

立冬后进食膏方最佳时， 哪些人群适宜服用膏方一文告诉你

古人云：“一勺膏滋，十碗汤药。”根据中医理论，冬季是一年中进补的最好时节，这段时间人体精气藏而不泄，营养物质被充分吸收、利用和储藏，从而最大限度地发挥其改善体质、防病治病的作用。而冬令进补，更以膏方最佳。膏方是在复方汤剂的基础上，以辨病辨证辨体质，一人一方一膏为原则，选用道地优质药材，实施严格的制作工艺，是一种具有滋补、保健、养生等综合作用的内服膏状中药。

一、何为膏方？

内服膏方来源于古代医家采用滋润补益类方剂辨证处方，调治体弱之人。由于疗效显著，不断得以发展，成为中医药剂中的一大剂型。“膏者熬成稠膏也”，故又称膏滋，具有滋补强身、防病纠偏的作用。

膏方起源于汉唐，发展于明清，成熟于晚清。现代研究发现，冬令进补膏方，可起到调节免疫、加强人体免疫功能、增强人体抗氧自由基等作用，这种因人因地因时制宜治病的养生方式深受百姓欢迎。服用膏方有补虚和治病两大特点。

二、为什么说冬季是进补膏方的最佳季节？



冬季养生秘籍——膏方

膏方，又称“煎膏”、“膏滋”，是指中医传统八种剂型膏、丹、丸、散、汤、酒、露、锭之一。在临床中，医生根据患者病情、体质，经中医辨证开出处方，然后采用道地药材精心熬制，再加蜂蜜或胶类提炼为便于服用的膏剂。

冬季膏方进补，充分体现了中医“治未病”的思想，其主要具有“调”和“补”两大作用。“调”可调和脏腑气机以祛邪，“补”可滋养脏腑之本以补虚，从而充分发挥防病治病的目的。此外，膏方还有口感好、易吸收、服用方便、易储藏、易携带等优点，因此越来越多的人喜爱用膏方调养。

在进行膏方调养前，一定要辨清自身体质，由临床医生辨证施方，方可充分发挥中药膏方的调养效果。下面介绍一下针对不同体质特点，选用膏方的调理原则：

1、平和质：正常的体质状态。表现为体型适中，面色红润，精力充沛状态。

调理原则：健脾补肾，益气养血，调养心脾。

2、气虚质：由于元气不足，以气短息低弱、机体、脏腑功能状态低下为主要特征的一种体质状态，根据不同的脏腑又有不同的表现。平素体质虚弱，卫

不固易患感冒；或病后抗病能力弱易迁延不愈；易患内脏下垂、虚劳等病。

常见表现：平素语音低怯，气短懒言，肢体容易疲乏，精神不振，易出汗，舌淡红，舌体胖大、边有齿痕象虚缓。

调理原则：健脾理气，化痰渗湿。

6、湿热质：以湿热内蕴为主要特征的体质状态。

常见表现：平素面垢油光，易生痤疮粉刺，舌质偏红，苔黄腻，容易口苦口干，身重倦怠，体偏胖或苍瘦，心烦懈怠，大便燥结，或黏滞，小便短赤，男易阴囊潮湿，女易带下增多，脉象多见滑数。

调理原则：泻肝平胃，清利湿热。

7、血瘀质：指体内有血液运行不畅的潜在倾向或瘀血内阻的病理基础，并表现出一系列外在征象的体质状态。

常见表现：平素面色晦暗，皮肤偏暗或色素沉着，容易出现瘀斑。易患疼痛，口唇暗淡或紫，舌质黯有点、片状瘀斑，舌下静脉曲张，脉象细涩或结代。

调理原则：理气化瘀，调养心脾。

8、气郁质：由于长期情志不畅、气机郁滞而形成的以性格内向不稳定、忧郁脆弱、敏感多疑为主要表现的体质状态。

常见表现：面部皮肤油脂较多，多汗且黏，身重不爽，胸闷，痰多，口黏

调理原则：滋阴清热，调补肝肾。

5、痰湿质：由于水液内停而痰湿凝聚，以黏滞重浊为主要特征的体质状态。

常见表现：性格内向不稳定、忧郁脆弱、敏感多疑，对精神刺激适应能力

将白开水冲入搅匀，使之溶化，服下。

2、调服：将胶剂如阿胶、鹿角胶等研细末，用适当的汤药或黄酒等，隔水炖熟，调好和匀服下。

3、噙化：亦称“含化”。将膏滋含在口中，让药慢慢在口中溶化，发挥药效，如治疗慢性咽炎所用的青果膏等。

六、膏方的服用时间

空腹服。《本草经》谓：“病在四肢血脉者宜空腹而在旦。”其优点是可使药物迅速入肠，并保持较高浓度而迅速发挥药效。滋补益药，宜空腹服，如空腹服用肠胃有不适感，可以改在半饥半饱时服用。

