秋冬进补 服用膏方有讲究

本报记者 郝 婧

（资料图片）

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，不是每个人都相同。为此，记者采访了宁夏中医医院暨中医研究院副院长童安荣，请他从专业角度进行讲解。

膏方，又称膏剂，全名煎膏剂，是中药常用剂型之一，也是中国传统医药的古老剂型“汤、煎、丸、散、丹、酒、锭、膏”8大剂型之一。作为中医专家，童安荣对膏方进补很有研究。他说：“膏方是非常好的补品，不仅具有调补作用，还有防病、治病的作用，对体虚者、老年人及亚健康人群都有非常不错的疗效。凡气血不足、五脏亏损、体质虚弱或因外科手术、产后及大病、重病、慢性消耗性疾病恢复期出现各种虚弱症状，均应秋冬进补膏方，能有效促使虚弱者恢复健康，增强体质，改善生活质量。”童安荣告诉记者，气血衰退，精力不足，脏腑功能低下的老年人，可以在冬令进补膏滋药，以抗衰延年，中年人进补膏方可以增强体质，防止早衰。此外，膏方对调节阴阳平衡，纠正亚健康，使人体恢复到最佳状态的作用较为显著，在节奏快、压力大的环境中工作，不少年轻人因精力透支出现头晕腰酸、疲倦乏力、头发早白等亚健康状态，膏方可使他们恢复常态。

同时，针对患者不同病症开的膏方能防病治病，尤其对康复期的癌症病人，在冬季服食扶正膏滋药，不仅能提高免疫功能，而且能在体内贮存丰富的营养物质，有助于来年防复发、抗转移、防感冒、增强抵抗力。”童安荣认为，这个功效非常实用，它可以让免疫力低下的人群逐渐提高抗体，以达到预防疾病的作用。小儿根据生长需要可适当用膏方进补，尤其是有反复呼吸道感染、厌食、贫血等症的体虚患儿较为适宜。

膏方调养，四季皆宜，为何冬季服用最佳呢？童安荣说，中医理论认为，冬季是封藏的季节，这段时间人体精气藏而不泄，营养物质被充分吸收、利用和储藏，从而最大限度地发挥其改善体质，防病治病的作用。从现代医学角度来看，是因为冬天气温低，胃肠道吸收功能相对较强，人体在冬季新陈代谢速度减慢，营养可以更多地转化为自身物质。此时进补能更好地发挥滋补作用，其次是膏方在冬天不易发霉变质影响药效。

“膏方虽好，但服用期间也有忌口。”童安荣提醒进补膏方的人群，在服用膏方期间，不宜饮浓茶、咖啡、辛辣刺激性食物。含人参的膏方忌食生萝卜，含有何首乌的膏方忌猪、羊血及铁剂，且不能与牛奶同服。糖尿病、肥胖症患者慎用或忌用冰糖、红糖、蜂蜜收膏。感冒、腹泻、慢性病急性发作、女性月经期等均应暂停服用，待症状缓解或经期后再续服。

■ 健康知识 ■

坚果不要吃多 容易生痰生热

坚果营养丰富，吃起来又脆又香，是大家常备手边的零食。从养生角度讲，吃坚果不能过量，否则容易生痰生热。为延长保质期、保证口感，市面上的坚果加工方法多为烤、炒、油炸，高油高糖高盐，吃多了容易上火。同时，坚果油脂含量高，中医认为膏脂难以运化，容易生痰生热。比较隐蔽的风险是，这种上火很多人不会想到是吃坚果造成的，长时间积累叠加，会使“火”久郁体内，逐渐演变为“痰湿”，出现舌苔厚、口黏腻、双腿沉重、乏力等表现。如何健康吃坚果，记住两点就够了。一是控制量。不建议每天都吃，每周吃3-5次就行了，每次也不要吃太多，以一小把为宜。二是尽量生吃。少吃或不吃炒制、炸制的坚果，可考虑吃生坚果，或吃煮熟的坚果，比如放进粥或米饭中。

心烦失眠试试百合食疗

秋季是阳气收敛的季节，人的身体开始进入调整时期，阴阳之气也开始转化。秋季通过食疗养生，可以对身体起到保护作用。食疗百合以鲜品为佳，将百合洗净后在沸水中浸泡一下可去其涩味。

百合味甘、性微寒，归肺、心、胃经。秋季有心烦、心悸、口苦、失眠、小便黄的人，将百合与莲子同煮，可以起到养阴清心、宁心安神的效果。白天无精打采、夜晚辗转难眠的人，可以用百合和莲藕熬粥。风寒感冒引起的咳嗽以及脾胃虚寒、腹泻、便溏的人不适宜用百合。

