



又到秋冬进补季,现在市民都首选中医各类膏方进补,但膏方并不是人人都适用。市民进服膏方前,最好先找老中医确诊自己的身体状况,根据个人体质开方。一剂好的膏方熬制时间需近20个小时,所以市民谨慎购买网上或街头小店贩卖的自制膏方。

# 膏方需“定做”,秋冬进补莫随意

有市民认为网购膏方实惠方便 中医:膏方讲究辨证施治,需量身定做,对症下药

■记者 洪雷 通讯员 陈双 粟青梅 何佳伟

11月4日,湖南中医药大学第一附属医院第六届膏方节开幕。早上八点,医院门诊大厅人头攒动,“体质辨识区”、“膏方专家咨询区”、“膏方制作展示区”等展台前排满了来咨询的市民。

每到秋冬季,膏方进补便走俏。但现在众多药店推出了各种类型膏方,并宣称有祛病益寿延年的功效,鼓吹人人都服用,人人都能健康。还有市民从网上、超市直接购买膏方。那么,市民是否知道,膏方到底为何物?有什么功效?真的人人都适合?

**【误区一】**  
网购自制膏方方便实惠?

医生:中医讲究辨证施治,对症下药

记者登录淘宝网后搜索膏方,一下子跳出1万多件产品,便宜的只要三四十元,贵的也不超过上百元。记者随手点开一家山东聊城的店铺查看,该店铺已经卖出了13000多盒固元膏,保质期300天,并宣称无任何添加剂,任何人都可以服用。此外,网络上还有很多自制膏方出售,这些膏方都号称可以“对付”多种疾病,附带美白、养颜、祛痘、调经、助眠等功能。

对此,湖南省名中医、湖南中医药大学第一附属医院药学部刘绍贵教授提醒市民谨慎购买,因为中医讲求辨证施治,膏方更是如此。一张好的膏方需要专家望、闻、问、切悉心诊察后,既针对多种慢性疾病抓要害,又根据个人体质特点、虚实现状等综合考虑,因此膏方的质量很大程度上取决于医生的资质和经验。网络售卖的膏方,无论是有效性还是安全性,都很难保证。

**【误区二】**  
膏方可以“流水线”制作?

医生:应量身定做,熬制需近20小时

虽然膏方的制作有其规范化流程,但在实际的制作中,医生还是会根据药的挥发性等因素,做到一人一方、一人一熬,有其规范化流程,也有其“量身定做”的微妙。

湖南中医药大学第一附属医院陈新宇教授介绍,膏方制作的过程十分复杂,精选的地道药材浸泡需要四个多小时;特制铜锅武火煎、文火熬1小时,去渣沉淀12小时后,才能药液浓缩;再次沉淀还需2小时;最后辅料收膏、文火收膏1小时。一服高质量的膏方需要近20小时左右的人工熬制。但有些药店为保证膏方厚、粘、稠的性状,就简单煎煮后拼命加辅料,这样药效会减低。

熬膏传统使用大紫铜锅熬制,而有些制膏点采用铝锅。铝锅长期在高温下会氧化,与药物易发生反应,有分解有害物质的可能。“那些追求速度数小时就能熬成的膏,不能称之为膏。”

**【误区三】**  
膏方进补越贵越好?

医生:先请中医辨识体质

不少人误认为膏方就是保健品,膏方“越贵越补”。湖南中医附一治未病中心主任李晓屏表示:往年,在膏方节现场,很多市民特地找到医生希望多开一点野人参、冬虫夏草、鹿茸、燕窝等贵重药材。膏方虽好,但并不是适合人人服用,一个家庭一服膏药一起吃的做法更不可取。

李晓屏建议广大市民:膏方好不好,医生是头道关。大家还是需要请经验丰富的中医进行体质辨识以后,综合判断,合理开方,科学服用,才能起到调理身体的作用。



11月4日,湖南中医附一医院医生给小朋友喂食膏方。 记者 赵持 摄

## 活动

湖南省中医药研究院附属医院2014年度膏方节将在11月7日如期开幕。长沙市中医医院(长沙市第八医院)将于11月7日举行“第二届中医药文化节暨第三届膏方节”启动仪式暨大型义诊活动。

