冬令进补的一些注意事项

高邮市中医医院 内科 主任中医师 李大卓

“冬令进补”好处是显而易见的，其中的道理就不我讲了，下面我就谈谈冬令进补的一些注意事项。

一、辨证施补

进入冬季，人们都在讲究进补，有人用膏方、用食补、或药食同补等各种形式，但有一点必须强调的是，要“辨证施补”，通过每个人的一些外在表现症状，辨别出是哪类体质或虚在哪里，然后对证调补，或膏方、或食补、或药食同补。如何辨证？必须通过有经验医师为您诊断。

二、切勿随意温补或滋补

有些人家里都有些补品，如人参（西洋参、红参、以及所谓的野山参等）、冬虫夏草、鹿茸、枸杞子、红枣、银耳等等，或用抄来的其他人用过的一些补方就等着过冬调补了。如不对证乱补，会产生很大的副作用。如果此人阴虚，你进食红参、鹿茸、海马、天山雪莲、红枣等以及一些温热大补之方，会导致口干舌燥，上火烦躁，大便干秘、甚至口鼻出血等；如果此人阳虚怕冷、腹泻等，你却补一些如西洋参、沙参、枸杞子、银茸等滋阴补虚之类，会更加导致不思纳谷、腹胀、腹泻等，此等盲目调补，不但不解决问题，更会雪上加霜。

三、不要人云亦云

中医调补非常注重“因人制宜”，每个人的虚都各有特点，不尽相同，所以中医治虚讲究一人一方。不可道听途说，更不可完全照搬，有些媒体上宣传的种种调补之方，宣传功效越多越广的，其作用也是不可靠的。

四、不是人人可补

现在太平盛世，人人都讲养生，人人都要长寿。所以一进入冬季人人要补。中医讲究有是证用是药，“虚则补之”，有虚即补，无虚不补，是药三分“毒”，不是多多益善。此外有些实证疾病，患者要慎补或禁补。如正在感冒、发热、患有肝炎、急性胆囊炎、急性感染性疾病（肺炎、口腔炎、阑尾炎等），或者结核病、哮喘发作期等，均不可盲目温补或滋补。

五、补品服用后不适的对策

服用人参、黄芪、红枣等补气类后出现头昏、失眠、胸闷、腹胀、不思纳谷等症状，可先停用。如不缓解，可服用一些香砂养胃丸、保和丸，亦可服用一些西药，如胃复安、吗叮啉、莫沙必利等胃肠动力剂。

服用银耳、西洋参、枸杞子、阿胶、必甲胶、桂元、荔枝等滋阴类后，出现脘腹部胀闷、纳呆、恶心、腹泻、苔腻等，可先停用。如不缓解，可服用香砂养胃丸，参苓白术丸等。

服用鹿茸、海马、天山雪莲、红参等温补类后，出现口干舌燥、烦躁、血压升高、甚至口鼻出血等，首先立即停用，如不改善，可用知柏地黄、拘菊地黄丸等滋阴降火。

作者简介：

李大卓，主任中医师，中医基层指导科科长，世界中医药联合会消化病专业委员会理事，江苏省中医学会脾胃专业委员会常务委员，扬州中医学会脾胃病专业委员会副主任委员，高邮市有突出贡献的中青年专家，高邮市名中医。从事内科临床工作30余，积累了较丰富中医内科临床工作经验，尤其在中西医结合消化病方面有独到治疗特色。

中药食疗与保健

高邮市中医医院 药剂科 副主任中药师 韦金荣

随着生活水平的提高，中药食疗越来越受到人们的青睐，但究竟怎样食疗才能达到预防疾病和保健养生的目的，多数人知之不多，甚至存在一定的误区。

首先，中药食疗不是药味越多越好。

虽然作为食疗的中药大多药性平和，但其性味仍有一定的偏嗜，若不加选择，随意添加，则不仅起不到养生保健的作用，还可能会适得其反。所以中药食疗应根据药性，科学合理搭配。中医讲究药物的相须和相使，即不同种药物共同作用时，其疗效相加，产生协同作用。比如，羊肉性味甘温，含有丰富的脂肪、蛋白质、碳水化合物及钙、磷、铁等矿物质，若在其中加入一些干姜、肉桂，则能大大提高其温中补虚、温肾壮阳的作用。

其次，中药食疗要辨证施膳。要因人、因地、因时而异。

因人而异是指每个人的体质不同，阴阳偏盛各异，所以在运用中药食疗时，要祛强平弱，以达到阴阳平衡。比如，平时脾虚、肾虚的老年人，可选用黄芪、女贞子、鳖甲等以益气养阴、补脾固肾。黄芪益气固表，现代药理研究证实，黄芪中含有21种氨基酸，14种微量元素，且有明显提高白细胞和单核巨噬细胞系统吞噬功能，增强细胞免疫功能，还有很好的强心利尿作用。药膳配方可选用黄芪蒸鸡、黄芪鹌鹑等。另外，平时脾胃虚弱、倦怠懒言乏力者，可多服一些山药以补脾养胃，补肺益肾。山药是一种常用的滋补佳品，现代药理研究证实，山药能促进白细胞的吞噬能力，食用山药还能预防心血管系统的脂肪沉积，保持血管弹性，防止动脉粥样硬化。山药能使软骨具有一定的弹性。山药还含有消化酶，能促进蛋白质和淀粉分解，是身体虚弱、食欲不振、消化不良等患者的好食品。药膳配方可选用拔丝山药、山药扁豆粥、山药炒肉片等。