口舌生疮 试试4个灭火方

秋季干燥，口疮易反复发作，或满口糜烂，或色红作痛，可单独发生，也常伴发于其他疾病。中医认为，发病多由风热乘脾、心脾积热、虚火上炎所致，主要病变在脾与心，虚证常涉及肾。治疗口疮以清热泻火为基本，内治外治相结合。

舌上、舌边溃疡较多，色红疼痛，心烦不安者，多为心火旺。可用黄连5克、生地10克、淡竹叶10克、通草6克、甘草6克煎服，每日1剂。方中黄连泻心火，生地凉心血，竹叶清心除烦，通草导热下行，甘草调和诸药。

如果以口颊、上颌、齿龈、口角溃疡为主，甚则满口糜烂，多为脾胃火旺。可用金银花、连翘、芦根、板蓝根各10克，竹叶、薄荷、牛蒡子、甘草各6克，水煎服，每日1剂。方中金银花、连翘、板蓝根清热解毒；薄荷、牛蒡子疏风散郁；竹叶、芦根清心除烦；甘草解毒并调和诸药。

还有两个外治法。1.取野菊花、金银花、薄荷、生甘草各10克，加水1升煎沸，待温后含漱至少3分钟，每日3-5次。本方可用于口疮实证。2.新鲜鸡蛋煮熟取黄，小火煎出蛋黄油，外敷溃疡面上，可用于溃疡日久不敛者。 （据《钱江晚报》）

草果：调味品中的“保健品”

天气转凉，炖煮一锅牛羊肉，与亲朋好友团聚畅聊、分享食之，可谓一大快事。有经验的美食家都知道，炖煮牛羊肉时，加入草果，既清香可口，又驱避膻臭。草果具有浓郁的辛辣香味，能除腥气，增进食欲，是调味佳品，被人们誉为食品调味中的“五香”之一。事实上，草果还是一味传统中药材。

草果是姜科豆蔻属植物草果的果实，别名草果仁、草果子，全株均有辛香气味。主产于云南、广西、贵州等地。其中，云南是草果的主产地，尤以马关县、金平县等地的产量最高，品质优良。草果具有非常高的药用价值，《中华本草》中记载，草果擅长燥湿除寒、祛疾截疟、消食化积。治疟疾、痰饮痞满、脘腹冷痛、反胃、呕吐、泻痢、食积。现代研究也表明，草果具有调节胃肠功能、降脂减肥、降血糖、抗氧化、镇咳止痰、防霉、抗肿瘤和抗炎镇痛等作用。

草果用来烹调菜肴，可去腥除膻，增进菜肴味道，烹制鱼类和肉类时，有了草果，其味更佳。炖煮牛羊肉时，放点草果，既可使羊肉清香可口，又能驱避羊膻味。用草果调制精卤水和烹制肉类菜肴可增香，如草果煲牛肉，云南特产汽锅鸡中亦采用草果增香。

草果是很好的食疗保健产品，其食疗保健作用，早在元朝《饮膳正要》当中即有记载，作为药食同源的大宗品种，可以说草果不仅仅是必不可少的调味品，同时妙用草果有利于人们预防疾病。

湿邪是六邪致病的主要病因之一，由于现代人生活习惯多喜凉食冷饮，就导致湿寒之气直中胃肠，出现寒湿阻滞脾胃。临床多见身体发冷、消瘦乏力、体倦失眠、头部昏蒙、咽郁塞堵、咳嗽痰多、胸闷气短、颈强肩硬、食少纳差、胃肠功能紊乱（肠鸣泄泻、消化不良等）、呕逆泄泻。湿寒致病多见于现代医学的美尼尔氏病、慢性咽炎、颈椎病、肺炎、胸间积液病、冠心病，以及湿寒造成的多种胃病、肝病、肾病、风湿性关节炎、骨质疏松症、坐骨神经痛等。草果能改善湿寒病、湿寒体质，能够在一定程度上降低以上疾病的发生概率。

草果辛温，入脾胃经，能温中、行气、燥湿，具有振脾阳、行气止痛的作用，草果和食材同用煲汤，能够有效预防和改善寒气入体导致的胃脘疼痛，特别是对寒湿体质人群具有保健作用。

（据《北方新报》）

两个方法鉴别扁桃体癌

相较于其他恶性肿瘤，扁桃体癌是一种发病率较低的恶性肿瘤。但在口咽部恶性肿瘤中，扁桃体癌的发病率是最高的。资料显示，该病在男性中的发病率是女性的2倍，40岁以上男性是高发人群。