饭前服。一般在饭前30-60分钟时服药。病在下焦，欲使药力迅速下达者，宜饭前服。

饭后服。一般在饭后15-30分钟时服药。病在上焦，欲使药力停留上焦较久者，宜饭后服。

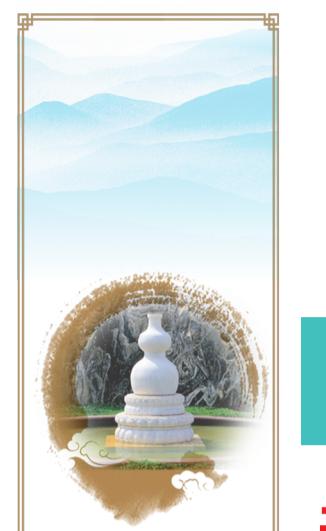
睡前服。一般在睡前15-30分钟时服用。补心脾、安心神、镇静安眠的药物宜睡前服。

七、服用膏方的注意事项

服用膏方期间不要吃萝卜、绿豆，不要喝浓茶、咖啡，不吃辛辣、油腻的食物、不与牛奶同服等。

对于湿热、痰湿体质的人不宜吃膏方；有些人在膏方调补前得先服用“开路方”为进补清扫道路。服用开路方可以达到消除宿疾、健运脾胃的作用，以利于就诊者对膏方的吸收。

(文章来源：网络)



办院宗旨
传承中医
创新实践
护佑健康

院训
大医精诚
仁和善行

核心价值观
爱院
敬业
诚信
友善

主 编：徐勤伟
副 主 编：杨永勤
刘 静
刘付强
侯衍强
一版编辑：孙 晶
二版编辑：展光保
三版编辑：杨 蓉
四版编辑：刘维娜

编辑部电话：0538-7253530
传真：0538-7251239

新泰市中医医院主办
E-mail:xtszyydb@163.com

新泰中医医院通讯

泰安市内部资料准印证第129号
Http://www.xtzyy.com.cn

2024年11月30日 星期六
第6期(总第155期 内部交流、免费发放)

新泰市“第二届中医药传承创新活动月”暨“第十一届膏方养生文化节”启动

11月9日上午，新泰市“第二届中医药传承创新活动月”暨“第十一届膏方养生文化节”启动仪式在我院应急综合楼一楼大厅隆重举行！仪式邀请北京中医药大学研究生导师、中西医结合肿瘤内科专家、中医膏方专家、中国中医药信息学会膏方分会副会长兼秘书长倪磊教授，北京中医药大学硕士、北京王府中西医结合医院脑病科常务副主任张青川教授，山东中医药大学附属医院硕士研究生导师、国家中医药管理局名老中医工作室负责人、山东省首批五级中医医师承项目继承人马君教授，新泰市卫生健康局党组书记、局长张雷出席。新泰市卫健委副局长伊永军、市中医医院党委副书记、院长徐勤伟陪同。市直医疗机构相关科室负责人，各乡镇卫生院、街道社区卫生服务中心分工负责人、中医科主任以及市向阳实验小学部分小学生参加。市中医医院党委书记杨永勤主持会议。



的优势和便利，进一步了解中医、体验中医、感受中医、爱上中医。

倪磊在致辞中指出，膏方在中医药的高质量发展中发挥了重要作用，其具有“三度四美”特点，即生物利用度高、稳定性高、便携度高、色美、味美、文化美、包装美。作为秘书长和组委会负责人，已经筹备举办了八届中国膏方大会。最后，他代表中国中医药信息学会膏方分会和第八届中国膏方大会秘书处预祝新泰市第十一届膏方养生节取得圆满成功。

