

冬令膏方进补，你补对了吗？

中医专家建议：把脉开方、一人一方、量身定制

通讯员 吴佳蔚 本报记者 毛锦怡

春耕、夏耘、秋收、冬藏，根据中医理论，冬季是一年四季中进补的最好季节。连日来，杭州各大中医院、老字号中医药馆前来开膏方患者的热情也不断上涨。

膏方是具有中医药特色的一种传统养生方法，适合于老年人的秋冬保健，亚健康状态人群的调理，慢病恢复期的调理以及抗衰老增强体质。但膏方并非人人都适合，怎么吃也是有讲究的。

膏方又叫膏剂，起源于汉唐，属于中医里丸、散、膏、丹、酒、露、汤、锭8种剂型之一。传统意义上的膏方一般由20味左右的中药组成。人体阴阳脏腑气血平衡则能健康无恙，延年益寿，膏方调阴阳、和气血、补五脏，是其调养保健的原理。现代医学研究也表明，膏方在抗疲劳、抗衰老、美容颜、畅情志、增强免疫力、调治慢性疾病等方面具有显著功用。浙江省中医院主任中医师金涛则认为：“膏方是秋冬最好的治疗滋补选择，它根据每个人的不同情况，一人一方、量体裁衣，是最个性化的方案。”

膏方虽是滋补和治疗佳品，也非人人适合，像是人们常常听到的一种说法——“虚不受补”就是其中一种情况。对此，金涛建议需要先服开路方。开路方是为了清除病邪，为进补开路的方剂。具体来说，如果此人有痰浊、瘀血、湿热、食积、气滞这5类情况，需要先至中医门诊，吃开路方调节，一般1到3次。对体内先来一次清理，为机体创造进补的内环境，利于对膏方的消化吸收。

除了找专业的医师对症开方，如何正确服用膏方也大有讲究。来自浙江省中医院的国家级名中医葛琳仪指出，服用膏方忌“急”与“贵”：急



于进补反而会难以消化，出现上火等症。如果因心急起效而每次服用量偏大、次数过多，容易出现不思饮食、口苦鼻衄、大便秘结或大便溏泄等症状，如遇此情况需要与医生沟通处理；一些人对于进补怀有“越贵越好、越补越好”的误区。吃膏方应在专业指导下选用配方，不要一味地追求名贵药材和贵价膏方，适合自身体质的，才是最好的。

葛琳仪建议，吃膏方，晨起空腹顿服10~20ml，可用温水化开，服用即可。一般要连续吃2~3个月，膏方的疗效在服用膏方后第3个月达到

高峰，可调整人体的整体健康状态，并可维持半年以上。

膏方适用于慢性病患者、亚健康者、老年人、疾病康复期患者等。尤其对慢性支气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎、支气管扩张、虚弱感冒、风湿及类风湿性关节炎、胃肠病、心血管疾病、肾病有很好的疗效。

值得注意的是，要想膏方取得比较好的进补和调理身体的效果，最好连续几年进补。因为中药强调内在的调理，膏方服用时间越长，进补效果越好，只服用一个冬季或许效果并不明显。



健康百科

“小鲜肉”脱发，该如何是好？

注意调养，护理才是防脱关键

本报记者 王品燚

在刚刚过去的双十一，有一类产品脱颖而出，成为90后的新宠——防脱发产品。从数据显示，购买防脱发产品的90后占比已经超过30%，因此如果大家的认知仅仅停留在“中年谢顶”上，那信息可谓是太滞后了。

阿里零售平台一项消费数据显示，与传统认知不同，目前主流脱发人群的年龄已呈现明显下沉趋势，从年龄上看，新近一波刚刚迈出校园、初入职场的90后“小鲜肉”已经成为最被脱发问题困扰的群体。这又是因为什么呢？

“头发的本质是角蛋白，配合酪氨酸以及多种B族维生素和微量元素共同制造出发头，所以脱发最主要的原因就是营养不良、蛋白质不够。”浙江省中医院主任中医师金涛表示，每个人脱发的原因都不一样，“当人步入更年期的时候脱发，主要是因为雌性激素水平下降，因为雌性激素会直接影响人们的发量。而有部分人

