弱者和处于康复期的患者。

此外,膏方药还有美容养颜的作用,所以在古代膏方深受官宦家庭夫人小姐们的钟爱,许多官员也常常借此来讨好上司的女眷。

张霄岳,男,毕业于山东省中医药学校中药专业。现任邹平县中医医院制剂室主任,副主任药师、执业药师。

膏方何时最滋补

膏方调补,四季皆宜,但以冬季为佳。冬季是封藏的季节,人体由于御寒的需要,所以无论进食的数量和质量的需求都比热天多,反之,热天服用则不易消化,这也是冬季服用膏方容易"补得进"的原因之一。同时因为冬季天气寒冷,人体代谢降低,消耗减少,冬令进补不但补充了不足,还可以为来年做准备,使来年不生病、少生病,精力充沛。

膏方药需吃多少天,要看各人体质而定,如果感觉身体很虚,量可大些,如果不是太虚,量可小些。(小补法:冬至日前后各7天服用;大补法:冬至日前7天开始服用,服至立春前。)服用时,先用少量开水将膏方烊化,早晨空腹服用。1周后改为1天服两次,早晨与晚上睡前1小时空腹服用,一次量约30g。根据病症需要也可用温热黄酒冲服。

膏方服用禁忌

口服膏方药期间应忌食生冷、油腻、辛辣等不易消化及有较强刺激性的食物,不宜饮浓茶。膏方药不能与牛奶同服,因为牛奶中富含钙、磷、铁等元素,容易与滋补性中药中有机物质发生化学反应,生成难溶而且稳定的化合物,导致牛奶和药物的有效成分受到破坏,甚至产生刺激或过敏反应。

服用膏方药期间发生感冒、发热、咳嗽时,应暂停服用,待感冒治愈后再继续服用。症状轻微者,可酌情减量。

膏方药同其他药剂一样,因人而异,一人一方,切不可盲目乱补。

膏方药启用后要及时存放冰箱,若发现有霉变,则不宜再服。

冬阳贵如金 暖晒要科学

古人云:"冬日可爱,夏日可畏。"可爱的冬日来了,很多人却因为寒冷躲在房内不肯出门。其实在温暖的午后,出门晒晒太阳,对于预防骨骼疾病、皮肤病,延缓衰老等都是大有好处的。

中国古代医学很重视太阳对人体健康的作用。《摄生要录》中说:"日为太阳之精,其光可壮人阳气,宜背太阳而晒。"这里的"壮人阳气"是从中医阴阳协调的角度来讲的。而坊间一直有晒太阳可以补钙的传说。日前,记者向滨州中医医院内二科主任吕振军求证了这一说法。

吕主任告诉记者,准确一点讲,晒太阳能够帮助人体获得维生素D,维生素D又可以帮助人体摄取、吸收和储存钙、磷。维生素D又叫"阳光维生素",是由相应的维生素D原经过紫外线照射转变而来的。维生素D有坚固骨骼,预防儿童佝偻病和老年骨质疏松症、骨质疏松、类风湿性关节炎等功效。

阳光中的紫外线是一种"天然杀毒剂",一般细菌和某些病毒在阳光下晒足半小时,就会被杀死。多晒太阳能够防止感冒等疾病乘虚而入,增强人体的免疫功能。

晒太阳能够促进人体的血液循环、血气和经络畅通,增强人体新陈代谢的能力。阳光中的紫外线还可以刺激骨髓制造红血球,提高造血功能,从而防止贫血。

天冷之后,很多人喜欢窝在家里上网或是看电视,殊不知人体缺乏足够的光照,会导致情绪紊乱,即冬季抑郁症。吕主任建议,冬季人们最好是多到户外活动和晒太阳,刺激大脑"快乐激素"赛罗托宁的产生。如果每天能坚持1小时左右的户外活动,则可以有效地预防冬季抑郁症的发生。

鉴于北方冬季天气寒冷,晒太阳的时刻可选在中午。晒太阳时,背着阳光而坐效果会更好。从中医的角度来看"背为阳,心肺主之"。背部有很多重要的穴位,受寒后会影响到心肺的健康,特别对于有肺炎、慢性支气管炎、哮喘、气管炎以及有高血压和心脑血管等各种慢性病的中老年人来说,一到冷天,背着阳光而坐,让阳气经由肩背的相关穴位输送到全身其他地方,易逼出体内寒气,对身体很有补益。