徐勤伟在致辞中首先向莅临现场的各位领导、各位专家、各位嘉宾和朋友们表示热烈的欢迎和衷心的感谢。他表示，医院始终坚持传承精华、守正创新的中医药发展理念，严格遵循“道地药材、传统炮制、规范煎煮”的原则，坚持辨证施治，严把药材质量关，坚持古法制

膏工艺，见证了无数患者通过定制化的膏方调理，体质得以改善，慢性疾病得到有效控制，生活质量显著提升。医院将继续秉持初心，深耕中医药沃土，不断创新服务模式，通过普及中医药健康管理理念、延伸中医药健康服务、宣传中医药科普知识，推动膏方这一因人因时因地制宜的中医养生方式更好地惠及千万家，为振兴中医药事业、增强民众健康福祉及建设健康新泰作出积极贡献。

徐勤伟在致辞中首先向莅临现场的各位领导、各位专家、各位嘉宾和朋友们表示热烈的欢迎和衷心的感谢。他表示，医院始终坚持传承精华、守正创新的中医药发展理念，严格遵循“道地药材、传统炮制、规范煎煮”的原则，坚持辨证施治，严把药材质量关，坚持古法制

膏工艺，见证了无数患者通过定制化的膏方调理，体质得以改善，慢性疾病得到有效控制，生活质量显著提升。医院将继续秉持初心，深耕中医药沃土，不断创新服务模式，通过普及中医药健康管理理念、延伸中医药健康服务、宣传中医药科普知识，推动膏方这一因人因时因地制宜的中医养生方式更好地惠及千万家，为振兴中医药事业、增强民众健康福祉及建设健康新泰作出积极贡献。

迄今为止，连续举办十一届的新泰市膏方养生文化节广受市民百姓好评与热捧，已成为深具群众基础、富有新泰特色的一张中医药服务及中医药文化特色“名片”。本次膏方养生文化节活动将持续三个月至明年2月份，在此期间，我院还将陆续邀请北京、济南等地知名中医膏方专家来院坐诊开处膏方，同时继续开展中医药文化体验行活动通过系列活动与广大市民朋友共享中医药深厚的文化底蕴与养生智慧，不断增强群众中医药文化的参与感和获得感。

(宣传科 展光保)



我院成功举办2024年山东省中医药继续教育项目 “中医药在脊柱脊髓治疗中的应用进展”培训班

11月9日上午，由我院主办的2024年山东省中医药继续教育项目“中医药在脊柱脊髓治疗中的应用进展”培训班在医院1号会议室成功举行。山东大学齐鲁医院原神经外科主任朱树干教授，山东大学齐鲁医院原神经外科副主任、外科教研室副主任江玉泉教授，长春中医药大学附属医院筋伤教研室主任、骨科中心正骨组负责人赵长伟教授，山东中医药大学附属医院微创骨科主任张建新教授，山东中医药大学附属医院脊柱脊髓骨科谭国庆教授，市卫生健康局党组成员、副局长伊永军，医院党委副书记、院长徐勤伟，副院长刘付强、杨方良出席会议。新泰市市直医疗机构、各乡镇卫生院、社区服务中心的神经外科专业相关人员，以及新泰市中医医院临床科室负责人、神经外科和骨伤科医护人员共120人参加会议。开幕式由医院党委书记杨永勤主持。

徐勤伟在致辞首先对出席本次会议的领导、专家和同仁表示欢迎和感谢。他表示，近年来，医院狠抓中医药特色服务能力和服务水平提升，不断加大专科建设和学科带头人及技术骨干的培养力度，积极引进新的管理理念和服务模式，整体实力持续攀升，管理水平、疑难病例诊治和综合服务能力持续增强，社会认可度、群众满意度持续提升。



他表示，要以本次会议为契机，进一步加强与各位专家交流与合作，着力加快学科发展。相信在各位专家的精心指导和帮扶下，医院神经外科将会更好成长，专业特色将会更加突出，诊疗技术水平将会更快提升，神经外科专业将会更好地服务患者！

伊永军在致辞中表示，本次培训班是全市卫生健康系统的一件大事，是全市神经外科专业技术人员技能精进的大好机会，是广大神经外科患者的福音。希望全市医疗机构和神经外科专业技术人员以本次培训班为契机，

