

立冬來臨

繼每年的三伏天掀起「天灸熱」後，立冬來臨，注重養生保健的老廣們又掀起了「膏方熱」。廣東省中醫醫院日前在養生廣場舉辦膏方節，吸引逾二千市民參加，比上居人數明顯增加，掀起了「膏方熱」。該院副院長、國醫大師顏德馨高徒楊志敏表示，懂得自身體質弱點，結合四季氣候特徵，適時的「養」，才是科學養生。

【本報記者袁秀賢廣州十三日電】

上周二是二十四節氣的立冬日，加上受冷空氣影響，不僅氣溫降，且還下起大雨，但這卻擋不住老廣們熱衷膏方的熱情。記者在現場看到，膏方節吸引不少市民參加，人頭攢動，整個廣場擠滿人。

「今天早晨六時，已有市民前來排隊取免費的預診號，之後前來市民越來越多。雖預診號全部取完，但仍有市民陸續趕來，醫生不得不增加人數，令參加膏方節人數超二千人，比上屆明顯增加。想不到膏方節這麼火爆。」有醫務人員表示。

穗市膏方節盛況勝往年

參加膏方節的市民一年比一年多，體現了治未病的觀念已深入人心。不過，楊志敏認為，廣東人喜歡喝涼茶，有「清補涼」的健康理念，這種觀念很好，但在今天，卻不一定是最好的。中醫有道，異病同治，可以不同的病，但是同樣的體質，同樣的病理狀態，可用同樣的方法。膏側重在調固本為主，調體質為主，不是說什麼病吃什麼膏，而是什麼體質選什麼樣的膏，會更加合適。市民懂得自身體質弱點，結合四季氣候特徵，適時的「養」，才是科學養生。

省中醫醫院主持的一項國家「十一五」攻關課題發現，體質偏頗與亞健康有直接關係，是導致亞健康狀態的重要因素。

老廣氣虛陽虛氣濕者多

據該院對嶺南地區的體質辨識統計結果顯示，發現氣虛體質、濕濕和陽虛體質所佔的人群比例最高，分別是27%、21%、16%，佔了6成以上。

「可見，廣東地區的很多『白骨精』體質都偏虛，所以要懂得養。我們舉辦膏方節，推廣膏方，不是為了讓每個人都吃膏方，而是要引起社會注意，要保護自己的身體。冬季養生選擇膏方，最重要還要選擇適合自己的。」楊志敏強調。

老廣又掀膏方熱



廣州膏方節盛況



▲楊志敏表示，要懂得自身體質弱點，結合四季氣候特徵，適時地「養」

►如何使用膏方養生，講座吸引市民認真傾聽（袁秀賢攝）



冬季養生防病

現代醫學認為，冬季的低氣溫環境容易誘發冠心病、高血壓、慢性支氣管炎、哮喘、肺氣腫、關節炎等疾病發作。慢性支氣管炎、哮喘病人到了冬季病情就會逐漸加重，遇寒冷空氣的刺激就會誘發急性發作。有研究表明，77%的心肌梗死患者，54%冠心病患者對天氣溫度的變化感受性高，尤其在冬季，由於寒冷刺激和高血壓作用，發病率最高。一年之中，寒冷的冬季是死亡的最高峰。中醫對冬季養生、預防疾病有以下三個方面的建議——

精神重在「藏」

為適應寒冬，人體此時的代謝也處於相對緩慢時期，因此，冬季養生要着眼於「藏」。意思是說，人們在冬季要保持精神安靜，要想辦法控制自己的精神活動，要把神藏於內，不要暴露於外。

具體做法：一是要能調攝不良情緒，人總會遇到不順心的事，要學會調攝情緒，遇事節怒，寵辱不驚。對於抑鬱心中的不良情緒，通過適當方式發泄出來，以保持心態的平和；

二是多曬太陽。因為冬季光照時間短，也是情緒抑鬱的一個原因。當黑夜來臨時，人體大腦松果體的褪黑激素分泌增強，它能影響人的情緒，而曬太陽或多接觸光照可抑制此激素的分泌；

三是精神安靜多愛好。因為冬季是養生、收藏的季節，所以應以安靜的活動為主，如琴、棋、書、畫、集郵等為主。總之，精神養生是冬季養生非常重要的方面，應從「立冬」節氣開始做起。

飲食宜溫補

中醫認為，冬季應是人體陽氣潛藏的時候，也就是說人體的生理活動因冬季氣候特點的影響而有所收斂、減慢。冬日進補是我國幾千年來用以防病強身的傳統方法。冬令進補能使營養物質轉化的能量最大限度的貯存體內，滋養五臟。又因中醫認為冬季對應人體的「腎」，而五味中的鹹入腎，鹹味有補益陰血，軟堅散結的作用。

