

# 你适宜吃膏方吗?

“老广”爱吃会吃,最爱问“吃什么能防病或治病?”还真的!

老中医指出,比如亚健康人群等四大人,就能通过每天吃膏来调养保健,功效长达半年以上。

不过,膏方非药胜药,却也有不宜吃的人群,老中医将禁忌、误区、注意事项等一一“教路”,让大家吃膏有道。

《黄帝内经》说:“春生、夏长、秋收、冬藏。”每年冬季,人体阳气随自然规律而向内潜藏,因此中医讲究冬日养生,顺应自然界的闭藏之律,以“敛阴护阳”、“添精补肾”,膏方就是此时最佳养生保健品。

中医理论认为,人体阴阳脏腑气血平衡则健康无恙,延年益寿,膏方调阴阳、和气血、补五脏,是它的调养保健原理。而现代医学研究则表明,膏方在抗疲劳、抗衰老、美容颜、畅情志、增强免疫力、调治慢性疾病等方面具有显著功用。

## 膏方最宜四大人

膏方胜药,毒性小、反应小、用量小,又免煎煮、便储存、便携带、便服用。老中医认为,四大人最能在吃膏调养保健里得益:

①**亚健康人群**:如睡眠不佳、胃肠不适、易疲劳、易感冒、情绪不稳、记忆力不佳、面色晦暗、头发干枯、内分泌紊乱、女性月经不调等。

②**老年机能减退人群**:体力减退、消化功能减退、眼花耳鸣、记忆力下降、行动敏捷性下降、骨质疏松。

③**因病致虚人群**:大病、大手术后、肿瘤放化疗术后,可在医师指导下服用。

④**因虚致病人群**:产后、偏颇体质、先天不足、后天失养者。

找专业医师开好膏方后,只要晨起空腹顿服10-20ml,可用温



水化开,服用即可。吃膏方,一般要吃2-3个月,膏方的疗效在服用膏方后第三个月达到高峰,可调整人体的整体健康状态,并可维持半年以上。

## 三种情况别盲目吃膏

膏方虽好,但并不是人人可吃,有三种情况千万不要盲目吃膏:

①**新近外感之人**:患有感冒、咳嗽的人需要暂停服用;肠胃不适的人,应停药一两天。

②**怀孕和哺乳期的女性朋友**最好不要服用。

③**急性疾病和有感染者,慢性疾病发作期和活动期患者**。如胃痛、腹泻、胆囊炎、胆结石急性发作等情况,也不要服用膏方。

## 吃膏误区你知

老中医提出,临床发现,在吃膏方调养过程中,两大误区很多人会闯:

①**“急”! ——这是吃膏方最忌讳的。**

急于进补反而会难以消化,出现上火等症状。如果因心急起效而每次服用量偏大、次数过多,容易出现不思饮食、口苦鼻衄、大便秘结或大便溏泄等症状,如遇此情况需要与医生沟通处理。

②**“贵”! ——不管自己体质**

而执着于越贵越好,越补越好。

气虚体质、痰湿体质和阳虚体质,偏虚体质超过七成,城市白领尤其多见。但同时易有痰湿中阻和虚火上浮的情况,容易虚不受补。所以,建议在专业指导下选用膏方或开具个性化膏方。不要一味地追求名贵药材和贵价膏方,适合自身体质的,才是最好的。

此外,在服用膏方时,以下注意事项你要知:

**消化滞缓**:服用膏方几天后如出现不思饮食、腹胀等胃纳不利情况,应暂停服用膏方,1-2周理气和胃消导药,再恢复少量服用,再逐步加量。

**内热过重**:服用膏方几天后如出现齿浮口苦、鼻衄、低热、大便秘结等状况,可用清热泻火通腑药煎煮取汁,放入膏方中一起服用,以纠偏差,或随时就诊,以汤药调理。

**肠道刺激**:服用膏方几天后如出现大便溏薄甚至泄泻,可暂停服用膏方,可用一些理气健脾的药物,配合清淡易于消化的饮食,待脾胃功能恢复后,少量服用,根据消化能力,逐步加量。

(资料来源:人民网)

重口味护肤品的危害

为了让香味更浓烈持久,有些沐浴液、香水、护肤品等日化产品里添加了一种叫做“邻苯二甲酸酯”的环境激素。台湾林口长庚医院临床毒物科护理师谭敦慈在台湾《康健》杂志撰文表示,这种激素可能经由皮肤吸收,长期使用导致小剂量慢性累积,可能影响儿童的生殖器官发育,造成儿童过敏,影响成人代谢引发肥胖,甚至导致乳腺癌、子宫内膜癌等癌症。