（宣传科 展光保）

我院开展医保基金监管推进会



为进一步加强医疗保障基金使用监督管理，10月16日我院在1号会议室召开定点机构违法违规使用医保基金问题专项整治推进会。医院党委书记杨永勤、副院长刘付强以及相关临床、医技和职能科室负责人参加会议。刘付强主持会议。

杨永勤在会议中表示，医疗保障关乎人民群众健康权益，关乎社会大局和谐稳定，是重大的民生工程、民心工程。要充分认识重要意义，增强责任感紧迫感。

杨永勤要求，要切实强化医保基金监管工作，一是加强培训教育，提高防范意识；二是完善监管机制，建立健全医保基金监管长效机制，定期对医保基金使用情况进行监督检查；三是优化部门协作，加强沟通，

共同打击医保欺诈骗保行为，维护医保基金安全；四是持续改进服务，以医保基金监管专项整治为契机，不断改进医疗服务，提高患者满意度，为患者提供更加优质、高效、便捷的医疗服务。

刘付强宣读《新泰市医保基金使用违法违规问题专项整治工作方案》，传达上级会议精神，分析了当前医保基金监督面临的形势，对医院前期进行的自查自纠存在的问题进行精准的分析。医院成立以院长为组长的医疗保障基金监管专项整治工作专班，将严格执法，严肃问责，对违法违规行为严肃处理。

会议要求，作为医务工作者，要深刻认识医保工作的重要性，切实增强责任感和使命感。应进一步规范职业行为，发挥好为民服务职能，严守医保基金安全红线，确保医疗保障基金的合理使用，不仅要救死扶伤，用仁心仁术守护一方百姓的健康，也要积极做好医保服务，管好用好医保基金这一群众的“救命钱”，既做百姓健康的守护者，又做医保基金的守门人。

会上，集体观看了近期国家医保局通报的典型案例视频。医院血液透析室、康复科负责人分别进行表态发言。

（宣传科 吴坤）

我院举行“问道中医”专题讲座

10月26日上午，我院在1号会议室举行“问道中医”专题学术讲座，北京中医药大学硕士、北京王府中西医结合医院脑病科常务副主任张青川现场授课。医院党委副书记、院长徐勤伟，医院党委书记杨永勤参加，医院各科室中医类别执业医师百余人到场聆听讲座。

张青川围绕中医药的传承、发展与创新等话题，为大家进行了深入浅出的讲解，分享了宝贵的临床经验，提出了独到的见解，以生动的案例，展示了中医药在疾病治疗中的独特优势和显著疗效，让与会人员受益匪浅。

徐勤伟在总结中要求，临床医生要不断提升自己的诊疗水平和能力，勤学习、善学习，真正做到学以致用，“人药合一、一人一方”；要努力提升服务意识，真正以病人为中心，加强与患者沟通交流，和谐



（科教科）

综合版



办院方针
中医立院
质量建院
科技兴院
人才强院
文化塑院
节俭办院

理念
医保领先
西医跟前沿
中西医并重发展

奋斗目标
创建全国一流
县级综合性
中医医院



关注健康
关注新泰市中医院
微信公众号

我院举行临床护理带教老师授课比赛



为激发医院临床护理带教老师工作热情，进一步提高临床教学质量和平，我院护理部于11月19日、20日下午组织开展了2024年度护理带教老师授课比赛，共31名带教老师参赛。部分护士长、带教老师、实习生代表观摩比赛。护理部副主任王玉杰主持。

比赛中，选手们镇定从容、层次清晰，从临床实践出发，通过科室常见疾病的护理常规、病情观察等知识点进行讲授，呈现了多元化的教学内容和方法，展现了选手们丰富的教学智慧、创新的教学思维以及护理师资团队的卓越风采。

授课比赛邀请医院护理部主任刘艳、科教科科长王安翠、护理部副主任马斐、内科护士长宋晶、外科护士长刘守娟、外二科护士长宋芳担任评委。她们围绕专业知识、授课流畅、氛围等方面进行综合评分。

经过激烈角逐，外一科方晓、外三科张鲁鲁、产一科黄丽凭借出色表现分获前三名。

本次比赛为医院护理带教老师提供了展示自我和学习交流的平台，护理部将以此活动为契机，培养更多专业理论强、技术硬的带教老师，为医院护理高质量发展注入新鲜血液。

（护理部 王玉杰）

综合版

分娩镇痛 产房的“温柔之选”

