

冬令进补，吃膏方有哪些讲究？

中医认为人类生活在自然界里，人体的生理活动往往随着季节不同而有所变化，所以饮食起居应该遵循自然界的规律，才能保持身体的健康和延年益寿，这就是“天人合一”的观点。自然界的谷类植物，有“春生、夏长、秋收、冬藏”的特点；有些动物在秋冬季也进入储备养料、冬眠的阶段。《内经·素问》曰：“冬三月，此谓闭藏。”人体在冬季的三个月里，也同样顺应着自然界的变化，进入代谢缓慢、物质贮存 的阶段，这正是人体养精蓄锐的时期，也是服用补品补药的最佳时机，可以使营养物质易于吸收蕴蓄，增加机体的抗病能力，到来春可以生病或少生病，所以民间有“冬令进补，三春打虎”的传说。服用膏方，是冬季进补较常用的一种养生保健方法。

什么是膏方？

杨浦区中心医院副主任医师陈英群介绍，膏，是一种传统的中药制剂，将药物煎煮取汁、浓缩成半固体状，叫做膏剂；方，就是中医的处方。冬令膏方是根据人的不同体质、不同临床表现而拟定不同的处方，然后选用适当的药物进行配伍，经浓煎后掺入某些辅料制成的一种稠厚状半流质或冻状剂型，一般具有营养滋补和治疗预防的综合作用，可以治养结合、整体调理。膏方的特点是因人处方、对症下药、量身定制，有效成分能充分利用，口感较好，而且保存的时间比较长，服用携带方便，适合于不同体质、地域、年龄、疾病的人群服用。

膏方的组成主要有滋补药、对证

药、护胃药和辅料四部分。滋补药：有补养功能；对证药：可以兼顾对证治疗；护胃药：为了达到补而不滞的目的，常加健脾护胃药，以加强吸收；辅料：包括调味的冰糖、麦芽糖、蜂蜜、元贞糖、大枣等；赋形的莲肉、芝麻、核桃肉等；收膏的阿胶、鹿角胶、龟版胶、鳖甲胶等。

哪些人需要服用开路药？

服用膏方能充分消化吸收是关键。有些人脾胃运化功能较差，服用膏方，不但影响对膏方的消化吸收，反而加重脾胃负担，出现各种不适症状。因此，在此类人群正式服用膏方前，医生一般会因人而异开出一些能运脾健胃、理气化湿的中药，以改善其脾胃功能，为膏方的消化吸收创造有利的条件。这些中药先膏方而行，

因此被形象地称为“开路药”。

那么，哪些人需要服用开路药？陈英群说，第一次直接吃膏方者；舌苔厚腻、时常腹胀、便秘等消化功能欠佳者，如果直接服用膏方，反而会增加胃肠负担，加重症状；患有多种慢性病的人（如高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、中风等），其病情较复杂，需要用开路方来试探其体内的虚实，并确定用药的重点；心身疾病如焦虑、抑郁、敏感多疑者，对药物比较敏感，在吃膏方过程中容易出现不适反应，宜先行开路药。

膏方适宜哪些人群？

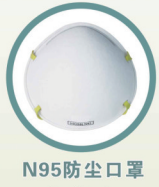
杨浦区中心医院副主任医师张鸣介绍，急性病后、术后、产后、出血后处于恢复阶段者；慢性疾病相对稳定者；亚健康状态，需要中医调理者；

无慢性疾病，自觉身体虚弱者；强身保健，女性美容养颜需求者；反复呼吸道感染、厌食、体质虚弱患儿，均可服用。服用时间一般从冬至前后起，可以服到立春前结束。一般宜空腹服，可用温开水和匀冲服或隔水蒸化后服用；服用剂量根据病情或身体状况及药物性质而定，一般可从小剂量开始，逐渐增加（一般每次5—10克，每日1—2次）。

张鸣说，服药期间应忌食生冷、油腻、辛辣、辛热等不易消化及特殊刺激性的食物；忌食海鲜一类“发”的食物；在食品烹调时宜少放姜、蒜、葱之类的调味品。含人参类的膏方忌食萝卜；含首乌类的膏方忌食猪、羊血及铁剂；服滋补性膏方时不宜饮茶。所有膏方均需冰箱冷藏，使用固定汤勺，防止发霉变质。 ■杨忠