所以,购买护肤品、清洁用品时,首先要看看是否有香味,最好挑选无香型的。如果香味太浓烈,使用时应打开门窗或排气扇。习惯身上有香味的人,也可以选择香味较淡的用品,相对安全一些。现在市面上有许多标榜使用天然香料的护肤品,如果香味太重或使用后味道久久不散,还是建议更换。护理专家提醒大家,不要一味追求香味,只要干净,就不需用香味掩盖臭味。

另外,冬天气候干燥,不少人会在洗完澡后涂上香喷喷的乳液来保湿。如果乳液味道太香,最好不要在刚洗完澡、皮肤还温热的时候使用。保健营养专家表示,洗完热水澡后,毛孔都是张开的,这个时候擦乳液的吸收效果最好。味道太香的乳液通常添加了较多香精,在皮肤吸收乳液中滋润成分的同时,香精也一齐进入体内,可能导致皮肤过敏或刺激等不适。

(资料来源:人民网 郭五陵)



## 推荐书单作品简介

### 《环绕上海》



有关中国的作品。百年前的中国,一代又一代西方人走进来,传教士、探险家、旅行家、考古家、商人、外交官、记者、作家、画家……每个人都有自己的中国想象,每个人都有自己的中国故事。中国之行,带给他们难忘的新鲜感和呼之欲出的灵感,他们写下回忆文字,并留下大量的老照片和绘画作品,呈现出一个百年之前立体的中国……

**内容简介**:“寻找中国”第一辑包括《环绕上海》、《行将消失的中国景象》、《运河人家》,丛书遴选了一批百年前的外国人所写的



## 缺少锻炼有风险

“全球约超过四分之一(约14亿)成年人缺乏锻炼!”这是世卫组织近期发布的一项研究数据。而锻炼不足将导致心血管疾病、糖尿病、痴呆症、肥胖症以及一些癌症的疾病风

险增加。因此,研究建议各国政府维护并提供更多相关基础设施,以鼓励人们多步行或骑自行车出行,并积极参加体育和娱乐活动。

(资料来源:人民网)

## 声 明

我公司现决定与以下保险代理人解除《银行保险销售人员保险代理合同》:

周陆平(321181199111132816);  
耿云秋(320482199011127333);  
于雪英(320422196611030500);  
崔安琪(320482199805236208);  
邵阿琴(320422197809261609);  
方俊(32042219701001085357);  
曹文琴(32042219721013360X);  
孟巧卫(3204221970102280123);  
孟巧文(320422196706090100);  
常振华(320482198410110817);  
袁琴(320482199108104605);  
孙磊(320482199011011111);

韩晨(320482199007044412);  
孙雯(320482198809153800);  
刘文杰(320482198601143917);  
陈前意(420323198503255829);  
史文涛(320482198901180537);  
何新(320482198103260110);  
吴腊金(320482198911163394);  
周伟星(32048219891025055X);  
曹晓阳(320482198711110538);  
范秉华(320422197207021113);  
孙云康(320482199409090817);  
袁园(320482199107047135);  
王珊珊(320482198211184602);  
邓静静(320482198802174609);  
徐悦(321081199210027223);

吴明茸(321183199505014620);  
陈云(320124199011032430);  
高斌(320482198902060510);  
吴亚强(320482199011192813);  
龚思源(320482199406037316);  
周维(320422197106053810);  
冯娟(32048219831021730X);  
朱佳敏(320482199301270816);  
吴雨龙(32048219890901463X);  
倪晨鑫(320482198911157314);  
周亚群(340521198403252821);  
焦志华(320482199210236217);  
王娟(320482197901130105);  
郭小霞(320482198211200801);  
严黎华(320482198810070834);

谢小倩(430204199210122047);  
徐鹏(320482199710153813);  
苏文(320482198908110806);  
徐凯(320482199309096226);

因通知后上述保险代理人未来我公司办理离职手续,本公司特再次登报公告与其解除《银行保险销售人员保险代理合同》。今后该保险代理人实施任何行为都不能代表本公司,并由其本人承担相应的法律责任。

特此声明!

中国人寿保险股份有限公司  
金坛支公司  
2018年11月1日