

进补防病 六类人 适宜用膏方

秋冬是进补的季节,而膏方又被中医认为是秋冬进补的最佳方式。

人体在寒冷的秋冬季节,新陈代谢速度减慢、胃肠道功能相对较强,有利于营养物质的吸收利用。此时,适当用膏方补养,可调解和改善人体各器官的生理功能、增强抵抗力,达到防病治病的作用。中医专家指出,最适宜用膏方进补的有6大人群。

慢性病人:常年食用膏方可治病防病

“膏方不仅有进补的作用,还可以用于治病。”广州中医药大学第一附属医院保健科主任陈瑞芳告诉记者,该院使用膏方最广泛的人群是慢性病患者。

“很多人知道膏方是秋冬进补的佳品,但不了解膏方其实可以用于长期治病。”她表示,绝大多数的中药方都可以制作成膏方,首先具有一定的补益作用,对疾病的治疗和康复作用更大。另外,膏方的服药方式也省去了病人煎煮中药的麻烦,每次只需要取出膏方化水服用即可。因此,越来越多的慢性病人选择膏方作为长期治疗的方式。在临床应用上,不但内科病人可服膏方,妇科、儿科、外科、伤骨科、五官科的病人亦可服用,气血阴阳津液虚弱的病人,也可以通过服用膏方来达到祛病强身的目的。

女性:35岁开始宜用膏方

“女性也是适宜用膏方进补的重要人群之一。”陈瑞芳说,中医认为,女性防衰老的调养应从“五七”即35岁开始。这一年龄段的女性容易发胖,社会工作、家务劳动、子女教育等压力大,容易精血亏损、阴阳失调和衰老。膏方更适宜她们用于调理。

膏方还对很多妇科疾病有调治作用。她表示,难以怀孕的妇女往往月经不调,若经量少、口干舌燥、失眠多梦,多属阴虚内热、易上火、虚不受补,可用滋阴毓麟膏养阴清热,为孕育准备条件;若月经量多而色淡、面色苍白、四肢不温、神疲乏力,多属脾肾阳虚、宫寒不孕,则需温补毓麟膏温肾健脾、养血固本。更年期女性也可用膏方滋肾养血、补肾健脾,会在一定程度上减少潮热汗出、烦躁失眠、头晕耳鸣、腰膝酸软等症状。

妇科手术、分娩后,膏方也是一个不错的进补方式。例如,因输卵管阻塞或盆腔粘连不孕做了腹腔镜手术、流产清宫术等,术后康复膏能补肾健脾、益气活血,为孕育做好准备。产后妇女体质虚弱,可用产后康复膏补益气血、通络下乳。

儿童:遗尿、消瘦、发育迟缓适用膏方

“一般来讲,儿童只需要采用食补的方式调养即可。但对于一些特殊情况,临床实践表明,膏方有一定的改善作用。”陈瑞芳说,有这三类情况的儿童可以采用膏方进补。

首先是儿童遗尿,5~8岁还出现遗尿的小孩子,其他的治疗作用通常不明显,而膏方具有较好的疗效。再者,青春期发育迟缓也可以用膏方调理,特别是到了12~14岁,孩子还是不长个,也没有出现第二性征,可以用补肾健脾的膏方。另外,消瘦、面色萎黄、胃口差、易疲劳、易感冒的孩子也可以用健脾消食滞的膏方进行调补。

对于儿童这个特殊人群,膏方辅料一般不会用阿胶、龟板,而用麦芽糖取代,这样的膏方不会太补,比较适宜儿童。

老人:服用膏方可增强体质、延缓衰老

老年人也是膏方进补的常见人群。随着年龄的增长,老年人的各种机能逐渐下降,趋向衰退。秋冬进补则能增强体质、延缓衰老。膏方的主要功能在于进补,绝大多数的老年人都适用膏方。

亚健康人群:失眠、抵抗力差者适用膏方

现代社会中,工作生活压力和劳动强度很大,长期睡眠不足,休息不当,经常需要应酬,烟酒不断,长此以往容易导致体能下降、精神紧张、抗病能力下降。此时也可以采用提高抵抗力的膏方,调节体质,达到防病治病的目的。

大病后、术后、产后人群:服用膏方可补元气

对于大病、重病、手术、产后等康复患者,由于大病初愈、元气大伤、各项机能低下,此时用膏方进补,有利于元气的恢复,从而加速康复。

相关链接——

什么是膏方

膏方又名膏剂,是中药的剂型之一,是一种具有高级营养、滋补和治疗、预防综合作用的成药。膏方根据人的不同体质、不同临床表现确立不同处方,再经浓煎后掺入某些辅料(如阿胶、龟板、麦芽糖等)制成的一种稠厚状半流质或冻状剂型,方便服用。

(新快)

