

暖冬会影响冬季进补吗？

你关心的膏方话题在这里

如果是暖冬,会影响冬季进补的效果吗?糖尿病患者能吃膏方吗?吃膏方会不会发胖?又到冬令进补时,市民对膏方滋补存在诸多困惑。11月15日,大型公益科普直播“医聊百科”邀请到武汉市中医医院肺系病科主任医师丁念做客长江演播中心直播间,解答市民关于冬季膏方进补、养生护肺的热点问题。

暖冬 不影响膏方调补效果

“膏方”也就是膏滋药,是中医药八大剂型之一,经辨证后将饮片煎熬,去渣浓缩,加冰糖或蜂蜜收膏,可长期服用,是冬季调补的传统方式之一。

上周,武汉天气晴暖,不少年轻人还在穿短袖。直播间里,他们提出疑问:有人预测今年可能是暖冬。暖冬会影响膏方进补的效果吗?

对此,丁念介绍,秋冬季节万物收获、养藏,也是一年中最适合调补的时节,人体在冬季出汗较少,阳气收藏,睡眠增加,是补药发挥作用的最佳时机,既补今年之损耗又藏来年之精气神,因此很适合服用膏方,这种调养方式不受具体天气、温度的影响。

中医讲究“三因制宜”,诊疗要因人制宜、因地制宜、因时制宜。武汉的气候特点是春秋短、冬夏长,同时夏季湿热、冬季寒湿。武汉市中医医院从1955年建院起就开展膏方工作,膏方



武汉市中医医院肺系病科主任医师丁念(右)讲解膏方进补、冬季护肺话题。

研制有60多年的历史,经过传承创新形成了“汉派膏方”品牌,专家开方会结合湖北地域和季节特点,膏方制作源自国家级非物质文化遗产项目“汉派彭银亭中药炮制技艺”,采取“一人一方一锅”的方式熬成,更符合湖北及周边居民的体质。因此,遇到暖冬,医生会根据个人体质、时令、气温等因素来调整方剂,最大限度发挥调理作用。

丁念提醒市民,在服用膏方前,医生会建议市民先服用“开路方”,也就是先吃一两个星期的中药汤剂或中成药,先调理好脾胃,以便“开路”进补,使脾胃消化吸收功能正常,提高膏方疗效。因此,现在预约熬膏,正是时候。

现代化“汉派膏方” 包装更小、含糖更少

“很多女性到了中年,感觉前胸后背特别怕冷,还容易感冒,多半存在气血亏虚的情况,可以考虑服用膏方。”丁念介绍,冬季膏方的适用人群包含身体虚弱、体力消耗透支过多、亚健康状态、病后或手术后处于恢复阶段、肿瘤病人手术后等。根据个人体质来进行调补,达到阴阳平衡状态,从而改善身体健康状况。

丁念提到他的老患者赵爷爷(化姓),患慢阻肺多年,每到冬季就咳喘不止。打针吃药虽然起效快,但治标不治



本。在丁念的建议下,赵爷爷接受中西医结合的方式来调养,服用膏方已有十多年,冬季复发的情况明显缓解。近两年,赵爷爷当上“候鸟老人”,冬天去南方居住前,先到武汉市中医医院熬制膏方带走。

“为了满足群众的保健需求,我们的‘汉派膏方’做了很多改进,越来越现代化、个性化了。”丁念说,为了方便携带,医院推出膏方定量小包装服务,按每次服用剂量定量包装膏方,可随身携带,也可像赵爷爷那样带到外地服用;为让糖尿病患者也能服用膏方,医院推出木糖醇膏方,用木糖醇来替代蜂蜜收膏,避免糖分过高引发血糖波动;对于痰湿体质市民,或是担心调补后发胖的市民,医院推出“素膏”,减少使用膏方中的鹿角胶、龟甲胶等动物药成分,补养无负担。

丁念提醒市民,服用膏方还需配合规律生活。如果一边服用膏方,一边熬夜、久坐,也会影响调补的效果,“请大家尽量在晚上11时前入睡,每天适当锻炼”。

记者王春岚 通讯员陈彦西

仙桃男子急性心梗后遭遇“电风暴”

武汉ECMO团队疾驰110公里救命

武汉晚报讯(记者刘璇 通讯员张雅茹 丁燕飞)“马上集合!仙桃有一例急性心梗患者,需启动ECMO抢救!”武汉大学中南医院ECMO团队疾驰110公里极速救援,架起了两地“生命线”。15日,经康复治疗,梅先生平安出院,并为医护送上锦旗致谢。

61岁的梅先生患有高血压,一直定期按医嘱服药,平时也没什么异常。10月31日中午,他在仙桃家中休息时突然出现持续性胸部剧烈疼痛,随后失去意识摔倒在地。女儿发现后,立刻拨打120将父亲送往当地医院。经检查,梅先生被诊断为急性心肌梗死、心源性休克,病情十分危重。