防尘口罩应对雾霾天气更有效

目前市面上流通的口罩主要有 6 种类型



N95防尘口罩

有起到的预防呼吸道的疾病的作用
有更好的防尘过滤效果
有多层医用纱布



医用纱布口罩



普通白色棉质口罩



蓝色消毒口罩



各种花图案的化纤类口罩

难以起到防尘作用



其他材质口罩

专家表示：在突发空气质量下降的情况下，防护重于治疗，民众应选择科学的防护口罩预防疾病

专家提醒

- 最好选用专门的防尘口罩
- 口罩不宜长时间佩戴，每次戴3 - 4个小时，要定时清洗、消毒，放到太阳下晾晒
- 雾霾天气下应尽量减少户外活动，如果不得不在室外活动，应佩戴口罩
- 在路上行走时，掩住口鼻没有作用，必须要佩戴专门的口罩才行

新华社记者 曲振东 编制 示意图

霜降：大风降温要保暖

据新华社 10月23日，迎来秋季的最后一个节气——霜降。此时节，冷空气活跃，气候寒冷，夜晚下霜，晨起阴冷，开始有白霜出现。保健专家提示，公众要注意及时添衣保暖，增强体质，防止着凉感冒发生。

据了解，每年公历10月23日前后，太阳到达黄经210度时为霜降，正值秋冬过渡之际，一天中温差变化很大，常有冷空气侵袭，使气温骤降。

中央气象台21日发布的最新天气预报显示，未来一周，影响我国的冷空气活动频繁，北方地区气温起伏较大，除新疆气温偏高1—2℃外，其余大部分地区平均气温接近常年同期或略偏低。

秋冬过渡之际如何养生保健？天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲提示说，霜降时节，是易犯咳嗽的季节，也是呼吸系统疾病的发病高峰期。常见的呼吸道疾病如过敏性哮喘、慢性支气管炎、上呼吸道感染等，在这个时候容易复发或加重。公众要注意及时添衣保暖，防止感冒发生。

在饮食上，应多吃一些具有生津润燥、消食止咳、清热化痰、固肾润肺的食物，如百合、蜂蜜、萝卜等。此外，还应多吃新鲜蔬菜和水果，如山楂可开胃、扩血管、降血压，茄子、板栗可降低胆固醇，莴笋、土豆含钾比较丰富。 ■周润健

秋冬季糖尿病患者宜量糖而入

据新华社 秋冬季节进补是恢复和调节人体各脏器功能的上佳选择，糖尿病患者也不例外。但是，第三军医大学新桥医院内分泌科专家提醒，糖尿病患者秋冬季节进补要“量糖而入”。

第三军医大学内分泌科主任郑宏庭说，糖尿病患者在秋冬季节科学、适当地进补，不仅可以打好营养基础，还能增强机体抵抗能力，降低病毒感染和旧病复发的几率。其基本原则是低糖、低脂、低胆固醇、低盐、低热量；高维生素、高膳食纤维、

蛋白质适量。郑宏庭建议，糖尿病患者进补要注意“量糖而入”，即摄入的热量要以能维持正常体重或略低于理想体重为宜，同时要及时监测血糖，科学用药，防止出现急性并发症。因此，糖尿病患者应多以蔬菜作为“补品”，可多吃鱼、去皮的鸡肉、萝卜、木耳、藕、莴苣、花菜、梨、枸杞等。同时尽可能不要把补品放在肉汤里炖，肉汤中含有大量嘌呤类物质，会加重肾脏负担，尤其是糖尿病已经合并肾病的患者更要注意。 ■赵宇飞

勿将老年性膝关节炎当风湿

随着我国进入老龄化社会，老年人群中，特别是女性更年期后，骨质损伤性退行性疾病大为增加。很多老年人都误将骨关节炎当成风湿来治，每逢气候或季节变换等诱因引发关节疼痛，便给自己乱用治疗风湿的药物，往往带来许多副作用。

上海开元骨科医院副主任医师吴鹏铎介绍，骨关节炎是一种关节软骨进行性消失，临床出现慢性关节疼痛、僵硬、肥大及活动受限的退行性病变，属关节老化与磨损，特别是关节软骨的老化。骨性关节炎代表着关节的衰老，故称之为退行性关节炎、老年性关节炎等。骨性关节炎是老年人疼痛和致残的主要原因之一。当膝关节出现骨关节炎时，膝关节会疼痛、酸胀，长距离行走、剧烈运动、受凉或阴雨天气时会加重；有些人则会感觉双膝发软、无力，易摔倒，下楼梯困难；下蹲时疼痛、僵硬，而休息时有所缓解，有时还伴有 关节积液；关节活动时 有骨响声及摩擦音，后期出现继

发性肌萎缩；严重的患者会导致关节活动受限；髌部发病的患者表现为隐袭性疼痛，随后发生跛行；疼痛多位于腹股沟或沿大腿内侧面分布，也有表现为臀部、坐骨区或膝部疼痛，初站立时加重，活动后稍有缓解，可一侧或双侧髌关节内旋和伸直活动受限，严重时髌部运动丧失。