很多人懒得出门,会在家里或者办公室隔着玻璃晒太阳,吕主任介绍,玻璃会吸收掉一部分紫外线,从而会减弱阳光的各种作用。除玻璃以外,衣服、尘埃、烟雾还有女性朋友涂抹的防晒霜等都能障碍紫外线的通过,因此,冬季晒太阳要尽量使皮肤直接与阳光接触。

(专刊记者 杜鹃)

本报今日滨州联合滨城区卫生局"健康行 我先行"第三站:

三河湖镇卫生院开展"擦亮窗口,服务百姓"活动

三河湖镇中心卫生院院长 商秋合

2006年,商秋合正式担任三河湖镇中心卫生院院长,6年来未休一次班,手机24小时开机,克服了资源匮乏、医院750万元的债务、医院的民众评价低、人才外流等众多困难,首先调整了医院领导班子,合理调整了职工的工作岗位,重新制定和完善了医院的各项工作制度,从而改变了每个职工的压力感、紧迫感、责任感和凝聚力,让职工的服务水平和医技水平有了较大幅度的提升,省、市领导多次调研均给于很高的评价。

基础设施、设备更新

在卫生局的领导下,三河湖镇中心卫生院开展了"擦亮窗口,服务百姓"活动,召开住院病人陪人座谈会,出院病人回访,座谈和回访好评率达98%,并为各个病房和妇幼宣教室安装32英寸电视机、vcd机,室内各设备进行了粉刷,更新了被褥和床头柜,为提高服务质量,投资三十万元安装了CR机,使CT、X光拍片高清晰,投入了43万元购入新彩超机,病房安装了输液轨道和呼叫系统,达到二级医院标准。三河湖镇中心卫生院外科、内科、妇产科、药房、防保站五个科室被评为示范岗位,以及10名"三好一满意模范标兵"。

全院开展"百日三无"活动

为了保证群众就医条件,提高医护人员的技能水平,三河湖镇中心卫生院在院长商秋合的带领下开展了"百日三无"活动,就是无投诉、无纠纷、无事故。三河湖镇中心卫生院开展了2011年度"安康杯"竞赛活动,并开展各种形式的群众性安全生产活动,如安装了16头微机监控,职工进行了消防灭火演练,突发事件的应急处理,急救工作和不稳定因素的化解等理论知识。每月29日由院长带队,组成安全检查组,到各科现场检查安全生产,以及门诊、住院病历书写,每月检查结果向全院通报,对工作不到位的现场改进或制定整改措施,并每月月底向卫生局安检科汇报医院的安全生产工作。

为了保证无事故,医院对全镇79名在岗乡医及待岗乡医按照山东省乡村医生业务培训大纲进行业务技能培训及理论学习,使他们不断吸取新知识、新技能,重新制定了"三河湖镇农村社区卫生室管理实施方案",方案对乡医提出了更高的要求,如工资分配实行基础工资、绩效工资、考勤奖等分配方式,体现多劳多得的原则。全年对全镇各卫生室督导检查共计60余次,对取得的经验进行了交流,对工作中出现的问题和不足进行罚款并整改。这一系列的措施为三河湖镇中心卫生院赢得了群众好评,减少了事故纠纷。

建立健全健康档案

三河湖镇中心卫生院配合新农合、药库对全镇18处农村社区卫生室顺利按期执行了国家基本药物制度、药品销售零利率,让群众切实得到了实惠。对妇幼、儿童等九项公共卫生服务项目的开展进行跟踪指导落实,为全镇42000余人建立了健康档案,对全镇65岁以上的老人及重点人群进行了健康查体共计7000余人次,18处中心卫生室分别用宣传栏、健康教育处方,电视机、VCD等影视资料对全镇居民进行健康教育讲座、用药咨询,累计接受教育人次为18759人次。全镇参加新农合率达98%,农合办新安装了新农合信息查询机,方便了群众就医报销,全年共报销551.5万元,其中门诊报销163.5万元,住院报销388万元,较好的减轻了农民就医负担。

1—12月份共有门诊人次30126人次,住院人次818次,手术186人次,医疗收入183万元,医疗收入同比下降5%,药品收入54万元,药品收入同比下降42%。

全市首创建立医患联系卡

三河湖镇中心卫生院在全市首创建立了医患联系卡,将医生姓名、服务电话、监督电话和急救电话全部登陆在卡上,并将重点人群分类,患者的联系电话也登陆在联系卡上,方便医生查询,对于拿到医患联系卡的居民,医生会每季度随访一次,可以及时发现问题,及早治疗,也可以对群众进行健康康复指导,极大地方便了群众就医。

24小时服务热线:3530119