

膏方滋补民星中医口碑评选开始

赶紧为你喜爱的中医投上一票吧

江南出名医，这里有不少国家级、省级名中医，不少医院也开设了膏方门诊，有些甚至历史悠久。市民吃膏方的习惯深植于日常生活，很多人会像追星一样跟随自己的医生多年。为传播中医知识，弘扬中医文化，让更多市民体验中医魅力，现代快报健康周刊主办的微信公众号“乐活健康族”(微信号:lehuohealth)特意举

办膏方滋补民星中医口碑评选，人气前20名的选手将获颁“膏方滋补民星中医”荣誉称号。本次评选截至2015年12月31日，赶紧为你喜爱的医生投上一票吧!(专家名单详见下表)

投票方式

1.关注微信公众号“乐活健康族”(微信号:lehuohealth);2.在对话框回复“投票”，进入评选页面;3.查看

选手编号，直接在对话框回复即可。

投票规则:

1.在对话框输入您支持的选手编号，按要求输入验证码进行投票。每个微信可投一票。2.为避免重复刷票，对于投票成功后取消关注的，将扣减相应票数。3.若发现恶意刷票等违规行为，立刻取消参赛资格。本次活动解释权归现代快报社所有

编号	姓名	医院
1	张继泽	江苏省中医院
2	唐蜀华	江苏省中医院
3	曹世宏	江苏省中医院
4	邹燕琴	江苏省中医院南京博大肾科医院
5	许芝银	江苏省中医院
6	牟兆伟	江苏省中医院
7	韩树人	江苏省中医院
8	胡铁城	江苏省中医院
9	刘沈林	江苏省中医院
10	李七一	江苏省中医院
11	奚肇庆	江苏省中医院
12	马永楨	江苏省中医院
13	沈洪	江苏省中医院
14	叶柏	江苏省中医院
15	周晓虹	江苏省中医院
16	徐陆周	江苏省中医院
17	陆为民	江苏省中医院
18	顾锡镇	江苏省中医院
19	吴明华	江苏省中医院
20	史敏芳	江苏省中医院
21	孙宇凯	江苏省中医院
22	郁斌	江苏省中医院
23	孙伟	江苏省中医院
24	盛梅英	江苏省中医院
25	任青玲	江苏省中医院
26	陆启滨	江苏省中医院
27	卢苏	江苏省中医院
28	余江毅	江苏省中医院
29	商洪涛	江苏省中医院
30	陈列红	江苏省中医院
31	王瑞平	江苏省中医院
32	邵铭	江苏省中医院
33	郭宏敏	江苏省中医院
34	章亚成	江苏省中医院
35	袁斌	江苏省中医院
36	谈勇	江苏省中医院
37	陈小宁	江苏省中医院
38	宁克勤	江苏省中医院
39	钱先	江苏省中医院
40	周晓虹	江苏省中医院

编号	姓名	医院
41	王佩娟	江苏省中西医结合医院
42	谢林	江苏省中西医结合医院
43	朱启勇	江苏省中西医结合医院
44	杨桂云	江苏省中西医结合医院
45	田耀洲	江苏省中西医结合医院
46	姚源生	江苏省中西医结合医院
47	陶迪生	江苏省中西医结合医院
48	夏军权	江苏省中西医结合医院
49	霍介春	江苏省中西医结合医院
50	翟业春	江苏省中西医结合医院
51	解海宇	江苏省中西医结合医院
52	孙志广	江苏省第二中医院
53	王灿晖	江苏省第二中医院
54	郑亮	江苏省第二中医院
55	沈佳	江苏省第二中医院
56	朱益敏	江苏省第二中医院
57	施益农	江苏省第二中医院
58	王炜	江苏省第二中医院
59	胡烈	江苏省第二中医院
60	刘永年	南京市中医院
61	吴绣莲	南京市中医院
62	于红娟	南京市中医院
63	陈晨	南京市中医院
64	王挺	南京市中医院
65	徐雷	南京市中医院
66	张晓魁	南京市中医院
67	杭柏亚	南京市中医院
68	石红乔	南京市中医院
69	隆红艳	南京市中医院
70	张攀	南京市中医院
71	虞鹤鸣	南京市中医院
72	王敬卿	南京市中医院
73	李继英	南京市中医院
74	孔薇	南京市中医院
75	赵霞	南京市中医院
76	方明治	南京市中医院
77	余波	南京市中医院
78	顾宇	南京市中医院
79	蒋志孝	南京市中医院
80	冉颖卓	南京市中医院
81	王彤云	南京市中医院
82	金小晶	南京市中医院