分娩是每位母亲必经的神圣过程，但同时也是一个充满挑战和痛苦的过程。现代医学的发展为分娩中的母亲们提供了多种减轻疼痛的方法，使她们能够更舒适地迎接新生命的到来。



在医学疼痛指数中，按照从轻到重分为0-10级，自然分娩的疼痛指数高达9.7-9.8。仅次于烧灼伤痛而位居第二。那疼痛的原因是什么呢？1、子宫阵发性收缩，拉长或撕裂子宫肌纤维，子宫血管受压等刺激上传至大脑痛觉中枢，从而感到剧烈疼痛。2、胎儿通过产道时压迫产道，尤其是子宫下段、宫颈和阴道、会阴部造成损伤和牵拉，导致疼痛。3、产妇紧张、焦虑、恐惧的心理会引起体内一系列神经内分泌反应，而使疼痛加剧。

分娩痛伴随着分娩的整个过程，也会带来一些影响，但是阴道分娩益处有很多，阴道分娩时间较长，需经过母胎的共同努力，可增强胎儿对外界的适应能力，还能增进母子感情。对于产妇：产后各系统和生殖器官的恢复较快，如恶露的排出、子宫复原、减少产后出血等。对于胎儿：1、能促进胎肺成熟，有利于出生后自主呼吸的建立。2、在阴道分娩过程中，免疫球蛋白可以通过母体传给胎儿，使新生儿具

有更强的抵抗力。3、规律的宫缩可使胎儿口鼻黏液挤出，避免吸入过多羊水，使湿肺、吸入性肺炎发生率明显降低等。

减轻分娩疼痛的方法有哪些？减轻分娩疼痛的方法即分娩镇痛是指在分娩时采取一些方法来减轻产妇分娩时的疼痛。

非药物性镇痛：1、精神预防性分娩镇痛法。主要包括产妇的孕期教育、锻炼助产动作、产程中的指导，精神鼓励和支持等。对母婴无副作用，但镇痛效果较差，多用于与其他分娩镇痛方法联合使用。

2、陪伴分娩法。陪伴分娩是指具有生育经验和产科专业知识者，在产前、产时及产后给予产妇持续的心理、生理和情感支持与鼓励，让产妇在舒适、安全、放松的环境下顺利分娩。对母婴无副作用，但镇痛效果相对较弱，多用于与其他方法联合使用。

3、拉玛泽呼吸减痛分娩法。拉玛泽呼吸法是一种心理预防式的分娩准备，它通过分散注意力、改变自主神经系统活动和促进身体放松反应帮助产妇缓解宫缩疼痛，协助其分娩用力。拉玛泽呼吸减痛呼吸法也被称为精神无痛分娩法，经过半个世纪的应用，被证实是一种安全有效的减痛分娩法。临幊上多与其他镇痛方法联合应用。

4、经皮神经电刺激法（导乐仪）。它是一种外周刺激，即将电极贴于皮肤表面作为一种医疗手段用于疼痛及康复治疗。在分娩的过程中，疼痛主要来源于第一产程和第二产程，支配脊神经主要是T10-L1、S2-S4，运用经皮神经电刺激的方法，刺激这两个部位的脊神经，起到从源头阻断疼痛传导到中枢神经的目的，使疼痛从水平方向扩散，从而减轻疼痛。其对母婴无不良影响，镇痛效果仅次于椎管内麻醉。



药物性镇痛：1、笑气吸入性镇痛(N2O)。使用笑气（氧化亚氮）吸入是一种简单、安全的镇痛方法。母亲通过吸入笑气可以减轻疼痛和焦虑，对母亲和胎儿的影响较小，容易引起恶心、呕吐等不适症状。镇痛效果相对较弱，多用于分娩初期或与其他镇痛方法联合使用。

2、阿片类药物镇痛（杜冷丁）。通过加强大脑皮层对植物神经中枢的作用，可调节宫缩强度和频率，纠正不协调宫缩，促进宫颈成熟，同时又具有较强的镇痛和镇静作用。可以在短时间内减轻分娩疼痛。但这种方法可能影响胎儿，需要掌握用药时间，镇痛效果较硬膜外镇痛差。

