

# 冬令进补 膏方调养正当时

## 专家提醒膏方不能随意用

### 膏方调补的人越来越多

目前,已经进入立冬节气。冬季气候寒冷,人顺应自然,也进入代谢缓慢、物质贮存阶段。中医认为,人应顺应“春生、夏长、秋收、冬藏”的四季特点,收敛生机,养精蓄锐。因此,一年中进补的最佳时节也到来了。

说起进补,历来有服用膏方的传统,膏方是以三四十味甚至更多味中药组成的大复方,强调调养结合,蕴含着中医阴阳调平的理念。不过膏方虽好,服用也应避开诸多误区。

“时常感觉身体发懒,倦怠乏力,没有精神,晚上睡眠浅,容易惊醒,腰部也常感觉酸软。”市民赵先生因身体不适到德城区一医院检查,检查结束后,医生给他开了一剂调养的膏方。

据内科专家介绍,大多选择膏方进补的是亚健康人群、慢性病人。在冬季进补,有利于把精华物质储存体内,从而增强机体的抗病

祛邪能力,所以,现在考虑冬季进补、调理的人也渐渐多了起来。

“目前,平民膏方多以常规中药饮片为主,参类也多用价格相对便宜的种植人参、高丽参等,因此,价格也就降了下来,飞入了寻常百姓家。”该专家说,主动到中医门诊开膏方的多是“回头客”,一般是一些慢性病患者,还有一些调理心脏病的患者。



健康资讯

### 中医护理岗位技能竞赛落幕

为大力弘扬祖国医学,进一步提高全省中医护理技能水平,更好地为人民群众做好医疗保健服务,近日,山东省举办全省中医系统中医护理岗位技能竞赛活动。

据了解,此次活动由省卫生和计划生育委员会、省中医药管理局、省医务工会主办,山东中医药大学、山东中医药学会承办,经过3天激烈角逐,于11月6日下午在山东省中医药大学圆满落幕。

本次比赛共有来自17个地市、20个参赛单位的60名参赛选手同台竞技。德州市选派的三名参赛选手经理论考试和技能操作等环节,在激烈角逐中脱颖而出,取得了全省第七名的好成绩,并荣获团体三等奖,其中来自德州市中医院的程美英同志荣获个人成绩第二名,并获得“全省技术能手”称号。(杨迪)

### 三类人最适宜膏方调补

膏方,俗称“膏滋药”,属于中药的丸、散、膏、丹、汤、酒、露、锭八种剂型之一。开方医师根据患者不同体质和病症开具不同处方,一人一方,药材经反复煎煮,去渣取汁,经蒸发浓缩后,掺入糖或蜂蜜等辅料,便制成一种稠厚的半流质或冻状的内服中药制剂。

中医讲究阴阳平衡,认为人体阴阳失衡即是疾病状态,如“阴虚、阳虚、气虚、血虚”,实际上,许多人的体质寒热夹杂,虚实夹杂,而膏方的作用就是“纠偏”,但不能“矫枉过正”。一剂膏方中的几

十味中药互相制约,看似庞杂,其实井然有序,以把人调补到阴阳平衡的最佳状态。

专家介绍,三类人群最适合服用膏方,一是处于“亚健康状态者”,平时无慢性疾病,但容易感冒,长期劳累或压力负担过重而致身体疲劳、虚弱、免疫力下降的人;二是慢性疾病患者,服用膏方长期缓慢调理,这些慢性疾病如慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、高血压、冠心病、高血脂症、糖尿病、慢性胃炎、慢性泌尿系统感染、贫血、类风湿、腰椎间盘突出、骨关节炎等各种非感染性慢性

病;三是康复患者,如手术后、肿瘤化疗后、出血后、大病重病后,产后身体极度虚弱的人。

另外,据介绍,一般来说,膏方的最佳服用时间从冬至日起大约50天。专家说,膏方的服用四季皆宜,冬令进补只是运用膏方的一方面,比如春季自然界阳气升发,此时服用膏方可滋阴、养阴、润燥,可结合时令因素开具膏方。此外,冬令进补还要注意相关食材辅料的选用要有针对性,如高血脂症、高血压等用黑芝麻;便秘宜用黑芝麻、蜂蜜;老年肾虚、腰膝酸软用核桃肉。(王乐伟)

# 五招预防立冬节气感冒



为给广大读者提供更便利的就医和维权平台,本报开通“健康论坛”,开通后引发市民强烈反响。日前,已进入立冬节气,立冬是秋冬季节交替之时,温差较大,空气质量下降,加上此时人体免疫力相对较低,会导致呼吸道疾病多发,最常见的就是感冒。本期小编为大家准备几招来预防立冬节气感冒。

为避免感冒,养生专家提出五点忠告:

