

又要降温了,南京即将开启“冻手”模式

这些膏滋 或许你能用得到



每到冬季,膏方进补备受追捧,12月20日上午,君和堂中医馆的资深中医专家来到南京市居家社区养老服务协会进行义诊,为市民辨证施治,耐心解答冬季养生的相关咨询。

见习记者 梅书华 现代快报+/ZAKER南京记者 安莹 文/摄

现场

女性退休后问题变多,可用膏方调一调

55岁的张女士脸色有些发黄,她告诉记者,自己的肠胃一直不怎么好,前两天吃完晚饭就吐了,本来以为是食物问题,但是家人都没事。南京中医药大学副教授、君和堂坐诊专家沈卫星仔细问诊后表示,张女士还有腰酸的问题,这其实是处于一种慢性疲劳的状态。张女士听完,伸出大拇指称赞道:“讲到我心坎里去了,最近的确就是这样一种状态。”

原来,张女士前一阵刚退休,目前在家开始带孙子,早晚忙个不停。两个月下来,感觉比工作时还要累。沈卫星介绍,这是因为张女士的生活规律被打乱了。他建议,可以开个小膏方将肠胃调一调,张女士每天也要抽出半小时

来快走,走至手脚发热即可。

沈卫星介绍,其实像张女士这样的退休女性或者家庭妇女,反而问题多。一方面是因为她们每天忙两头,早上忙着送孩子上学,晚上忙着陪孩子做作业;中间的时间就是想吃就吃,想躺就躺,中午一般都睡到很迟,导致生活极其不规律;另一方面,因为不工作,她们的重心都放在琐事上,最容易生气,一旦生气,身体的各种问题就出现了,比如肠胃、睡眠……甚至影响皮肤和形体。他建议,这类女性忙完孩子和家务,一定要有自己的时间计划表,让生活规律起来,学个瑜伽,参加一些公益活动都可以,不能呆在家里坐着躺着。

专家看诊有秘技,通过手掌获取健康信息

在看诊的过程中记者发现,沈卫星在把脉前,都会将患者的手反反复复看上一分钟,从手上能看出什么?沈卫星揭秘,其实他是在看手的末梢循环。他介绍,可别小看了手上的这些纹路,它们能够反映血液微循环的问题;有的患者手上有淤点淤斑,根据经络循行的方向,淤点淤斑出现的位置,反映的就是身体不同部位的问题。

“就是睡觉多梦,还有点便

秘。”60岁的何女士来就诊时,显得心事重重。沈卫星看完了她的双手后,耐心地进行了问诊。原来,去年9月,何女士进行了甲状腺肿瘤的手术,虽然过去了一年多,但心里总还是害怕复发,情绪状态一直很低落。沈卫星告诉记者,其实何女士手掌上的纹路早已透露了她的心思。他介绍,手掌上有杂乱的纹路,说明患者要么有长期的情绪问题,要么是失眠。

如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事、有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们韶一韶。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060,也可以扫码关注“乐活健康族”微信公众号。



视觉中国 供图

释疑

膏方是甜的 糖尿病患者能吃吗?

在义诊现场,不少人都有高血压、高血糖等基础疾病。“我有糖尿病,一到冬天就感觉乏力、浑身发冷,想调养身体,可膏方是甜的,我能吃吗?”一位患者问。南京市名中医、君和堂坐诊专家徐大成表示,一般来说,膏方中的糖是一种调味剂,传统膏方在制作时,多数会加阿胶或蜂蜜等,能改善口感、补虚缓中,同时也是为帮助收膏。但现在膏方中的“糖”完全可以用水糖醇代替,这些甜味剂不含糖,糖尿病患者完全可以吃,也不会造成血糖升高。

