

# 冬令进补,中医有“膏”招

秋风渐远,冬意悄然而至。自然界万物开始进入收藏蓄积阶段,人体亦应遵循“冬令养阴”的原则,调整养生策略,以抵御寒冷,增强体质。在众多养生方法中,膏方以其独特的滋补效果,深受人们喜爱。膏方是中医传统剂型之一,通过精选地道药材,经过浸泡、煎煮、浓缩、收膏等多道工序精制而成,具有滋补强身、调理慢性病、增强体质等多种功效,体现了顺应四时和冬主封藏的中医学精髓。

调理好了身体,抱着试试看的心态,找到了中医科副主任中医师曾渊杰。

曾主任细心辨证论治,通过益气养血、滋补肝肾,同时兼顾行气活血、消肿散结的方法帮助她进行整体调理。调理后,谢女士精神饱满,脸色较前红润,月经正常了,面部色斑也显著减少。自此,谢女士便长期在武进人民医院中医科开具膏方调理,以期“膏”枕无忧。

## 专家提醒

武进人民医院中医科副主任中医师曾渊杰表示,膏方适宜以下人群:一是慢性病患者,如慢性胃炎、慢性咽炎、慢性支气管炎、支气管哮喘、高血压、冠心病、糖尿病、高血脂症、脑梗死后遗症、痛风、慢性肾炎、性功能障碍等。二是身体恢复人群,如大病重病后、手术后、放疗化疗后、出血后等身体恢复阶段人群。三是妇科患者,如月经不调、痛经、带下病、不孕症、孕前调理、产后气血虚、卵巢早衰、更年期综合征等。四是儿童患者,如反复感冒、腺样体肥大、消化不良、口中异味、便秘腹泻、身材矮小、过敏体质等。五是体质偏颇人群,如易感冒、怕冷、过敏、贫血、乏力等。六是亚健康人群,如长期劳累或压力负担过重,无明显疾病,但免

## 专家名片



**曾渊杰** 武进人民医院中医科副主任中医师、医学硕士。毕业于南京中医药大学,常州孟河医派传承人。擅长消化系统疾病的治疗和预防,如慢性胃炎、慢性腹泻、便秘、胃肠功能紊乱等。对于其他内科杂病,如失眠、出汗、口腔溃疡、月经不调、更年期综合征等也有丰富的临床经验。

专家门诊时间:周三全天(北院)周一全天(南院)

## 典型病例

### 中医调理有“膏”招 巧治多年老毛病

39岁的谢女士面色萎黄,两颊色斑明显;长期月经提前6~7天,且量少有血块;伴有乳腺增生史,经前胸胀;平时易疲劳,活动后更是胸闷气短,一系列症状给她带来极大的苦恼,直接影响她的工作、生活、精神状态。一次偶然的机会,谢女士听朋友提起在武进人民医院中医科



疫力下降,常感到身体不适,易疲乏困倦、头晕头痛、白发脱发、睡眠质量下降、颈肩腿痛等。七是中医整体调理、养颜美容、延缓衰老人群。

每日服用膏方多以空腹为宜,即每日清晨及睡前,其优点是可使药物迅速在胃肠吸收,并保持较高浓度以发挥药效。但是对于空腹时服用胃肠有不适感的患者,可以改在半饥半饱时服用。服用剂量的多少,应根据膏方的性质、疾病的轻重以及病人体质强弱等情况而决定。一般每次服用膏方取常用汤匙1匙为准(约合15~20毫

升),早晚各1匙,白开水冲入搅匀溶化服用。可采用嚼化的服用方式“含化”,也可以先每日一次,如无饱胀不适,两周后改为每日早晚各一次。如出现纳呆、腹胀、腹泻、便秘、上火、兴奋等不良反应,可减少服用;如有过敏反应则停药。

## 科室介绍

武进人民医院中医科始建于1949年,传承孟河医派特色,是常州市首批综合医院示范中医科,目前已发展为包括中医内科、伤骨科、针灸科、推拿科在

内的一级科室,目前开展草药饮片处方、膏方、针刀、艾灸、推拿、正骨、冲击波治疗等多项服务。其膏方根据因人制宜、因时制宜、因地制宜三因制宜理论个体化精准调理,可根据不同病种熬制膏方、儿童素膏,开展四季膏方。今年推出小袋包装及固体阿胶糕,方便患者随身携带,随时服用。

膏方门诊:周一至周五  
上午8:00-11:00  
下午13:30-16:30  
联系电话:  
0519-85579179(北院)  
0519-88060327(南院)