扁桃体癌早期一般无疼痛或出血症状，仅有咽部不适或溃疡，不会出现明显的消瘦，因而易被患者误以为是扁桃体炎或咽炎。

上海第九人民医院耳鼻咽喉头颈外科副主任王振涛介绍，扁桃体癌缺乏特异性症状，且服用抗生素后会有所缓解，因而常被误诊误治。

王振涛介绍，扁桃体炎和扁桃体癌患者都有咽部疼痛、异物感等不适。鉴别二者主要看两点：

1.扁桃体发炎时，通常是双侧同时肿大、软且有脓性渗出，同时会伴有喉咙疼、发热、颈部淋巴结肿大等症状。扁桃体癌则表现为单侧扁桃体肿大且硬，表面可见破溃、糜烂出血等，呈菜花状或火山凹陷状，与周围分界不清。

2.服用抗生素后，扁桃体炎的症状可得到明显缓解，但扁桃体肿大、咽部异物感等扁桃体癌的症状基本不会改善。同其他恶性肿瘤一样，扁桃体癌也是越早发现、越早诊治，预后越好。

如果拖到晚期，患者的咽痛会进一步加重，且由间歇性咽痛转为持续性咽痛，并可出现反射性耳痛、吞咽困难等。（据《新民晚报》）

每天1个鸡蛋降低心血管病风险

哈佛大学一项研究发现，每天吃适量（不超过1个）鸡蛋并不会增加心血管病风险，而且在亚洲人群中反而与心血管病风险降低8%相关。

研究人员通过汇总的多变量分析发现，在校正相关生活方式及饮食因素后，每天吃至少1个鸡蛋与心血管病风险并不相关。研究者还对上述研究及另外27项研究数据进行了汇总分析，涉及172万余人。结果同样显示，每天吃1个鸡蛋不会增加心血管病风险，与冠心病和卒中均无关。

而且在亚洲人群（以中国人为主）中，每天1个鸡蛋与心血管病风险降低8%相关。其中中国慢性病前瞻性研究对超50万人数据的分析显示，与很少吃鸡蛋者相比，每天吃鸡蛋者的心血管病风险降低11%，心血管病死亡风险降低18%。

抽筋未必都是缺钙“惹的祸”

在生活中，大多数人都有过抽筋的经历。肌肉痉挛，俗称抽筋，是一种肌肉自发的强直性收缩，发生在小腿和脚趾的肌肉痉挛最常见，发作时疼痛难忍，可持续几秒到数十秒之久。尤其是半夜抽筋，往往能把人痛醒。有些人觉得腿抽筋了，一定是缺钙了。其实，有很多原因都会导致“抽筋”，具体情况需要具体分析，才能对症下药。

引发抽筋的五大“元凶”

缺钙 钙离子在调控肌肉收缩的过程中起着至关重要的作用。当血液里钙离子浓度过低时，肌肉很容易产生兴奋收缩，引发肌肉痉挛。通常低血钙性抽筋常见于老年人、绝经期妇女、缺钙的儿童、维生素D缺乏者，或是患严重肝脏、肾脏疾病的患者。所以，如果平时饮食均衡、身体健康，却经常抽筋，就需要去医院进一步排查是否有其他原因了。

过度疲劳 长时间徒步、跑步、爬山、提重物或者常年整天穿高跟鞋的女性，运动时肌肉紧张会导致局部血管一过性狭窄，肌肉血供不佳，引起肌肉痉挛。此外，长时间运动、人体大量出汗时，且没有及时补充水分和盐，会伴有电解质（钾、钠等）大量的丢失，导致电解质紊乱。这时，肌肉兴奋性异常也容易发生痉挛。

寒冷 当温度下降时，我们四肢肌肉特别是小腿肌肉的血管为了减少热量散失会收缩，于是，流经此处的血流速度变缓，氧气供应不足，代谢废物堆集过多，容易引起小腿肌肉痉挛。比如游泳之前没有充分热身就立即下到低温度的泳池里、冬天手脚保暖不充分、夏天吹空调冷气或电风扇吹脚、晚上睡觉没盖好被子等情况下都可能会引发抽筋。所以经常出现抽筋的人要注意手脚的保暖。

局部长时间压迫 当局部肌肉长时间处于某一姿势时，受压过久，易导致下肢血液循环受阻，代谢能力变差，肌肉中的乳酸代谢物堆积，也会发生肌肉痉挛。这种情况尤其常见于肥胖、孕妇、老年人等人群。

