

# 淮南居民的冬季养生盛宴

## ——淮南市中医院第九届膏方节12月5日隆重开幕



“冬令进补，来年打虎”，中医文化强调天人相应，正所谓春生、夏长、秋收、冬藏，冬季正是养生防病的最佳季节，为弘扬中医药文化，服务我市群众，今年12月5日，精心筹备的淮南市中医院第九届膏方节将隆重拉开帷幕，届时医院将邀请省内著名膏方专家现场坐诊开方，各位居民在接受中医大咖诊疗处方的同时，医院还将举办中药茶饮、阿胶膏制作展示、中医药文化展示、中医药适宜技术体验等丰富多彩的现场活动（活动当日开具膏方免膏方制作费），为淮南百姓送上一份养生又健康的膏方盛宴！

### 一、哪些人适合服用膏方

膏方又称膏滋，是药材加水煎煮、去渣浓缩后，加入糖或炼蜜制成的半流体制剂，讲究“一人一方，一体一膏”，是中医一种历史悠久的治疗手段。但需要注意的是，膏方是药而不是保健品，服用膏方应该因病制宜、因人制宜，不能盲目服用。

**亚健康状态人群：**中青年常因学习或工作压力大，生活节奏快，睡眠饮食无规律，致精力透支、阴阳失调，常表现为易感疲倦乏力、头晕、失眠健忘、食欲不振、腹泻或者女性月经不调等。

**中老年人：**中老年人随着年龄的增长，气、血、精逐渐消耗，机体各脏器功能逐渐下降，常表现为头晕目眩、腰酸腿软、耳鸣耳聋、神疲乏力、心悸失眠、记忆减退、口干咽燥等。

**处于康复阶段的患者：**外科手术、产后、大病、重病后或者慢性消耗性疾病恢复期，常常元气大伤，气血津液大耗，因而出现各种虚弱病证，表现为反复感冒、身心疲倦、嗜睡、胸闷胸痛心慌、头晕头痛、咳嗽咳痰、失眠健忘等等。

### 二、膏方的保存方法

膏滋药应储存在瓷罐（锅、钵）中，亦可用搪瓷烧锅存放，但不宜用铝锅、铁锅作为容器。盛膏滋药的容器一定要洗净、干燥、消毒，不能留有水分。膏滋药的容器要密封，如果盖子不密封，可以用密封条封好，或用两层塑料袋包好扎紧。

由于膏滋药服用时间较长，故应放在阴凉处。如能放置在冰箱里则更佳，可防变质。如遇冬令气温连日回升，可隔水高温蒸炖，但忌直接将膏锅置炉火上烧炖，这样会导致裂锅和焦底。

首次服用膏方时，应先将汤勺洗净、干燥、消毒，并放一只固定的汤匙在罐里。不要每次更换汤匙取膏，避免反复将水份带进罐里，导致膏方发霉变质。

#### 附一：部分专家介绍

1、朱长刚 教授（淮南市中医院特邀专家）

安徽中医药大学教授，医学博士（后）。现任国家人口与健康地方服务中心副主任，中国民族医药学会科普分会副会长，安徽省新安国医大师研究院院长，安徽省膏方专业委员会主任委员，

解放军总医院远程医学会诊中心中医客座专家，2013年、2014年两度荣获北京301医院“科研创新奖”。承担国家中医药管理局重点学科“中医养生学”建设项目，主持国家科技支撑计划课题“农村医疗卫生知识库及远程医学服务系统及应用”（获资助1442万元），承担澳门“亚健康人群保健品开发研究”（获资助380万港币）等科研项目。发表论文50余篇，主编参编医学专著6部，获中医药国家发明专利6项。

从事中医临床40余年，临床擅长亚健康中医干预、肿瘤中医药防治、慢病调控。主治亚健康、失眠、黄褐斑、痤疮、月经不调（痛经）、三高及乳腺癌、肺癌、肝癌、前列腺癌、宫颈癌等肿瘤。

2、纵横 教授（淮南市中医院特邀专家）

1985年毕业于上海中医药大学，毕业后一直在安徽中医药大学从事教学、临床及科研工作，曾从事中医诊断学、中药学的教学，现任伤寒论教研室及金匱教研室主任。曾先后师从沪上夏氏外科夏少农教授、朱氏妇科朱南荪教授以及全国脾胃病专家蔡淦教授。现主要从事教学及临床研究。

临床擅长内科、妇科等相关疾病的诊断和治疗，在内科杂病方面积累了丰富的临床经验。

3、李雪琴 教授（淮南市中医院特邀专家）

毕业于安徽医科大学中医专业，从事中医药临床、教学及科研四十多年。主要专业特长：

**内科：**慢性胃炎，肠炎，便秘，胆囊炎，胆结石，肾炎，肾结石，泌尿系统结石及感染，前列腺炎，阳痿早泄，高血脂症，高血压，糖尿病，冠心病，风湿性关节炎，腰腿疼痛，肢体麻木及中风后遗症，眩晕，失眠，咳嗽哮喘等。

**妇科：**月经不调，痛经，闭经，不孕不育，带下异常，盆腔炎，附件炎，乳腺增生，更年期综合征等。

**皮肤科：**过敏性皮炎，荨麻疹，黄褐斑，湿疹，痤疮，带状疱疹，斑秃，脱发，扁平疣等，亚健康人群及癌术后调理。

尤擅以膏方调治理内、妇科等常见及疑难杂症！

4、王国俊 主任中医师（淮南市中医院党委副书记、副院长）

主任中医师，硕士研究生，院党委副书记，副院长。1998年毕业于安徽中医学院，从事中西医结合临床工作二十余年，安徽省“十二五”中医临床学术和技术带头人，淮南市学科带头人，2017年安徽省卫生计生系统先进个人，2020年安徽省抗击新冠肺炎疫情先进个人。善于治疗内科疾病，尤其是肺系和脾胃疾病，特别善治慢支、哮喘、肺癌、胃病等。

#### 附二：12月5日专家坐诊时间

序号	坐诊时间	专家	坐诊地址	学术专长
1	12月5日(周四)	朱长刚 教授	门诊三楼	内科、妇科、肿瘤科
2	12月5日(周四)	纵横 教授	门诊三楼	内科、妇科
3	12月5日(周四)	李雪琴 教授	门诊三楼	内科、妇科、皮肤科
4	12月5日(周四)	王国俊 主任	门诊三楼	内科、呼吸内科
5	12月5日(周四)	朱鹏 主任	门诊二楼	内科、心血管内科
6	12月5日(周四)	张亚 主任	门诊二楼	糖尿病、甲状腺相关疾病
7	12月5日(周四)	张伟 主任	门诊二楼	消化内科
8	12月5日(周四)	孙琼 主任	门诊二楼	妇科
9	12月5日(周四)	丁艳 主任	门诊一楼	乳腺相关疾病

（院内专家将持续坐诊开方）