编号	姓名	医院
83	钮晓红	南京市中西医结合医院
84	徐大成	南京市中西医结合医院南京君和堂
85	李飞	南中医丰盛健康城国医堂
86	尤松鑫	南中医丰盛健康城国医堂
87	胡烈	南中医丰盛健康城国医堂
88	顾武军	南中医丰盛健康城国医堂
89	张民庆	南中医丰盛健康城国医堂
90	马健	南中医丰盛健康城国医堂
91	陈国丰	南中医丰盛健康城国医堂
92	陈仁寿	南中医丰盛健康城国医堂
93	吴颢昕	南中医丰盛健康城国医堂
94	叶放	南中医丰盛健康城国医堂
95	陈松育	南京君和堂
96	侯俊	南京君和堂
97	刘学华	南京君和堂
98	万太保	南京君和堂
99	赵智强	南京君和堂
100	周惠萍	南京白下区中医院
101	圣洪平	南京白下区中医院
102	金锐	南京白下区中医院
103	王磊	南京白下区中医院
104	靳娅	南京白下区中医院
105	时蒙	南京白下区中医院
106	许敏芳	南京白下区中医院
107	柏子顺	南京中医院
110	李瑞玲	南京玄武中医院
111	陈新	南京玄武中医院
112	王隆川	南京玄武中医院
113	王袁元	南京玄武中医院
116	王钢	南京博大肾科医院
117	陈文培	南京君和堂
118	丁申	南京君和堂
119	李永	南京君和堂
120	刘旭美	南京君和堂
121	龙家俊	南京君和堂
122	石功周	南京君和堂
123	王锦鸿	南京君和堂
124	王永胜	南京君和堂
125	赵鸣芳	南京君和堂
126	曾安琪	南中医丰盛健康城国医堂

功能性牙膏市场又现高端产品

对于家长来说，蒲地蓝口服液是非常熟悉的家庭常备药品，也是医院常开的小儿常用药。然而日前，一款新型功效牙膏蒲地蓝可炎宁牙膏在省内各大超市正式上架，这使得原本就风起云涌的中国高端牙膏市场更加硝烟弥漫!吸引业界眼球的是，同叫蒲地蓝，它们的确是一母同源的产品，这款功效牙膏正是由江苏济川药业集团推出。

消费者意识到清洁牙齿与口腔护理是两个概念，蒲地蓝牙膏就是为口腔健康而生的。牙膏不仅要能解决牙齿健康的问题，更要能从修复、缓解层面解决口腔问题，更要能从根源上解决口腔问题。结合蒲地蓝牙膏的功效优势，消费者对未来牙膏的品牌需求或将为蒲地蓝牙膏提供广阔的市场前景。

传统制药企业涉足日化领域

这款新型功效牙膏分儿童和成人牙膏，共有12种产品系列，其中一款100g的蒲地蓝可炎宁成人“炎时护理”牙膏标价为76.8元，应该说是目前在商超市场卖得较贵的一款国产牙膏，并被江苏省口腔医院选定为全国第四次口腔健康流行病学调查江苏唯一指定品牌，将免费推荐给江苏省6000余名受调查者。据了解，在中国功效牙膏领域，传统制药企业涉猎日化产业并不鲜见，云南白药、两面针、竹盐等知名牙膏品牌就是中药日化的典型模板。短短几年时间，中国高端牙膏市场已经成为众多日化企业的全新角力场，大家纷纷推出了自己的高端产品，将牙膏的功效进一步扩展至修复、抗敏、护龈、消痛等细分领域。

推动口腔健康校园公益活动

据了解，为关爱青少年口腔，济川药业在全国第四次口腔健康流行病学调查在江苏启动前夕，组织口腔健康走进校园大型公益活动。全国儿童龋齿防治专家，江苏省口腔医院副院长梅予锋表示，第三次全国口腔健康流行病学调查已经是十年前的事情。这十年里，老百姓的生活条件有了很大改善，各种儿童口腔健康护理产品也在不断升级换代，但江苏省学龄儿童的口腔健康状况并没有得到明显改善，其中一个最主要的原因是很多学龄儿童尤其是家长还没有树立起科学的口腔健康理念，就拿刷牙来说，很多学生家长对孩子刷牙这件事还停留在清洁牙齿这一基础层面，并没有上升到口腔护理这一层面。在这一方面，泰兴市在我省作出了表率。改善儿童口腔健康现状，促进儿童健康成长，济川药业集团倡导这样的公益活动，是一个企业对社会责任的表现。

中医名家作客南中医丰盛健康城国医堂

现场传授养生经，为读者搭脉开方

近日，现代快报携手南中医丰盛健康城国医堂，邀请南京中医药大学中医名家薛益明教授，为读者打造了一场健康盛宴。现场，薛益明教授与读者热情分享秋冬养生与膏滋补的知识，并对日常生活中容易忽视的健康小细节进行提点。大伙一边喝着特制的养生茶，一边向中医名家取经，现场气氛热烈。之后，薛教授更是现场落座，直接为读者服务，搭脉辨体质、问诊开膏方。