## 我国成年人牙周病患病率超八成

专家提醒:每年至少口腔检查一次

为促进湖南省口腔牙周病医学水平的发展,11月1日,由中南大学湘雅口腔医院主办的“2014牙周病诊疗培训班暨湖南省牙周病学年启动仪式”拉开序幕。

据第三次全国口腔健康流行病学调查数据显示:我

国成年人牙周病的患病率高达85%左右,中年人平均缺牙2.6颗,老年人高达11颗。

中南大学湘雅口腔医院牙周科主任刘斌杰称,牙周病最早多以牙龈炎的形式出现,特征是刷牙可能容易流血、牙龈肿胀或伴随口

臭等症状,但因不会疼痛,很多人便忽略其严重性,以至于发现时为时已晚。因此,关爱牙齿要趁早,每年至少进行一次口腔健康检查,有助于医生采取措施预防和控制口腔疾病的发展。

■记者 张春祥 洪雷

# 骨关节病,根在氨糖

## 1天1粒,远离骨关节病

镇痛、消炎、修复同时进行,有效对抗各种骨关节疾病



欧美骨科专家研究发现:氨糖缺失导致的关节滑液缺失、关节软骨磨损是诱发各种骨关节病的罪魁祸首,关节变薄、发炎、水肿、钙化、增生,引发疼痛、肿胀、骨头磨骨头,钻心的疼,关节就像锈死的轴承,上楼艰难,走不了路,关节变形……真是活受罪!

### 防治骨病

#### 欧美风行“氨糖疗法”

“氨糖疗法”,将氨糖广泛用于骨关节疾病的防治,取得了理想效果,1996年氨糖通过了美国FDA认证。氨糖对于骨关节病的神奇,被国际医学界公认为是能够防治骨关节病的特异性产品。

### 补氨糖,养骨骼

#### 三步改善骨关节病

**第一步:消炎**——氨糖进入人体后,能阻隔关节腔的炎症,抑制积液的生成。

**第二步:润滑关节**——随着氨糖的持续补充,关节腔里的积液被逐渐吸收,关节滑液开始正常分泌。骨头与骨头不再相互干磨,疼痛减轻。

**第三步:软骨再生**——补充氨糖,促使软骨再生,达到修复受损关节面的作用,使骨关节改善,活动不受限。

### 产品特点

- ①单片氨糖含量高达1500毫克,符合国际每日推荐服用量;
- ②1天1片,服用方便。

### ★惠民公告★

为了让更多的骨病患者吃上高纯度的氨糖,厂家在全国范围发起“救助优惠”爱心公益活动,特开展“买5送2,买10送5”大型促销活动,活动结束后立即恢复原价。

咨询热线:  
400-000-4936  
400-618-9128

升级  
加量50%

## 健康资讯

### 3D眼镜做手术 更精准更安全

11月2日,来自日本的奥田教授和长沙市第一医院的外科医生们戴上3D眼镜,给一位直肠癌患者做手术。

该院普外科学科带头人、主任医师周厚吾说,与常规腹腔镜和开放手术相比,3D高清腹腔镜手术的优势在于还原了真实视觉中的三维立体手术视野,而且具有放大作用,使手术更精准、更安全、更快捷。与常规腹腔镜相比减少了出血和手术并发症,缩短了手术时间。

■记者 洪雷  
实习生 李慧宇 通讯员 黄配

### 无需开颅 “锁孔”手术除瘤

本报11月4日讯 不需剃头、刮眉;不用开颅,仅开小孔,就能施行高难度的脑膜瘤切除术。最近,来自浏阳的彭大姐成为了省肿瘤医院“锁孔”入路脑膜瘤切除术的第一人。

整个手术仅用了一个半小时,皮外切口不到5厘米,且大部分隐于眉毛内,皮外不需缝针,术后无需拆线。患者恢复良好,7天后痊愈出院。

■记者 洪雷 实习生 吴思宁  
通讯员 彭萍 任年军

### 湘雅二医院跻身全国医院15强

本报11月4日讯 记者今天从中南大学湘雅二医院获悉,近日复旦大学医院管理研究所发布的2013年度最佳医院排行榜中,该院综合排名连续第五次晋位,跻身全国医院第15位。

■记者 洪雷  
通讯员 王玉林 王建新

### 知名灾害医学专家湘潭论道

本报11月4日讯 为更好地研究在灾害条件下维护人民群众的身体健康,日前,湖南省中西医结合学会灾害医学专业委员会200多名委员,相聚在湘潭市第一人民医院,进行了为期3天的学术交流。来自北京、上海、长沙等地的19位知名灾害医学专家介绍介绍了灾害医学领域的新成果,传授了灾害医疗急救救治经验。

■记者 张春祥 洪雷  
通讯员 段斌