下肢动脉硬化闭塞症 小腿抽筋频繁，还要警惕血管性疾病可能，尤其是老年人。下肢血管硬化时，管腔会变窄，导致局部供血不足、血液循环不畅，组织缺氧及代谢产物蓄积，会使得肢体末端因为缺血出现抽筋、疼痛等不适。如果治疗不及时，血管狭窄会逐渐加重，甚至引起外周器官营养缺乏，严重时发生坏疽等不良后果。

记住这三点 减少抽筋困扰

科学补钙并注意健康饮食 除了适当补充含有维生素D的钙片、食物和多晒太阳外，还要注意每日摄入一定量的新鲜蔬菜、水果和坚果。

科学、适度地锻炼 首先，活动前要先充分热身，不要穿过紧的衣服或鞋子，以避免肌肉突然“缺氧”，引起乳酸等代谢产物堆积，造成抽筋。其次，运动过程中要循序渐进，不要突然剧烈运动，容易拉伤肌肉和肌腱。建议在运动之前或者运动间歇休息时可以喝一些运动饮料，补充体内丢失的水分和电解质。

注意肢体的保暖 保暖对于维持四肢良好的血液循环尤其重要。血液流动通畅，才能把营养物质和氧气运送到我们的肌细胞里，才能把产生的代谢废物运走，从而预防抽筋的发生。因此，腿部及足部的保暖应该引起重视，如穿长裤、袜子，避免空调冷气或电风扇长时间吹脚。也要常做肌肉伸展运动，经常按摩容易抽筋的部位，促进局部血液循环。对于下肢有血栓的朋友要注意，应谨遵医嘱不能随意按摩，以免造成不良后果。

试试这样做 快速缓解腿“转筋”

当肌肉痉挛发作时，应立刻采取拉伸的方式来缓解痉挛，科学按摩快速缓解。

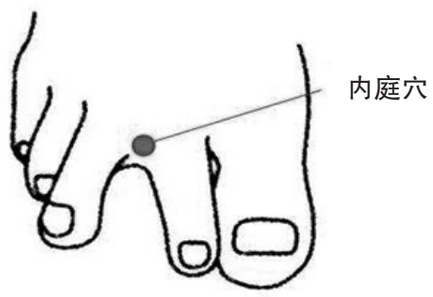
小腿和脚趾的抽筋 小腿和脚趾是抽筋多发的部位，如果发生抽筋可立即进行如下操作：自己坐在地上，膝盖弯曲90度左右，双手握住前脚掌或者抽筋一侧脚的大脚趾并将其扳向自己身体的方向，持续时间大约20秒，重复2-3次，可视肌肉痉挛缓解情况适当增加次数。

大腿抽筋 可将大腿与身体成直角并弯曲膝关节，然后用两手抱着小腿，用力使它贴在大腿上并做震颤动作，随即向前伸直，这样反复多次即可缓解症状。

需要提醒的是，虽然抽筋的原因有很多，也可防可治，但如果短期内抽筋频繁发生，还是应及时去医院检查及治疗，争取早发现、早诊断、早治疗。

（据《北京青年报》）

按揉内庭穴祛口臭



内庭穴是胃经上的穴位，有清胃泻火的功效。口臭、便秘、食欲旺盛、牙痛、咽喉痛是胃火旺的主要表现，这时按揉内庭穴，祛除口臭效果好。另外，此穴还主治食物中毒、荨麻疹等。

取穴方法：取穴时，可采用正坐或仰卧，跷足的姿势，此穴位于脚底部，在第二趾根部，脚趾弯曲时趾尖碰到处。约第二趾趾根下约三厘米处。

按揉方法：用左手的大拇指指腹按住内庭穴1分钟，轻轻揉动，以穴位有酸胀感为宜，再换右手按1分钟即可。

此外，每天早上7时-9时，也就是早饭后1个小时左右是胃经气最为旺盛之时，这时按内庭穴效果最好。

做腹部整形操缓解便秘

腹部整形操是一种加速肠蠕动的体操，长期便秘的人群，可早晚多做几次，有助于纠正便秘的习惯。

具体做法：仰卧，睡平，双腿并拢，屈小腿，双手的手心互相摩擦，至微烫感觉为止。随即将右手的手心放在脐上，左手的手心压在其上，以顺时针方向作按摩动作，力度大小可自我调节，做50-60次；然后双手握拳，放在脐的左右侧，从下往上有节奏地压腹部，做50-60次。

（本组稿件综合《北京晚报》《厦门晚报》《新民晚报》《大河健康报》）