3、椎管内麻醉。椎管内麻醉是通过硬膜外置导管，持续输入低浓度局麻药，达到整个产程持续镇痛的效果。当产妇出现规律宫缩，确定进入产程后，经过产科医生和麻醉师评估后，确认无禁忌症即可实施，操作过程大约需要10-15分钟。椎管内麻醉一般镇痛效果良好，大部分孕妇在实施镇痛后仅有可以忍受的轻度疼痛，也有少部分可以达到完全无痛。仅有肚子发紧的感觉。这是目前最常用且效果最显著的分娩镇痛方法，镇痛效果好，但需要专业医生操作，且对母亲的体位要求较高。可能导致血压下降、

头痛等副作用。

分娩镇痛有哪些好处？1、降低产妇分娩时的痛苦。2、减少产妇不必要的耗氧量和能量消耗，防止母婴代谢性酸中毒的发生，提高产程进展的速度，降低产后出血率。3、避免子宫胎盘血流量的减少，从而改善胎儿氧合状态，降低胎儿缺氧及新生儿窒息状况的出现。4、分娩镇痛，对产妇、胎儿及新生儿安全、可靠，降低剖宫产率，对促进自然分娩有重要意义。

分娩镇痛为准妈妈们提供了多种减轻



疼痛的选择，选择哪种分娩镇痛方法需要考虑多方面因素，包括母亲的身体状况、分娩的具体情况、医院的设备条件等。通过了解各种分娩镇痛方法、原理、优缺点，准妈妈们可以在医生的指导下根据自身条件和需求做出最适合自己的选择，享受更加美好的分娩体验。

无论选择哪种镇痛方法，最重要的是保持积极的心态，相信自己和医生，共同迎接新生命的诞生，每个孩子都是上帝派来的天使，天使妈妈们要积极做好准备，用爱迎接小天使的到来哟！

（产科）

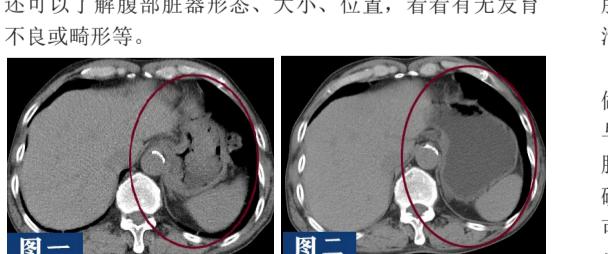
放射科腹部CT检查前须喝水？ 为什么？喝多少？

胃没有充盈；图二是喝水后，胃已充盈。大家可以很清楚的看到，两次诊断结果不同。

通过这个病例显示，患者做腹部CT检查前喝水是很必要的。只要不是临床考虑急腹症，患者应该尽量提前喝水。

究竟喝多少水为好呢？一般建议上腹部检查的患者在检查前20~30分钟内饮水500~1000ml；下腹部检查的患者提前1~1.5小时饮水500~1000ml。需要注意，如遇腹痛严重的急腹症患者，可不需饮水，尽快检查，以免耽误病情。

腹部CT检查的目的，为了解腹腔脏器有无感染性疾病，如：炎症、结核、脓肿等；有无占位：如良、恶性肿瘤，转移性肿瘤等；有无脂肪肝、结石、梗阻、穿孔、积液等；还可以了解腹腔脏器形态、大小、位置，看看有无发育不良或畸形等。



首先，我们通过一个病例来引出腹部CT喝水的重要性。以上为同一个患者两次检查的结果，图一没有喝水，



所以一般先做CT扫描，再做钡餐等其他检查；4、检查前除去患者身上金属物品，如金属拉链、手机、皮带等；并训练患者吸气与憋气、5、做盆腔检查前不能排尿，膀胱重要储存适量的尿量，等尿液充盈后在安排检查；6、女性患者在检查前一定要排除怀孕的可能；妊娠女性禁做CT检查，除非因病情所必须且患者知晓并同意；7、对于女性受检者一定要注重其隐私保护，做好人文关怀，恪守职业道德；8、注意对扫描部位之外的区域进行必要防护，尤其应注意对婴幼儿、少年儿童、育龄期妇女及孕妇的防护。

（放射科 陈娜）