

秋冬进补膏方 有讲究需忌口

具有补虚扶弱、防病治病等作用,但并非人人适合,怀孕后最好停服

天气转凉,又到了一年膏方滋补的时节。秋冬季节用膏方进补,具有补虚扶弱、防病治病等作用。但服用膏方的时间、方式都有讲究,并不是每个人都适合。

分清膏蜜膏、素膏荤膏 冬季是进补最好季节

据介绍,根据制作过程是否加入蜂蜜,膏方可分为清膏和蜜膏,中药煎煮浓缩后直接收膏者为清膏,收膏时加入蜂蜜者为蜜膏(又称“膏滋”),后者尤其适合年老体弱、有慢性病者。

根据膏方中是否含有动物胶或胎盘、鹿鞭等动物药,还可以将其分为素膏和荤膏,素膏由中草药组成,不易发

霉,四季均可服用;荤膏中则含有动物胶(药),多属温补之剂,且不易久存,一般冬季服用。

膏方既有滋补身体的作用,又有治疗和预防疾病的功效,如处于慢性消耗性疾病的过程中或大病后、身体虚弱时,可以采用膏方调治。膏方进补的最好季节是冬季,其他季节也可服用。但

进补需因人而异,辨证施膏,不能盲目使用。

膏方适宜空腹服用,每天早晨吃一匙(20毫升左右),开水溶化,也可直接含服。有时为了加强疗效,也可早晚各服一次。

膏方不宜与常服药同服 感冒咳嗽应当暂时停服

值得注意的是,膏方是针对个体状况、体质状态而定的,必须在医生指导下选择服用。而且膏方不宜与常服药同服,可间隔1~2小时服。

另外,服药期间需忌口,一般应忌食生冷、油腻、辛辣等不易消化及有特殊刺激性的食物;服滋补性膏方时,不宜过量饮茶;服用某些膏滋药时还要忌食某些

食物,如服含人参的膏时忌食生萝卜,服含首乌的膏时,忌猪羊血及铁剂。

新近患有感冒、咳嗽之人,应当暂时停服;胃肠不适者,应停服一两日,若腹胀可冲服陈皮水等。已明确怀孕后,不建议继续服用膏方。急性病和感染者,慢性病急性发作者,也应该暂停服用。

膏方讲究定制,但对于工作、

生活繁忙的现代人来说,花上一整天的时间熬制膏方并不现实。在这种情况下,可以考虑使用医院熬制好的协定膏方。

协定膏方针对较为常见的疾病症候群,随开随取,不需等候制作,尤其方便外地病人;小瓶密封包装,可存放时间较长。

■【链接】

膏方功效及适用人群

1.补虚扶弱:适合气血不足、五脏亏损、体质虚弱,经常感冒者及亚健康人群;肿瘤放化疗后处于康复阶段者;因外科手术、产后及大病、重病、慢性消耗性疾病出现各种虚弱症者。

2.延年益寿:中老年人由于机体各脏器功能随着年龄增加而逐渐下降,进补膏方可以养颜美容、延缓衰老、强身健脑、提高免疫力。

3.纠正亚健康状态:适合因生活不规律,体力、精力透支,出现头晕腰酸、疲倦乏力、睡眠欠佳、头发早白等处于亚健康状态者。

4.防病治病:适合各种慢性疾病,如反复咳嗽、过敏性鼻炎、哮喘、慢性胃炎、颈肩腰椎痛、贫血、失眠、月经不调、不孕不育、更年期综合征等疾病者。

(据《广州日报》)



肺炎喜欢三类人

熬夜族、孩子、年老体弱者

后喜欢自己买药吃,或者认为能挺过去,其实很容易拖成肺炎。如果感冒治疗5~7天不见好转的话,就要警惕是否感染肺炎了。

肺炎初期表现与感冒相似,可能有发热、咳嗽、乏力、全身肌肉酸痛等症状,但往往比普通感冒重一些,严重者还可能出现胸痛、呼吸困难、剧烈咳嗽等现象。肺炎可分为4种。细菌性肺炎最常见,常由上呼吸道感染、受凉引发,起病急,伴有寒战、高

热、咳铁锈色痰、胸痛等症状。病毒性肺炎常由流感病毒引起,起病缓慢,有头痛、乏力、发热、干咳或少量黏痰等症状。支原体性肺炎常是一人发病,然后全家中招。如果是幼儿支原体感染,家长不必过于担心,对症治疗即可。真菌性肺炎比较严重,应尽早到医院治疗。

肺炎最青睐三类人群:1.压力大、爱熬夜的人群。特别是处于慢性疲劳中的年轻人,感冒后最好的治疗是休息。2.老年人或

有基础病的人群,如慢阻肺、哮喘、气管炎、糖尿病患者。一旦发现家中老人精神差、食欲不好,一定要到医院检查,排除肺炎的可能性。3.低龄儿童,多有高热,病情进展迅速,严重者出现休克、嗜睡、精神萎靡等症状,退烧药只能暂时缓解。

预防肺炎,首先要注意保暖,外出时多穿衣服,防止呼吸道经受剧烈的温度变化而丧失抵御病菌的能力。其次,保持室内空气流通,少去人群密集的地方。再次,适量、合理锻炼身体,如散步、打太极拳、做操、慢跑等可改善心肺功能。但不要过早出门锻炼,尤其是雾霾天气时,要等太阳升起后再出门。最后,清淡饮食,少吃辛辣刺激性食物,多吃新鲜蔬菜、水果,多饮水,保证充足睡眠,注意劳逸结合。

(据《生命时报》)

临近年底,很多企业进入冲刺阶段。在南京某银行工作的37岁男子李先生连日加班后,出现咳嗽、发烧、发冷、疲倦、头痛、咳嗽等表现。他一开始没当回事,自己买了点感冒药吃,但一周都没见好,还出现高烧、全身乏力、咳浓痰等症状。到医院检查,发现是肺炎。

秋冬季节是呼吸道疾病的高发期。20~40岁的青壮年人群压力大、久坐室内、缺乏运动、经常熬夜,身体素质不太好。感冒