



辽沈晚报  
LIAOSHEN EVENINGNEWS

2020.11.27 星期五  
责任编辑 武晓鸣  
首席编辑 李 霖  
美 编 贾舒铁

#### 联系我们

热线电话：  
22699265  
微信号：  
辽沈V健康  
来信请寄：  
和平区青年大街356号  
辽沈晚报健康专刊  
邮编：110003



关注·健康  
关注·辽沈晚报V健康

# 滋补强身、祛病抗衰 秋冬季最适宜服用膏方

## 辽宁省中医药研究院(省中医二院) 第六届膏方节火热进行中!

惊喜  
优惠

膏方节期间(2020年10月20日——2020年12月31日)  
到医院开具膏方患者可享受免挂号诊查费、膏方加工费5折优惠。

北方冬季是多种慢性疾病的高发季节,流感病毒一波一波来袭,感冒、咳嗽、哮喘及各种慢性疾病更易发作与加重,你是否已经中招了呢?失眠、多梦、便秘……你是否一直被亚健康状态所困扰?中医膏方可以滋补强身、祛病抗衰,堪称调理身体的最佳选择。民间有“冬令进补,春天打虎”之说,冬季服用膏方是一种较常用的养生保健方法。

中医膏方是中医学的重要组成部分,是最古老的方剂剂型之一,又称“煎膏”“膏滋”,可长期服用。它是在大型复方汤剂的基础上,根据人的不同体质、不同临床表现而确立不同处方,经浓煎后掺入某些辅料而制成的一种稠厚状半流质或冻状剂型。因病致虚、因虚致病,可用膏方;慢性、顽固性、消耗性的疾患,也可用膏方调养,所以膏方具有补治结合的特点,既能疗疾又能增强体质。膏方体现了中医整体调理的特色优势,辨证施治,一人一方,通过合理用药、合理组方补虚、治病、祛邪,因此要选择正规的医院、有丰富经验的医师,不可随意服用。

辽宁省中医药研究院(省中医二院)第六届膏方节隆重开幕,国家级名中医、辽宁省中医药学会膏方专业委员会荣誉主任委员郭振武教授,国家级名中医、世界中医药联合会膏方专业委员会副主任委员庞敏教授等资深膏方专家为您“量身定做”膏方。医院精选名贵优质中药,由专业团队严格把关、精细加工,制成品质上乘的精品膏方,患者可放心服用。

庞敏教授提示大家,虽然四季都可用膏方调养,但冬至前后是最适宜的时间。中医认为天地四时之气,春生夏长,阳气发越而人气浮外;秋收冬藏,阳气固密而人气伏内,膏方施治,多于补益,故服用膏方最宜于秋

冬,多由冬至“一九”开始,至“九九”而止,此间服用比春夏时获效大,若进补得当更可受益一年。

膏方适合慢性病人,久病初愈者,易过敏者,老年人,长期熬夜、压力大的亚健康人士等多种人群服用,不仅内科病人可以服用膏方,妇科、外科、骨伤科等病人服用膏方对疾病的治疗和康复都有很好效果。

3岁以上的儿童也可以适当进补膏方,尤其是小儿呼吸系统疾病(频

繁感冒、咳嗽、肺炎、哮喘、鼻炎等)、小儿消化系统疾病(厌食、慢性腹泻、便秘、营养不良、贫血等)、生长发育迟缓、免疫功能低下等体虚的患儿宜于调补,疾病缓解期服用为佳。

#### 膏方服用方法:

- 1.冲服:取适量(1汤匙或1小袋)膏方,放在杯中,将白开水冲入搅匀,溶化服用。
- 2.嚥化:亦称“含化”,将膏方含在

口中,让药慢慢在口中溶化,发挥药效。

#### 注意事项:

服用膏方期间少食油腻、海鲜、辛辣之品,戒烟限酒、宜饮淡茶。如发生感冒、发热咳嗽、多痰或其他急性疾病时应暂停服用,急性胃肠道感染呕吐、腹泻或服用膏方时发生厌食、腹胀等胃肠不适时也应暂停服用。膏方是一人一方,切忌一料膏方全家使用。



专家介绍

**郭振武:**  
国家级名中医、辽宁中医大师  
全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师  
主治:各种儿科及内科系统疾病。  
出诊时间:周三、五上午(本部) 周一、四上午(铁西门诊)



**庞敏:**  
国家级名中医、全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、  
全国优秀中医临床人才  
主治:亚健康及慢性病调理,心脑血管系统常见病及内科疑难杂症。  
出诊时间:周一、五上午(本部)

专家	科室	出诊时间
董 波	心病一科	周一、二、三、四上午
王世轩	骨伤一科	周一上午、周四全天
焦晓民	心病二科	周二全天、周五上午
焦富英	脑病一科	周一、四全天
刘 君	脑病二科	周一、三全天
殷晓莉	康 复 科	周一至周五全天
乔世举	肺 病 科	周一至周五全天
周文波	肿 瘤 科	周二、三、五全天,周四下午,周六全天
陈岩松	风 湿 科	周四、六全天
石 玲	中医妇科	周一、三全天(本部)周四上午(铁西门诊)
张雅凤	儿 科	周一、四全天
苏显红	老年病科	周一上午、周四全天(本部)周二上午(铁西门诊)
王佳禾	外 科	周一、三、五全天,周二、四上午
张松兴	治未病科	周一、三、四全天
江 红	内分泌科	周一全天、周四上午(本部)周五上午(铁西门诊)

咨询电话:024-86802131

医院地址:辽宁省沈阳市皇姑区黄河北大街60号(北陵西门,白山路立交桥下)。

乘车路线:地铁2号线陵西站;公交车217、232、381、326路省中医二院站下车。



关注服务号,可以直接预约挂号!



