

膏方养生

给身体温柔滋养

在追求健康养生的道路上,人们不断探索各种有效的方法。膏方作为中医传统养生的瑰宝,以其独特的滋补方式,为身体带来温柔且持久的滋养。



膏方又称膏剂,是一种将中药饮片经过多次煎煮、浓缩,再加入阿胶、龟板胶等胶类,以及冰糖、蜂蜜等辅料,精心熬制而成的稠厚半流质剂型。它的历史源远流长,早在《黄帝内经》中就有关于膏剂的记载,经过历代医家的传承与发展,膏方如今已成为养生保健的重要手段。

膏方养生的魅力首先在于其个性化定制。中医强调“因人而异”“辨证论治”,膏方正是根据每个人的体质、健康状况、生活习惯等因素,由专业中医师量身定制。比如,体质虚弱易感冒的人,膏方中可能会加入扶正祛邪的药物。患有慢性疾病如糖尿病、高血压的患者,膏方会在调理身体的同时,兼顾疾病的治疗与控制。这种个性化的调配,使膏方能够精准地作用于人体,发挥最大的养生功效。

其次,膏方具有滋养全面、药力缓和的特点。它集合了多种中药的精华,能够从多个方面对身体进行调理。例如,有的膏方可以滋阴补肾,改善腰膝酸软、头晕耳鸣等症状;有的能够健脾益胃,增强消化吸收功能,提高身体的抵抗力。而且,膏方的药力缓和持久,不像一些药物那样作用迅猛但可能带来较大的不良反应。

膏方适用的人群广泛。中老年人随着年龄的增长,身体机能逐渐衰退,容易出现各种慢性疾病和体质虚弱的情况,膏方可以帮助他们调理身体,延缓衰老。长期熬夜、工作压力大、精神紧张的上

班族,感到疲劳、失眠、记忆力下降等,膏方能够帮助其恢复精力,调整身体状态。患有慢性疾病的患者,在病情稳定期服用膏方,可以起到巩固治疗、减少复发的作用。对于一些女性,膏方还可以美容养颜、调理月经、改善更年期症状。

不过,在服用膏方时也有诸多注意事项。首先,要遵照医嘱,按照正确的剂量和时间服用。其次,在服用膏方期间,要注意饮食清淡,避免食用辛辣、油腻、生冷等刺激性食物,以免影响膏方的吸收。同时,如果正在服用其他药物,务必告知医生,避免药物之间发生相互作用。

另外,膏方的储存不容忽视。膏方一般应储存在阴凉、干燥处,若室内温度较高,可放置在冰箱冷藏。取用膏方时,要用干燥的勺子,避免生水进入膏方中,以防发霉变质。一旦发现膏方出现霉变、异味等异常情况,应立即停止服用。

膏方的制作也十分讲究。优质的药材是制作好膏方的基础,必须严格挑选地道药材。制作过程中,每一个环节都需要经验丰富的药师精心把控,从药材的浸泡、煎煮,到浓缩、收膏,每一步都关乎着膏方的质量和疗效。

膏方养生以其独特的优势,为我们的健康提供一种温和而有效的呵护方式。它就像一场温柔的滋养之旅,让我们在享受美味的同时,收获健康与活力。

来源:健康时报

经常腹胀或因气机不畅

很多人常有腹部胀满不适的感觉,饭后、睡醒最为明显。中医认为,这种情况多是脾、胃、肠、肝、肾等脏腑发生病变,引起气机不畅所致。

正常情况下,我们的胃肠道内有100~150毫升气体。这些气体是经口吞入或由胃肠道产生的,可以被肠壁吸收入血,或在胃肠蠕动的作用下从肛门排出。如果人们吞入或体内产生的气体过多,吸收和排出气体的能力下降,就会引起腹胀。腹胀的原因有以下几种。

不良饮食

如大量喝汽水、啤酒等含气饮品,吃饭速度过快、狼吞虎咽等。

产气过多

经常食用豆类、不易被消化的碳水化合物和纤维素,就容易腹胀,有些人可能还伴有排气多的症状。

消化系统炎症

如腹膜炎、溃疡性结肠炎会导致肠麻痹,无法将肠内容物向前运送。

其他疾病

如肿瘤、手术后肠粘连,粪便滞留导致肠腔狭窄甚至闭塞,气体难以排出。

腹胀有虚实之分,若腹胀呈间歇性发作,且按压腹部时胀满有所缓解,一般属于虚证,多由脾胃虚弱、失于健运所致。若腹部胀满呈持续性,按压腹部时腹胀加重,则属于实证,多是食积胃肠或实热内结阻塞气机所致。缓解腹胀,可以试试以下方法。

