



秋冬进补——中医膏方

秋冬时节,生机潜伏,阳气内藏,最适合保养、积蓄。中医讲究顺时养生,此时进补事半功倍。而秋冬进补,更以膏方为好。泰州市姜堰中医院膏方节即将拉开帷幕,定期邀请省内知名膏方专家和本院资深膏方专家为市民辨证施治,开具个性化膏方。

膏方之秘

中医将人的体质大致分为寒、热、温、凉,讲究辨证施治,膏方应根据每个人不同体质、不同症状、不同病史和家族史,经中医望闻问切四诊合参,综合分析考量后进行

辨证处方,做到一人一方,量体用药。每一剂膏方只适合患者本人使用,因人而异。

膏方之要

膏方的关键,在于选取道地的药材。道地的药材,决定着膏方的疗效。传统熬膏的步骤,每一步都极具讲究。

膏方具有药物浓度高、体积小、药性稳定、服用无需煎煮、口感好、便于携带等优点,因而自古以来一直深受受欢迎。

膏方适宜人群

慢性病患者 患有慢性疾病

的人,冬令季节,可以结合病症,一边施补,一边治病,对疾病的治疗和康复作用更大。如慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性腹泻、慢性心功能不全等。

亚健康者 现代人生活节奏快、工作压力大、劳动强度高,加上烟酒、应酬、情绪紧张、睡眠不足等,造成人体的各项正常生理机能大幅度减退,出现头晕目眩、耳鸣眼花、腰疼腿软、神疲乏力、心悸失眠、记忆力降低等,工作、生活质量明显下降,但体格检查往往正常。

老年人 由于生理特性,人体的各种机能都将随着年龄的增长而趋向衰退,冬令进补则能增

强体质、延缓衰老。

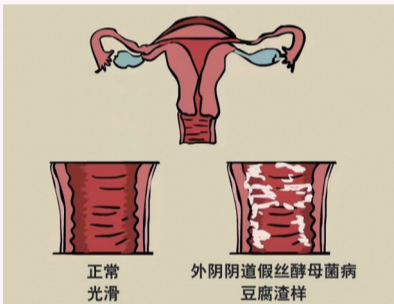
女性 对于女性来说,脾胃主全身元气,脾胃虚弱、元气不足就容易造成女性的衰老。若脾胃能吸收饮食中的营养,充分滋养全身脏器及皮肤腠理,人的抗衰老能力、生命力随之增强,脸部就会红润,皮肤就会充满光泽和弹性。

儿童 小儿根据生长需要可以适当进补,尤其是小儿反复呼吸道感染,久咳不愈,厌食、贫血等体虚的患儿宜于调补。

(供稿 李龙海)



白带异常,阴道“生病”的信号(二)



下体瘙痒且疼痛,小便次数增多,内裤上还有一块块白色的块状物,折磨人的阴道炎一次次治疗、

一次次反复,到底是哪里出错了?

外阴阴道假丝酵母菌病曾称念珠菌性阴道炎,是由假丝酵母菌引起的常见外阴阴道炎症,主要为内源性感染,假丝酵母菌作为机会致病菌,除阴道外,也可寄生于人的口腔、肠道,这3个部位的假丝酵母菌可互相传染,也可通过性交直接传染。少部分患者通过接触感染的衣物间接传染。

该病主要症状为外阴阴道瘙痒、灼热痛,阴道分泌物呈豆腐渣状或凝乳样。确诊依据为阴道分泌

物检查发现假丝酵母菌的芽生孢子或假菌丝。

该病治疗须消除诱因,根据患者情况选择局部或全身抗真菌药物,以局部用药为主。消除诱因应及时停用广谱抗生素、雌激素等药物,积极治疗糖尿病。患者应勤换内裤,用过的毛巾等生活用品用开水烫洗。对于单纯性外阴阴道假丝酵母菌病,多局部采用克霉唑阴道片、硝酸咪康唑栓、制霉菌素阴道栓等。对于复发性外阴阴道假丝酵母菌病较难治愈及不宜采用局部用

药者,往往要联合应用口服抗真菌药物,如氟康唑、伊曲康唑等。

该病无需对性伴侣进行常规治疗。有龟头炎症者,需要进行假丝酵母菌检查及治疗,以预防女性重复感染。男性伴侣包皮过长者,需要每天清洗,建议择期手术。症状反复发作者,需考虑阴道混合性感染及非白假丝酵母菌病的可能。

健康的阴道微环境需要用心呵护,当出现相关症状时,应及时就医。

作者:徐新慧 区皮肤病防治院主治医师



校园消防安全指南(二)

食堂

食堂消防安全,需要做到:

☑ 食堂应按照消防部门要求配备消防栓、灭火器等消防设施器材。

☑ 使用电器进行食品加工时,应先检查设备,确认完好才能插上电源,开启电源开关。

☑ 操作食品加工器械时,严禁将手伸进运转设备,防止事故的发生。

☑ 严禁把水洒在电气设备或

电源设备上,防止触电事故发生。

☑ 结束营业后,应确认电源、火源、气源、煤气等设施关闭后再离开。

☑ 应定期对食堂工作人员进行消防安全知识宣传及培训。

礼堂

礼堂消防安全,需要做到:

☑ 严禁使用明火,严禁吸烟和乱扔烟头;大功率照明设施设计布局合理。

☑ 安全门和疏散通道必须保

证畅通。

☑ 礼堂中,幕布及装饰物较多,存在易燃风险,使用前要注意检查附近是否存在可燃物,避免火灾发生。

☑ 一旦发生火险火灾,现场工作人员要采取有效措施控制现场局面,稳定师生情绪,组织师生有序撤离,防止发生拥挤踩踏。

体育馆

体育馆消防安全,需要做到:

☑ 使用、开放期间要保持疏散

通道、安全出口畅通,严禁上锁。

☑ 定期检查电气线路安全情况,人离开时要关闭电源。

☑ 禁止吸烟、使用电取暖器,保持消防设施器材完好有效。

电动自行车

电动自行车消防安全,需要做到:

☑ 禁止电动自行车在有人员居住、活动室内、楼道、门厅停放充电。

若您发现身边有消防安全隐患问题,请拨打12345及时举报。

(来源:中国消防)



持续深入开展扫黑除恶斗争,不断增强人民群众获得感、幸福感、安全感

举报电话:88058110 举报邮箱:jy_saoheiban@sina.com