扫一扫,获得医院更多资讯。



开启健康生活  
解锁更多精彩

## 口腔问题是心脑血管疾病的“帮凶”

世界卫生组织将口腔健康定为人体的健康的十大标准之一,可见口腔健康与全身健康是息息相关的。沈阳市口腔医院修复重点科主任张云强调,口腔是一个复杂的环境,里面有400-700种定植菌群,一旦发生感染,口腔内的细菌很可能会通过血液传播,加重心脑血管疾病。

#### 牙菌斑和食物残渣 是导致口腔疾病的两大因素

张云解释,饮食和细菌是导致龋病和牙周疾病的最重要因素,因此清除牙菌斑是维护口腔健康的基础。

刷牙能去除牙菌斑、软垢和食物残渣,保持口腔卫生,维护牙齿和牙周组织健康。但是,刷牙清除牙菌斑数小时后,菌斑就可以在清洁的牙面上重新附着,不断形成。特别是夜间入睡后,唾液分泌减少,口腔自洁作用差,细菌更容易生长。因此,每天至少要刷牙两次,晚上睡前刷牙更重要。提倡用水平颤动拂刷法刷牙,刷牙时牙刷刷毛不能完全伸及牙缝隙,如果在每天刷牙后,能够配合使用牙线或牙缝刷等帮助清洁牙缝隙,可以达到深度清洁牙齿的目的。此外,咀嚼无糖口香糖也可以刺激唾液分泌,

降低口腔酸度,有助于口气清新,牙齿清洁。

对于有义齿的老年人,要每天使用含氟牙膏刷牙两次,每次持续两分钟。每餐后清洗假牙,定期用假牙清洁剂擦洗,在睡前将其取出并存放在清水中。日常中,注意限制零食和含糖饮料的摄入。

#### 膳食均衡 饮食多样化 可有效维护口腔健康

张云介绍,要注重平衡膳食模式,饮食多样均衡。口腔疾病与许多慢性病存在共同危险因素。如过量摄入高



**专家简介:**  
张云,沈阳市口腔医院修复重点科主任,主任医师,口腔医学硕士,辽宁省医学会修复专业副主任委员,从事口腔临床教学工作多年,主要擅长各种修复体的制作,特别是前牙烤瓷冠、烤瓷贴面等美学修复方面及精密铸造义齿的制作。

糖、高脂肪、高盐、低纤维的食物,不仅与冠心病、脑卒中、糖尿病、癌症、肥胖有关,也和龋病、牙周病等口腔疾病密切相关。建立健康的膳食模式,可以同时预防全身疾病和口腔疾病。饮食多样化,是平衡膳食模式的基本原则,建议平均每天至少摄入12种、每周25

种以上食物,多吃五谷杂粮蔬菜水果。这些富含维生素、矿物质、膳食纤维的食物有利于预防心血管疾病、糖尿病、肥胖等慢性病,也有利于牙齿的发育和预防龋病、牙周病、牙酸蚀症和口腔癌等口腔常见病。

记者 薄琳

## 小心! 这种脑卒中 早期通常没有症状

入冬后天气又干又冷,正是缺血性脑卒中的高发期。一旦得了脑梗塞,许多患者会遗留一些后遗症,给自己和家人带来沉重的负担。那么,应该如何保卫脑血管健康呢?对此,记者采访了沈阳市第一人民医院、沈阳市脑病研究所副主任李新。

#### 70岁以上人群 六成存在颈动脉斑块

李新介绍,临床上近一半的缺血性脑卒中,都是由颈动脉狭窄引起的。在我国70-89岁的人群中,超六成人存在颈动脉斑块。斑块就像是

血管里的“垃圾”,颈动脉这根关键的“管道”内出现“垃圾”,是引起颈动脉狭窄和脑梗塞的重要原因之一。那么,颈动脉在哪?你伸手分别摸一下脖子两侧,能摸到搏动的那根就是它。实际上,颈动脉是人体内重要的血管,供给着头部生命活动所需血液,可以说是人的命脉,同时它也是动脉粥样硬化的好发部位。颈动脉一旦发生狭窄,就会导致头部血供不足,甚至危及生命。

怀疑患有颈动脉狭窄,可进行颈动脉超声检查。因为,颈动脉狭窄症本身没有典型的临床表现,常不易被

发现。早期的临床表现有突发的麻木、感觉减退或感觉异常、上肢或下肢无力、肌肌麻痹和单眼突然发黑等,也可引起语言障碍,有时仅出现数分钟,也可持续数小时,通常在24小时内完全消失,这就是俗称的“小中风”。严重者会出现脑梗塞的症状,可引起死亡或导致严重的后遗症。

#### 合理生活 可预防颈动脉狭窄

李新建议,关爱颈动脉健康可以从以下几个方面做起:1、饮食:规律饮食,避免不食早餐及长期饱食等不



**专家简介:**  
李新,沈阳市脑病研究所副所长,沈阳市第一人民医院神经外科副主任医师,沈阳医学院神经外科副教授,神经外科学博士在读。曾赴日本札幌医科大学附属市立医院及日本钏路孝仁会纪念医院临床修炼2年余。

良习惯;饮食以清淡易消化为主,多食高纤维食物,富含纤维的食物可降低胆固醇,如燕麦麸、芹菜等。2、加强活动锻炼:现代人容易活动过少,要养成运动习惯,持之以恒,可以增强体质并帮助维持理想体重,并减少胆固醇过高、高血压、糖尿病的发

生。3、及早戒烟,避免酗酒。4、尽量保持良好心态,以积极乐观的心态面对生活,长期处于不良情绪状态下可明显影响健康。5、注意定期监测血压,血糖、血脂,在医生指导下正确服药。

记者 薄琳