因为身体原因，甲状腺激素或者是胰岛素分泌不正常，也会引起脱发的症状，不可一概而论。”

金涛表示，引起现在年轻人脱发的主要原因有两个：“一是熬夜使得在新陈代谢的过程中头皮获得的营养不够，造成发质脆弱；二是由于工作、学习压力太大，形成的“精神性脱发。”当精神压力太大时，人体立毛肌收缩，头皮组织肌肉层收缩引起血流量不畅，造成局部血液循环障碍，造成头发生态改变和营养不良，很容易形成脱发。

该如何减轻这种情况？金涛指出，精神性脱发改善精神状况，减轻精神压力，一般都可自愈，而其他原因造成的脱发，则可以通过外部护理和内部服药来缓解。“平时勤梳头就是一个很好的方法，可以起到按摩头部穴位，舒缓头皮的作用。其次，在洗头时适当使用一些防脱产品，洗完



后配合使用护发素，这对于治疗脱发很有帮助。”金涛表示，用侧柏叶和甘草水煎外洗，配合生姜片外擦，也是治疗脱发的良方。

值得一提的是，除了上述的方法，“补”对于防脱也很重要。“在服用中药汤剂的基础上，加服营养膏方协助治疗，可以起到滋补治疗作用，固本清源，益精生发，搭配使用，见效会很快。”金涛如是说。

健康小贴士

蜂胶虽好也有假 购买还需擦亮双眼

实习记者 赵诗怡

随着冬天的到来，许多人的冬季养生计划已经提上了日程。各类保健品也开始走俏，蜂胶就是其中的热门产品。近日，来自临安的王女士发现眼睛里出现了一些小黑斑，她随即赶往医院就诊，得知是服用了假蜂胶后产生的病症。对此，杭州临安人民医院的眼科医生周贤波解释，蜂胶本身是无毒无害的，但因为蜂胶都是机械化生产，所以设备本身会带有重金属元素等对人体有害的物质。

“蜂胶的生产过程中有一道工序叫过滤，只要经过严格的过滤提纯，重金属等物质是可以被过滤掉的。”周贤波表示，如今，知名厂家都具备了先进的生产设备，大多厂家生产过程正规，产出的蜂胶都是合格的。但许多小工厂为降低成本，谋取暴利从而减少过滤工艺的数量，这些工厂把没有经过提纯过滤的毛胶加入到胶囊里面，毛胶里面的病菌和重金属是严重超标，如果食用了这样的蜂胶就会对身体产生很大的副作用。

“像王女士这样购买到假蜂胶的患者其实蛮常见，特别是中老年人居多。”周贤波说，人到中年或老年，机体免疫能力会出现显著下降的情况。但是免疫功能是人体健康的基础。当免疫功能失调时，会降低机体抗感染的能力、降低识别和清除自身衰老组织细胞的能力，导致人体抗病力与自愈力的下降，易患疾病。

“而蜂胶对机体免疫系统具有广泛的作用，既增强体液免疫功能，又促进细胞免疫功能，对脾脏及免疫系统产生有益的影响。”周贤波告诉记者，由于蜂胶浆中含激素，激素类物质均由蜜蜂分泌，主要是保幼激素，蜂王浆中还含有类似胰岛素的多肽物质，这种多肽在溶解型、免疫学和生物学性质等方面都类似于脊椎动物的胰岛素，但其含量极低，长期服用没有副作用，是能增强免疫力的。蜂胶中含有丰富而独特的黄酮类、萜烯类物质，对多种细菌、真菌、病毒等有显著的抑制和杀灭作用。

此外，随着年龄的增长，人体的血脂含量也会逐渐递增，中老年较青年人多有高血脂的病症，而高血脂症易并发动脉粥样硬化而导致高血压症。而蜂胶有很好降血脂作用，因此可防治心脑血管疾病。

最后，周贤波提醒大家，蜂胶虽好，切勿贪图便宜，为了身体健康，还是要去正规厂商处购买。