因地而异是说中药食疗还要根据地域的不同选择不同药物。比如，在西北严寒地区，寒气较重，阴盛阳衰，在应用补肾养阳类药物时用量宜重；而在东南温热地区，气候较热，则养阳类药物用量宜轻。

中药食疗还要因时而异。一年中，存在春温、夏热、暑湿、秋凉、冬寒的特点，所以，选择药物还要根据季节气候特点，取长补短。如寒冷的冬季，阳气较弱，可选用一些性味辛热之品佐餐。如肉桂、小茴香、高良姜等。肉桂具有扩张血管的作用，能增强血液循环，肉桂对胃肠具有一定刺激作用，能增强消化功能，缓解胃肠痉挛。药膳配方可选用肉桂小茴香羊肉汤、肉桂鸡肝、高良姜陈皮粥等。如在炎热的夏季，阳盛阴衰，这时就应选用一些气味甘平、甘寒的药物，如百合、枸杞、绿豆等。百合性味甘，微苦寒，具有滋阴润肺、清心安神的功效。枸杞性味甘平，具有滋肾润肺，补肝明目的作用。《神农本草经》载其“久服坚筋骨，轻身不老”。药膳配方可选用百合雪梨羹、枸杞莲子汤、绿豆粥等。

作者简介：

韦金荣，副主任中药师，药剂科副科长。毕业于南京中医药大学，从事药剂和工作管理20多年。

中医药防治复发性口腔溃疡有良效

高邮市中医医院 内科 主任中医师 丁国培

复发性口腔溃疡是一种常见的具有疼痛性、复发性、自限性等特征的口腔黏膜溃疡性损害，在一般人群中患病率达20%左右，是最常见的口腔黏膜病变。溃疡好发于唇、舌、颊、软腭等黏膜部位，灼痛明显，常呈圆形或椭圆形，具有“红、黄、凹、痛”的特点，并以不同部位的复发、间隔、反复发作为特征，影响人们进食、言语、情绪，往往对患者生活造成较大的困扰。

中医称口腔溃疡为“口疮”。中医认为口疮虽生在口腔，却与脏腑功能失调密切相关。脾开窍于口，舌为心之苗窍，肾脉循环喉咙系舌本，两颊及牙龈属胃与大肠。其外因由于过食肥甘油腻、辛辣煎炸之品，或饮酒过度等导致脏腑功能失调，湿热蕴结，火热熏灼口舌而致病；内因可由郁怒忧伤等化火，致心脾积热，或劳碌过度，耗亏真阴致阴液不足而生内热，或脾肾阳虚，无根之火上浮，熏蒸口舌均可发为本病。

中医治疗口腔溃疡多从实火、虚火、寒热虚实夹杂论治口疮，分别予以导赤清热，滋阴清热和寒温并用，虚实并调等，通过外用、内服中药方法予以治疗，另外，结合患者的性别、年龄、地域、气候及饮食习惯，分别予以生活起居指导。一是注意饮食清淡，少食辛辣厚味，发病期间，禁食烟、酒，多吃新鲜蔬菜和水果，保持大便通畅。二是积极锻炼身体，增进体质以减少复发次数。三是保持情绪稳定，注意劳逸结合，避免工作、学习上过于劳累。四是避免自购中成药。一些患者往往自主购买苦寒降火的中成药，或长期服用抗生素治疗，导致寒凉之品损伤脾肾阳气，从而更易反复发作。

作者简介：

丁国培，主任中医师，扬州市中医学会理事，市医学会中医专业委员会副主任委员，高邮市名中医。毕业于南京中医学院中医系，曾师随赵养生、童和斋等老中医侍诊。并到上海中医学院附属龙华医院师从徐嵩年、陈以平等教授进修中医肾病，深得其传。从事中医工作几十年，在内科疑难杂症临床方面颇有建树。对急、慢性肾小球疾病以及系统性红斑狼疮等自身免疫性疾病诊治研究颇有见长，愈病日众。此外，对急、慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性肝炎、肝硬化腹水、慢性胃病，慢性腹泻等方面治疗效果显著。先后在省级以上医学杂志发表论文10余篇，其中撰写的《略论肾小球疾病从脾论治》、《辨治治疗小儿紫癜性肾炎31例》、《外感咳嗽辨治析微》等文章先后获奖，主编《中医预防保健常识》，并参与《中医诊疗学》中草药章节编写。