目前虽然还不能完全预防骨性关节炎的发生，但可减少或延缓其发病。吴鹏铎说，首先要注意关节保暖，寒冷可以加重炎症的发作。其次，应避免做过度负重的运动锻炼，避免膝关节负荷过大。骨性关节炎患者可通过门诊综合治疗，将造成关节疼痛的主要问题解决，可有效缓解疼痛、消除炎症及赘生物、松解软组织、改善关节整体环境、延长关节寿命，这类治疗技术通过加热病变组织的肌筋膜，消除骨骼附着点的软组织炎症，达到消炎、止痛、改善关节活动度的治疗目的。由于治疗不需开刀住院，受到患者好评。 ■宋禾

补钙绝非预防骨质疏松万能药

据新华社 补钙产品的广告往往将预防骨质疏松作为产品的卖点。第三军医大学新桥医院内分泌科主任郑宏庭副教授则提醒，对于健康人群预防骨质疏松不能单纯靠补钙。

郑宏庭介绍，事实上，钙仅仅是制造骨头的原料之一，钙还需要人体内的维生素D等微量元素帮助其吸收和合成。因此，正常人群通过日常的膳食补充体内所需钙等微量元素，对于预防骨质疏松能起到事半功倍的效果。在常见的食材中，海米营养丰富，富含钙、磷等微量元素，蛋白质含量也很高。黑芝麻是很好的补钙来源，其补钙、养生效果优于白芝麻数倍。牛奶不仅含钙量高，而且其中的乳酸能促进钙的吸收，是最好的天然钙源。黄豆是高蛋白食物，含钙量很高，且富含赖氨酸和易被人体吸收利用的铁。其他豆制品也是补钙良品，150克豆腐含钙高达500毫克。

胶原是构成骨质的重要物质，足够的维生素C对胶原合成时所需的一种重要酶的活性是必要的。因此，维生素C不足也可能会导致骨质疏松症。镁和硼是维持正常骨髓健康的非常重要的矿物质，可减少钙的流失，硼还可以升高血液中雌激素的含量，这些均可以避免钙流失。镁的食物来源包括香蕉、杏、桃、麦糠、谷物、坚果、海产品和绿叶蔬菜等。 ■牟旭

秋冬季节患感冒切忌乱服药

据新华社 随着我国北方地区气温降低，天气干燥，患咳嗽、感冒等呼吸道疾病的人数骤增。哈尔滨市第二医院呼吸消化内科主任宗立彦表示，部分患者感冒后自行购买感冒药和消炎药服用的做法并不恰当，可能会引起并发症，应当引起重视。

哈尔滨市第二医院日前接诊一位患者，在家中因咳嗽数日，一直自行服用消炎止咳药物，结果非但没有治愈反而导致急性肺炎。医生表示，用止咳药来止咳是治标不治本，往往会掩盖病人的症状，耽误治疗。通常“秋咳”的病人往往咽喉干燥疼痛，这时自服润喉片也是一种错误的做法。因为润喉片一般起到清热解毒、消炎杀菌、润喉止痛的作用，主要用来治疗咽

喉炎、扁桃体炎等咽喉疾病。在干燥天气经常含服，会使黏膜血管收缩、黏膜干燥破损，加重病情。此外，燥咳也常常被误诊为感冒，服用一些不相干的感冒药、抗生素等，会逐渐损耗人体正气，降低肌体抵抗力而使病情加重。

医生表示，秋天气候变化异常，是流感高发季节。今年低温天气提前导致呼吸类疾病提前到来，患感冒等呼吸道疾病的人数明显增加。感冒如不及时治疗，容易引起肺炎、中耳炎、急性鼻窦炎、心肌炎、伤风感冒、扁桃体炎和气管炎等疾病。另外，由于空气污染日益严重、过敏原增多等因素，哮喘也易复发。治疗感冒的药品虽品种繁多，但不对症则疗效甚微，有时还会使病情加重。 ■熊琳

做家务不能替代身体锻炼

据新华社 英国北爱尔兰大学研究人员日前在新一期《BMC公共卫生杂志》上报告说，他们对4563名成年人的身体锻炼、做家务习惯及体重等状况进行了调查，并询问了他们如何评价做家务的劳动强度等问题。结果显示，妇女和中老年人做家务较多，也更倾向于把做家务归为他们“中度到剧烈运动的重要组成部分”。然而，这一人群

中身体超重的比例也较高。领导这项研究的玛丽·墨菲教授说，人们往往高估做家务的运动量，相对减少 了其他锻炼，并且可能因为补偿心理增加进食。英格兰公共卫生局专家凯文·芬顿指出，建议每周至少进行150分钟中等强度的身体锻炼，包括快走、健身等，但多数人倾向于高估自己的运动量。 ■刘石磊