在冠脉造影过程中,梅先生先后出

现3次室颤,经抢救才恢复窦性心律。当地医生决定立即向重症医学科专科联盟医院——武汉大学中南医院求援。接到求助后,中南医院重症医学科10分钟内便派出移动ECMO小组,火速赶往仙桃。

晚上9时,小组抵达现场。他们火速对梅先生进行了全面评估,果断实施ECMO上机操作。随着机器的有序运行,梅先生的生命体征慢慢稳定下来,为后续救治赢得了宝贵时间。“立即联系医院,启动绿色转运通道!”11月1日凌晨2时,ECMO小组通过医联体转运机制,马不停蹄地将梅先生安全护送到中南医院ICU病房。

入住中南医院ICU病房后的第2个小时,梅先生的循环再次恶化,并又

出现“电风暴”。“‘电风暴’预示着死亡风险骤增,需要多模式治疗。我们当即采取了主动脉内球囊反搏术以及心脏支持治疗,增加他的冠状动脉供血,改善心肌功能,效果很理想。”负责抢救的副主任医师饶敬说。

11月12日,在ICU团队的精心护理下,梅先生病情逐渐稳定,成功撤机,恢复了意识。

“我们时刻待命,为湖北省内及周边地区患者提供及时、高效的远程救治服务。”武大中南医院重症医学科副主任医师、移动ECMO负责人王静向记者透露,长距离转运带着ECMO的极危重患者,对团队技术要求极高,需要对可能出现的突发状况做好紧急预案。

糖尿病易趁寒发威,老人尤其要注意

天气转凉,当热腾腾的糖炒栗子成为街头巷尾的宠儿,你是否意识到,有一种“甜蜜”的隐患正悄悄临近?没错,就是糖尿病!亲爱的老年朋友们,或者家中有“老宝”的朋友们注意了:这个听起来“甜蜜蜜”的疾病,尤其偏爱在寒冷的秋冬季对老年人伸出魔爪。

其原因有以下4点:

首先是气温影响。天冷时,人体为了保持体温会分泌一些应激激素,比如肾上腺激素、甲状腺激素等。他们与发挥降糖作用的胰岛素作用刚好相反,导致我们血糖水平轻度升高,这就是我们常说的季节性血糖升高。尤其是老年人,身

体调节能力减弱,更容易受到影响。

其次是饮食习惯改变。寒冷的天气容易让人食欲大增,增加对高热量食物的摄取渴望,比如火锅、烤肉、甜点等。它们是糖尿病的“最佳拍档”,且老年人消化能力减弱,更容易导致代谢紊乱,糖尿病的风险自然就增加了。

再次,寒冷季节人们户外活动减少,对于腿脚不方便的老年人更是如此,这使得代谢速度减慢,进一步影响了血糖水平。

最后是足部并发症增多。秋冬季节气温变化大,糖尿病患者足部问题尤为突出。由于长期高血糖导致的神经

功能减退和血液循环不良,使老年糖尿病患者对冷热刺激的感觉减弱,老人容易在泡脚时被烫伤或因保暖不当被冻伤,导致足部感染风险增加。

所以,糖尿病患者,尤其是老年“糖友”在秋冬季节更得打起十二分精神,和糖尿病这个“甜蜜陷阱”斗智斗勇。

本期审核专家:

武汉市第一医院(武汉市中西医结合医院)综合医疗科(老年病科)主任、主任医师 刘菊



武汉晚报讯(记者王恺凝 通讯员段英)老人手指尖长出红色小包,误以为是血泡,轻轻一挑竟血流不止。到医院检查才得知自己挑破的居然是个血管瘤。

13日凌晨12时30分,一对老年夫妇焦急地按响了武汉市第四医院武胜路院区超声科门铃,73岁的患者用卫生纸按住左手拇指指腹,这张卫生纸已被鲜血融透。老伴急切地告诉医生,之前就发现指头上有个包,当时很小,没管它,最近几个月长大了,觉得可能是个水泡,晚上用针挑了一下,结果血流不止,没办法才来医院。

当晚值班的超声科段英医生给患者做了手指关节彩超,发现出血指尖皮下可见一边界欠清中低回声包块,挤压松解后可见较丰富血流信号,诊断为指尖软组织内血管瘤。

该院超声科主任张秉宜介绍,软组织血管瘤是指发生在皮下脂肪组织、纤维结缔组织、肌肉组织等部位的血管瘤,可分为毛细血管瘤、海绵状血管瘤及蔓状血管瘤等,全身各处均可分布。发生在浅表组织的血管瘤主要表现为体表包块,质地软,无疼痛感;发生在深部软组织的血管瘤主要表现为压迫症状,如疼痛、功能障碍、缺血性改变等。

老人长在手指的血管瘤常是指一种常见的皮肤良性肿瘤,主要由血管内皮细胞增生形成,这种肿瘤通常发生在体表,包括手指。血管瘤挑破以后会发生出血,在短时间内出血量比较大的,还会导致患者出现失血性休克。医生提醒,不要随意挑破包块,尤其有颜色及有搏动感的包块。

老人误将指尖血管瘤当作血泡
随意一挑出血不止