中医养脑健脑方法

高邮市中医医院 脑病科 主任中医师 陆家武

中医认为＂脑为元神之府＂，脑是人体精髓和神经高度会聚之处，是生命要害之所在，人的视觉、听觉、嗅觉、感觉、思维、记忆力等都受到脑的控制，所以我们一定要学会养脑健脑的方法，这样才能健康长寿。具体方法如下：

1.增强脑力活动

古人主张博学强记，博学可以增强记忆，强记又可以促进博学，二者相辅相成。实践证明，脑力活动可以防病延年，预防老年性痴呆，尤其是年轻时的脑力活动对人体寿命的影响更大。

2.调节大脑状态

清晨到户外散步或运动，呼吸新鲜空气，都可以充分唤醒尚处于抑制状态的神经与肌肉。在大脑疲劳时，听一下音乐，或观赏一下绿草红花、蓝天白云，也有利于松弛紧张的大脑，做到劳逸结合。

3.节欲健脑

中医认为：＂肾为先天之本，主要生髓，通于脑，脑为髓海。脑为元神之府，脑髓不足则头晕耳鸣，目无所视。＂大脑的活动有赖于肾精的充养，节欲可养精，养精才能健脑养神，延缓大脑衰老；反之，性生活过度，则伤精耗神，未老先衰，头脑昏沉，智力减退，精神委靡，百病丛生。

4.食补健脑

专家指出，各种脂质、蛋白质、糖类、维生素等，都是大脑日常必需的食粮。比较好的补脑食品有核桃、黑芝麻、花生、豆制品、玉米、小米、大枣、南瓜子、蜂蜜、海藻类、鱼类、母乳等。

5.多动手指

俗话说＂心灵手巧＂，是有一定道理的。医学研究证明，手指功能的技巧锻炼可促进思维，健脑益智。手托两个铁球或两个核桃，不停地在手中转动，长期坚持有良好的健脑作用。

6.按摩头顶

多做头部按摩，可促进大脑血液循环，延缓大脑衰老。十指从发际到发根，由上而下，由下而上做直线按摩；最后，两拇指在太阳穴，用较强的力量做旋转按摩，先顺时针后逆时针。上述按摩，各进行18～36次，早晚各1次。长年坚持，可收到提高智力、养神健脑的效果，对于神经衰弱患者更有益处。

作者简介：

陆家武，主任中医师，内科主任。江苏省中医学会脑病专业委员会常务委员，高邮市有突出贡献的中青年专家，高邮市名中医。大学毕业后从事内科、脑血管病防治工作20多年，曾先后在扬州大学医学院和南京医科大学附属脑科医院内科和神经内科（脑血管病）进修，曾师从全国著名脑血管病专家李作汉、王立教授。在中西医结合防治脑梗死、脑出血、脑动脉硬化以及头昏、头痛、麻木、肢体无力等方面积累了丰富经验，并取得了较好的疗效。在省级以上杂志发表学术论文20多篇。

浅谈钙元素知多少之四

高邮中医院儿科 主治医师 陈真堂

上一篇文章中我们介绍了孕期与哺乳期缺钙对宝宝的影响，这一篇主要介绍缺钙的诊断标准与如何补钙：

一、诊断标准：

1、血清总钙＜2.25mmol/L

2、有缺钙的临床表现：多汗、夜惊、牙齿异常、精神异常、前囟闭合延迟、骨骼异常、肌肉肌腱异常等缺钙的临床表现。

血清钙低于正常一定是缺钙了；血清钙低于正常又有缺钙的临床表现一定是缺钙了；血清钙正常但有缺钙的临床表现也应该认为是缺钙；当然每个医院钙的浓度标准不一定相同，这主要跟各个医院的化验的仪器有关。

二、钙的补充：

1、原则：能食补的就食补，不能食补的可以使用一些钙的制剂。

2、补钙的时机：一般建议处于快速生长的生长期如婴儿期、青春发育期适当补充，这些时期是钙需要量大的时期；有缺钙表现的时期。

3、补钙的时间长度：有缺钙表现的孩子补到症状改善再维持1个月左右；婴儿期、青春发育期的预防补钙一般3个月左右每年；其实只要进食足够钙的食物也可以不补充另外的钙剂。

4、每天推荐钙摄入量：（食物里加额外钙剂）1?6个月，母乳喂养儿300毫克/日，人工喂养儿400毫克/日；6?12月，400毫克/日；1?3岁，600毫克/日；4?11岁，800毫克/日；11?18岁，1000毫克/日。

5、补钙的来源：选用钙含量高的食物如奶及奶制品、蛋黄和鱼贝类、豆制品、硬果类食物（如花生仁、核桃仁）、海产品、鱼松、肉松，其中奶及奶制品为最好，奶类不但含钙丰富，且吸收率高；如果食物补充不行可以补充一些钙的制剂；同时可以补充适量的维生素D,以提高钙的吸收。

作者简介：

陈真堂，主治医师，曾在全国知名的专科儿童医院——上海儿童医学中心进修学习，对儿科的常见病，多发病，危急重病有着丰富经验，尤其对儿科的呼吸，消化等疾病有研究。