一是提高免疫力。预防感冒,最根本的就是加强锻炼,

及时增加衣物,被褥。此外,每日早晚坚持用冷水洗脸,可增加面部的血液循环,提高抗病、耐寒能力,从而预防感冒的发生。

二是要保持空气清新。经常在室内活动的人群要注意使室内阳光直射,空气流通,保持适当温度,室内外温差不宜过大。要经常开窗通风,床头可摆放一小瓶可漏气的薄荷油,让气味缓慢散发。在感冒流行时可用陈醋熏蒸居室。此外,还要适当多饮水,增强肌体代谢。

三是避开感染源。少去公共场所活动,减少感染机会。在流感流行期间,尽量避免去人多拥挤的公共场所。不要共用餐具、毛巾等日常用品。对于没有自我防范能力的小孩子,大人要格外当心,平时要让孩子多喝热水,天冷外出时,要给孩子戴上帽子和口罩。

四是注意卫生。手与手接触是感冒传染的重要途径。感冒病毒能在手帕上存活1小时,在手上存活2小时。因此,要经常用肥皂洗手,洗手前不要用手摸鼻子和眼睛。

五是注射流感疫苗。注射流感疫苗可使注射者在一年内不被同一类流感感染。60岁以上老年人、慢性病患者、免疫力低下人群、儿童及在校大中小学生等流感高危人群应及时接种流感疫苗。

如果您在健康方面有什么疑问,我们将第一时间为您对接医疗专家,努力帮您解决遇到的难题;如果您遇到就医维权问题,也请告诉我们,本报将竭力帮您解决。健康论坛,等你发声,欢迎拨打本报健康热线18805345202。

### 乐陵成省流动人口计生协建设示范单位

近日,乐陵市被评为全省流动人口计生协建设示范单位称号,是德州市唯一获此殊荣的单位。

为加大对流出人口计生服务力度,乐陵通过在外地设立了计生工作联络处,成立了流动人口计生协会的做法,走行政管理和群众自治相结合的路子。2010年6月,该市首先在天津滨海新区设立了计生工作联络处,2011年6月,又在北京昌平设立了计生工作联络处,组建了流动人口计生协会。

联络处和计生协帮助延伸了管理触角,为群众搭建了服务平台,有力地促进了计生政策落实,融洽了党群干群关系,也激发了广大流出群众干事创业、回报家乡的热情。截至目前,该市流出人口合法生育率达到90.2%,返乡投资创业的有2000多人,经他们介绍来乐陵投资兴业的客商有1000多人,累计投资达60多个亿。(苏丹)

# 德州市第三届书法篆刻大赛征稿启事

为深入学习贯彻党的十八大和习近平总书记在文艺工作座谈会上重要讲话精神,弘扬中华优秀传统文化,丰富人民群众精神文化生活,培养发现书法创作人才,推动我市书法事业大发展、大繁荣,特举办德州市第三届书法篆刻大赛。

本次大赛由德州市委宣传部、德州市文学艺术界联合会主办,德州市书法家协会、齐鲁晚报·今日德州、山东德州恒特重工有限公司承办。

一、征稿对象 凡在德州生活和工作的18岁以上书法篆刻爱好者均可投稿。

二、征稿要求 1. 应征作品要求内容积极向上,书体不限,尺幅横竖不超过六尺整纸,一律竖式。册页、长卷展开尺寸限2米以内。篆刻作品交印稿6-8方,附4个以上边款,自行设计并粘贴在4尺对开竖式宣纸印屏上。刻字作品尺寸不得小于35厘米X35厘米,作品材质以木为主,板厚不少于2.5厘米。每人投稿件数不限。2. 本次活动不接纳硬笔书法作品。3. 作品背面右下角用铅笔以正楷依次清晰书写作者真实姓名、性别、年龄、联系电话、详细通讯地址、邮编。4. 本次活动免收报名、评审、出版等一切费用,作品统一装裱,所有来稿一律不退。

三、作品评选 由德州市书协组织我市优秀书法家组成大赛评审委员会。评委会根据《德州市书协大赛评选条例》进行评选。从所有投稿作品中评选出入展作品150件,其中设一等奖5名,二等奖10名,三等奖15名。全部入展作品作者将获得主办单位签发的《入展证书》,获奖作者同时获得相应数额的奖金并在齐鲁晚报·今日德州进行宣传。德州市现有中国书法家协会会员、市书协顾问、理事会成员作品不参加各奖项评选。

四、征稿时间 征稿自即日起至2014年11月30日截止 收稿地址 德州市经济开发区市行政综合楼德州市文联

联系人 魏秀梅 张子健 联系电话 0534-2687718 2687717

五、展出与推介 2014年年底举办德州市第三届书法篆刻大赛作品展览,展出全部获奖、入展作品。编印《德州市第三届书法篆刻大赛作品集》,所有获奖、入展作者每人2册。展出期间,齐鲁晚报·今日德州编发展览专刊随报发行。

六、其他事项 1. 所有来稿必须符合征稿要求,否则不予参评。2. 凡投稿者视为认同本启事各项规定。

3. 本启事最终解释权归德州市第三届书法篆刻大赛组委会。