根據「秋冬養陰」、「冬季養腎」的原則，冬季宜適量多食鹹味食品，如海帶、紫菜、海蜇等。此外，冬季應多食溫熱護陽之品，以抵禦寒冷，如多食羊肉、牛肉等，還可多吃桂圓、胡桃肉、核桃、栗子、大棗、山藥、木耳等。當然，蔬菜也不可缺少，如黃豆、胡蘿蔔、油菜、芥菜、韭菜等，冬季應少吃寒冷食物，如螃蟹、海蝦、西瓜、葡萄。

生活重防「寒」

「早臥晚起，以待日光」是養生的基本要求，要早睡晚起。早睡以養人體陽氣。起床時間最好在太陽出來以後，這時人體陽氣迅速上升，血中腎上腺皮質激素的含量也逐漸升高，此時起床，則頭腦清醒，機智靈敏。而且早晨空氣中負離子濃度高，對人體也非常有益。盡量做到早睡，不熬夜。

冬季防寒非常重要，尤其要注意背、足的保暖。中醫認為，背部是人體太陽膀胱經循行的主要部位。足太陽膀胱經主人一身之表，又具有防禦外邪侵入的作用。所以，一旦受寒，就會損傷人體的陽氣，出現上感或陳疾復發、加重等現象。對於老人、兒童和患有胃及十二腸潰瘍以及心腦血管疾病的人來說，暖背尤為重要。

製作膏方頗為講究



▲老廣們踴躍試吃膏方（袁秀賢攝）

省中醫醫院著名中藥師陳燕芬表示，膏方製作有大文章，從藥材質量及製作過程都頗為講究。包括從藥材到包裝出口，均經過了數十個繁複的製膏程序，層層的嚴格操控和質量把關，才成為了入口即化的滋潤養生上品。

在膏方節試服區現場，市民踴躍試服，令醫務人員均應接不暇。「口感果然非常細膩溫潤，伴着濃濃的中藥味但卻不覺得苦澀。」有市民嘗試後表示。據悉，這樣一瓶膏方價格在100元左右。

陳燕芬表示，「我們製作的膏方非常有講究，首先，強調對製膏藥材的質量的嚴格控制，因為膏方使用藥物多，而且很多還是名貴藥材，因此藥材的質量對於藥效保證來說非常關鍵；其次

，整個製作過程，完全按照傳統工藝，一律使用紫銅鍋，反覆煎煮，反覆濃縮，在整個過程中注重火候的控制，哪些藥物先放，哪些藥物後放，都有講究，往往最後要達到『滴水成珠』的境界才收膏而成，這樣做出來的膏，才能口感好，入口即化。」

老百姓所看到的膏方，從藥材的配料與核對，到最後的包裝出品，經過了數十個繁複的製膏程序，層層的嚴格操控和質量把關，才成為了入口即化的滋潤養生上品。楊志敏還表示，江浙一帶，喜歡吃糖。我們在製作膏方時，適合嶺南人而製作，糖控制用量，與江浙不一樣，這務求適合廣州人腸胃更好地吸收。

本報記者袁秀賢

五類人適合服用膏方

隨着人們對治未病觀念的改變，膏方將越來越受市民青睞，哪些適合服用人群備受市民關注。醫院副院長楊志敏表示，亞健康狀態、慢性病人及老年人、女性、兒童五類人適合服用膏方。不過，新近患有感冒、咳嗽之人等五種情況不適合服用膏方，市民要引起注意。

現代社會中青年工作生活壓力大，精神緊張，經常腦力透支，不良的生活習慣等可造成人體的各項正常生理機能大幅度變化，機體經系統檢查，未發現疾病，卻呈現出活力降低，各種反應能力與適應能力不同程度的減退狀態，是介於健康與疾病之間，也稱為亞健康狀態，這時就非常需要適時進行整體調理，膏方療法是最佳的選擇。

患有慢性疾病已經穩定或久病體虛者可結合慢性病病症，一邊施補，一邊治病，這樣對疾病的治療和康復作用更大。

老年人的各項生理機能都趨向衰退，冬令進補，能增強體質，延緩衰老。

女性服用膏方可疏肝健脾，調補沖任，人的生命力、抗衰老能力隨之增強，臉色會變得紅潤，皮膚充滿光澤和彈性。

小兒根據生長需要、尤其有虛證的可適當進補，比如反覆呼吸道感染、厭食、貧血等症的體虛患兒宜於調補。而年齡在5歲以下、患急性病尚未痊愈或慢性病在活動階段的小兒則不適宜進補。

不過，也有五種情況不適合服用膏方：新近患有感冒、咳嗽之人，宜暫時停服。胃腸不適者，應停服一二日，若腹脹可沖服陳皮水等。已明確懷孕後不建議繼續服用膏方。新近患病之人：患有感冒、咳嗽、咳嗽、咳嗽，則應先將感冒咳嗽治愈，方能服用。急性疾病和有感染者，慢性疾病發作期和活動期患者，如：胃痛、腹瀉、膽囊炎、膽石症急性發作等情況。

本報記者袁秀賢



△醫務人員展示膏方（袁秀賢攝）