南京中医药大学中医名家薛益明教授为读者传授养生经



薛益明教授给读者现场把脉



薛益明教授与读者现场互动

养生知识大普及，现场搭脉辨体质

寒风裹挟着冷雨，仍挡不住快报记者的热情。活动当天一大早，南中医丰盛健康城国医堂5楼的健康大讲堂内，便有不少中老年人入座畅聊。冻手冻脚的时节，不少人已然开始了自己的养生进补大计，你看的哪位医生、吃了什么方子、用了多长时间的药物……薛益明教授还未现身，读者们已然开启了一轮健康讨论。邱女士是位忠实的中医迷，对膏滋补颇有研究，此前曾长期服用膏方，也曾拜访过一些著名中医。此次，她专程来到活动现场，准备一睹薛益明教授的风采。

9点半，健康大讲堂正式开讲，薛益明教授一登台，现场立刻安静下来，大伙纷纷拿出纸笔，一字一句的知识都不想放过。现场，薛教授为读者们讲解了当下时节可能面临的

健康考验，并从饮食调补、精神调养、起居保健、锻炼身体、药物滋补等方面给出了建议。对于近年来备受欢迎的膏方滋补，薛教授也做出了详细介绍。

一系列知识普及之后，读者们最期待的搭脉辨体质环节到了。搭脉、问诊、看舌苔……薛教授与读者相对而坐，细心、耐心、热心地解答着大伙的每一个问题。在了解自己是否是阴虚、阳虚还是气血亏虚之后，不少人提出开副膏方调理身体。对于确实有需要的患者，薛教授会将所需药材一一写下，而对于部分体质较好的读者，薛教授则会给出饮食及生活上的建议。

4大建议助你科学养生

《2013年世界卫生统计报告》显示，中国人均寿命已达76岁。薛益明教授介绍，慢性疾病、不健康的生活方式、不注重情绪管理等，成为影响

中国人健康的三大关键因素。“感冒、慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎、心脑血管疾病、消化系统疾病、关节炎等疾病在冬季较为多发，中老年人应格外注意。”薛教授表示，中医强调“顺应四时养生”，冬季是一年当中最寒冷的季节，人体阳气也随着自然界的转化而潜藏于内，冬季养生应顺应自然界的闭藏规律，补充阴阳气血。

为此，薛教授从饮食调补、精神调养、起居保健、锻炼身体等方面提出了相关建议。冬天饮食应以增加热能为主，可适当多摄入富含蛋白质、碳水化合物和脂肪的食物，还要注意补充维生素C、矿物质等，同时养成饮食有节、饮食有洁的良好习惯;精神调养方面，可在闲暇时闭目打坐定志，并找寻自己的精神寄托，培养爱好、控制不良情绪，努力做到“快乐、开朗、宽容、自律、清心寡欲、淡薄名利”;起居方面，需“早睡晚

起”，最好在太阳出来后再起床，此外还需多加注意背部、双脚保暖，保持室内空气流通，适当用冷水洗脸以增强耐寒、抗病能力;冬季锻炼时，衣着厚薄要适宜，热身活动要充分，锻炼方法要合适，每次锻炼时间最好在30分钟以上，每周坚持3到5次。

是否适合膏方滋补，看了医生才知道

药物滋补在冬季较为常见，其中以膏方滋补为最佳。薛益明教授介绍，膏方是中医剂型的一种。是医生根据病人体质、症状以及望舌、切脉，整体辨证后，量体裁衣开出的药方，经过一定的工艺加工而成，具有补虚扶弱、抗衰老延年、纠正亚健康状态、防病治病等作用。活动当天，不少读者想要现场开方，然而，薛教授认为，膏方并非人人适宜，亚健康人群、中老年人、体质虚弱者、患有慢性病患者以及重病、久病后处在康

复阶段的体虚患者可适当服用。

在服用膏方时，也需多加注意。一般来说，膏方应早晚空腹以开水调服一次，时间可安排在早饭前30分钟以及晚饭后2~3小时，既利于消化吸收，也不增加饱腹感。值得一提的是，膏方以补益为主，一般比较滋腻，多吃易致消化不良。有胃肠道疾病、消化功能差的人群，更应注意服用量，一般先从小量开始，如无不适，一周后可以适当加量。吃膏方期间，不宜暴饮暴食，不宜吃过于油腻、太过辛辣刺激的食物，也不宜吃易产气的食物，如豆制品、薯类等，以免增加胃肠道的负担，影响膏方消化吸收。服用膏方时，若出现上火现象，如口腔溃疡、鼻腔出血等，应减量或暂停。

薛益明教授强调，开方之前，应找专业中医师充分了解自身的体质及相关病症，整体辨证之后，若确认适宜服用，再量体裁衣开方。