# 警惕孩子出现这10种心理问题

11~18岁的年龄段,是孩子青春期身体和心理发育最为剧烈的时期,是他们从幼稚走向成熟、从依赖走向独立的过渡时期,伴随着成长的欣喜、生活的苦恼、学习的压力、情感的吸引,种种感情交织在一起,年轻的心变得十分敏感和冲动,也容易产生一系列的心理问题。他们常见的心理问题大致有以下10种:

## 1.自卑心理

部分中学生由于学习成绩不好,屡犯错误,所以无论在家庭还是学校,他们受到的批评多于表扬、指责多于鼓励、惩罚多于引导。于是自认为无药可救、低人一等,变得心灰意冷、萎靡不振、自暴自弃、消极颓废,形成一种“我不如

人”的自卑心理。

## 2.逆反心理

不少学生由于辨别是非的能力较差、疑虑心理重,往往不能正确对待家长的一片苦心、老师的批评教育。他们怀疑一切、目空一切,对正面宣传作反面思考,对榜样及先进人物无端否定,对不良倾向产生情感认同,对思想教育、遵章守纪要求消极抵抗。

## 3.孤独心理

一些学生性格孤僻、害怕交往。他们不愿投入火热的的生活,却又抱怨别人不了解自己,不接纳自己。他们很少和别人交往,常常一个人背着大家独自活动、寡言少语,人际关系疏远化和淡化,崇尚做“超人”和“怪人”,而他们内心却感到孤独。

## 4.嫉妒心理

在学校,一部分学生漂亮的面貌、优异的学习成绩、优越的家庭条件、受到老师的宠爱,常常会引发另一部分学生的嫉妒之心。他们越是关心和重视嫉妒对象,越有可能让绝望与恐惧感击中,从而发展为憎恶、敌意、怨恨和复仇这样一些恶劣的情绪。

## 5.唯我独尊心理

一些学生只沉湎于自我实现和个人奋斗中,处处都得以自己为核心,遇到稍不顺心的

事就会大发雷霆、躺平不干,或触犯到个人一点点利益就斤斤计较,对集体麻木不仁,对社会漠不关心。在处事中,一旦个人欲望满足不了,就想设法去损害别人和社会利益,以至于走上犯罪的道路。

## 6.厌学心理

据调查,厌学学生在中学生中高达50.14%,其中初二最高,达66.18%。他们表现为学习动力不足,感到学习没劲,丧失上进的信心,重者甚至把学习视为苦差事,上课懒得翻课本,作业不能独立完成,盼望着早点毕业以求解脱,更严重者根本不学习,终日浑浑噩噩,看到课本就头痛,走进教室就犯愁,经常迟到、早退、旷课,部分学生最终辍学。

## 7.早恋问题

伴随着身体的发育成长、生殖系统的成熟,部分中学生会心理上产生对异性的好奇与向往,男女生之间易产生朦胧的好感,加上流行歌曲、言情小说、影视媒体的推波助澜,对他们的性心理发育来说是种催熟剂,再加上家长、教师过于严厉的批评和监督,使学生产生了较强的逆反心理,这更容易使他们走入早恋的误区。

## 8.迷恋网络问题

随着社会的发展,网络越来越多地走进了我们的生活。

网络在给我们带来很多方便的同时也带来了许多的弊端,比如说学生迷恋网络的问题,有的学生自制能力很差,他们走进网络就走不出来,迷恋上网络。

## 9.考试焦虑

考试焦虑是一种很复杂的情绪现象。表现为一听说要考试就紧张,考前睡不好觉,考试时情绪紧张、心慌意乱、记忆卡壳等现象,某些平时学习成绩不错的学生,一到考试就慌了手脚,无法发挥自己应有的水平。

的水平。

## 10.情绪方面的问题

部分中学生情绪丰富而强烈,但情绪起伏变化很大,不稳定,而且容易冲动,往往不善于调节和控制自己的情绪。由于他们情绪起伏变化大,加上自我控制力较弱,很容易成为不良情绪的俘虏,以致影响自己的精神状态,妨碍了自己积极向上的进取心,甚至违反校规,触犯法律。

(强强)

## 作者介绍



**强强** 武进第三人民医院主治医师、医务科副科长、国家二级心理咨询师、心理危机干预援助团队成员。长期从事精神科临床一线工作,熟练掌握精神科的常见病、多发病及疑难病症的诊治技术,熟练诊断治疗器质性精神病、精神活性物质所致精神障碍、精神分裂症、心境障碍、各种神经症以及应激相关障碍等精神科各种急症、重症。