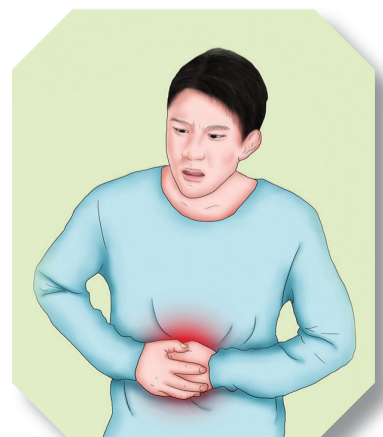
食疗

食疗对脾胃虚弱和饮食积滞导致的腹胀效果最好。有腹胀问题的人,要避免进食豆类、卷心菜、大白菜、韭菜、芹菜等容易产气的食物,多吃具有健脾功效的药食同源之品,如党参、黄芪、薏苡仁等。

按摩

将两手搓至掌心发热后,放在肚脐处,先顺时针,再逆时针交替揉腹各36下,如此重复3~5遍。摩腹后,再按摩足三里穴、中脘穴、天枢穴各30下。每天进行1~2次,1周为1个疗程。

腹胀背后还可能隐藏着器质性病变,如肠道恶性肿瘤、溃疡性结肠炎、肝硬化等。如果使用上述方法一段时间后症状没有缓解,或是长期腹胀,应及时就诊。来源:中青网



远离烟花爆竹 共享健康家园

燃放烟花爆竹虽能带来短暂的绚烂与欢乐,但其背后却隐藏着诸多安全隐患。下面,让我们一起详细了解一下燃放烟花爆竹究竟会带来哪些危害。

一、造成呼吸系统疾病

燃放烟花爆竹后会释放出大量如二氧化硫等有害气体,这些气体会在空气中形成白色烟雾,对人的呼吸系统造成伤害。特别是患有呼吸系统疾病的人群,尤其是哮喘患者,更容易受到这些有害气体的侵袭,可能引发或加重病情。

二、造成眼睛和视力伤害

烟花爆竹爆炸时产生的碎片或高温可能直接作用于眼睑。轻者会造成眉毛、睫毛烧焦,严重的则会导致眼睑皮肤裂伤或缺损,不仅影响外貌,还会干扰眼睑的正常功能。此外,烟花爆竹爆炸时产生的小颗粒可能飞溅入眼内成为异物,刺激角膜和结膜,引发炎症反应,出现眼红、疼痛、分泌物增多等症状,若处理不当,还可能导致更为严重的眼部感染,对视力造成不可逆的损伤。

三、增加患心脑血管疾病的风险

燃放烟花爆竹产生的大量一氧化碳、二氧化硫等有害气体,会刺激人体呼吸道,在体内积聚过多会

引发胸闷、呼吸困难等症状。同时,燃放产生的大量烟尘进入呼吸系统后,会影响人体对氧气的摄取,进而增加患心脑血管疾病的风险,对中老年人以及本身就有心脑血管疾病的人群危害更大。

四、导致听力损害

烟花爆竹爆炸瞬间,会产生巨大噪音与冲击波,强大的声波能量直接冲击耳部,严重时可能导致鼓膜穿孔或者引发神经性耳聋,给听力带来不可挽回的损伤。

五、影响心理健康

燃放烟花爆竹时产生的巨大声响,不仅会对周边的人造成噪音污染,干扰人们的正常生活和工作,对于情绪波动较大或者患有抑郁症、焦虑症等心理疾病的敏感人群来说,突然响起的爆竹声更是一种极大的心理挑战,可能会进一步加剧心理恐慌和原有的心理症状。

“少一点污染,多一点清新。少一份危险,多一份健康。”为了让大家能够度过一个平安祥和的元宵佳节,淮南市卫生健康委员会在此呼吁广大市民朋友:不销售、不购买、不燃放、不储存、不运输烟花爆竹产品,从我做起,从身边做起,让我们齐心协力,共享健康家园。

来源:淮南市卫生健康委员会