探秘

好膏方 是这样“炼”成的

君和堂中医馆药品质量总监傅兴圣说,膏方的制作工艺已流传千年,工序繁杂,要求极为苛刻。规范的制膏流程一般包括配料浸泡、煎煮、浓缩、化胶、收膏、凉膏等步骤,当中包含几十道工序,每一道工序均有严格的要求。君和堂膏方是由《江苏省非物质文化遗产》金陵杨氏中药炮制技艺传承人,江苏最年长药工杨文琪先生指导,遵循古法,手工炮制,采用精制铜锅、一方一锅专门定制加工。“收膏也是老药工杨文琪全程监控。”

傅兴圣介绍,检验膏方品质,是不是足够浓稠、口感最佳、能入口即化。要看这三个特点,即“鱼眼泡”“滴水成珠”和“挂旗”,只有达到这种境界才可以收膏。所谓“鱼眼泡”就是沸腾的药汤产生的气泡比较均匀,像鱼眼大小,大概3到5毫米,“滴水成珠”是指膏汁滴入清水中凝结成珠而不散,“挂旗”就是用竹棒悬空挑起来之后,膏汁可以像面小旗一样挂在竹棒上,半透明、色如琥珀。

▼ 这些膏滋或许你能用得到

南京即将开启“冻手”模式,雾霾也跟着掺和,手脚冰凉、胃不舒服、嗓子难受……各种问题找上门来。南京君和堂中医馆推出的明星自制产品,不仅能解决问题,还能让身体暖起来。

十全大补膏:专治手脚冰凉

中医认为,手脚冰凉多为气血不足的表现,可以在饮食方面多摄入补气补血的食品。由非物质文化遗产传人纯手工制作“十全大补膏”是一款百年经典名方,傅兴圣介绍,十全大补膏由四君子汤、四物汤、黄芪和肉桂组成,四君子汤用于补气,四物汤用于补血,黄芪补肺气,肉桂温阳,这是气血双补的名方。

十全大补膏是不是谁吃了都能大补呢?傅兴圣建议,十全大补膏虽好,但不是适合所有的人食用,气血充盈者不能吃,否则会出现阳亢、血旺,人会感觉不舒服,燥热,出汗等。“最好经过专家辨证后进行服用,十全大补膏一般适合中老年人,有气血虚亏症状的人群,或者是工作强度大,总是觉得疲惫无力的上班族也非常适用。”

红糖姜枣膏:女性养生神器

“一到生理周期,就会肚子痛得直不起腰。”女性进补,需要从内而外,而红糖姜枣膏既能缓解宫寒状况,也能补血养颜,堪称女性的“养生神器”。傅兴圣介绍,它的主要成分是生姜和红枣,姜有祛风散寒的功效,而红枣有补中益气、养血安神的功效,两个结合起来能补血养血,温中养胃,特别适合冬天服用。

而且红糖姜枣膏非常“暖”。傅兴圣介绍,原则上,红糖姜枣膏大多数女性朋友都可以吃,尤其是有四肢发冷、宫寒状况的女性,它不仅能温中散寒,还可以补血养血,生理期食用更好。不过他提醒,还没有生理期的女性不建议使用,热性体质的人群也要小心食用。

川贝雪梨膏:雾霾咳的克星

天气寒冷,雾霾时不时跑出来添乱,导致不少市民被“雾霾咳”缠上,这时候不妨喝点川贝雪梨膏。傅兴圣告诉记者,君和堂的川贝雪梨膏对来头可不小,是由非物质文化遗产张简斋中医癫痫医术代表性传承人侯俊和江苏省最年长中药炮制药师杨文琪于2011年共同研制的,是君和堂一

款非遗手作的明星膏滋。他介绍,雪梨膏的主要成分有松贝、麦冬、雪梨、款冬花、冰糖、蜂蜜等。比较适合口干咽燥、干咳少痰、皮肤干燥的人群。需要提醒的是,雪梨膏服用时不可直接混着水咽下,应先喝一口水,然后再慢慢含化。一日三次,三岁以上一次10克,三岁以下一次5克。