

# 膏方成中青年“新宠” “一人一方”更合理

近日，沪上各中医院纷纷开启了今年的膏方门诊预约通道。10月23日，在上海莱茵河川中医医院(原闵行区中医医院)第十五届膏方节启动仪式上，记者发现，中老年人依旧是服用膏方的主力军。不过，前来“尝鲜”的青年人也多了起来，其中更不乏尝到甜头后的年轻“回头客”。

### 膏方也适合中青年

28岁的张小姐以往有失眠的困扰，去年服用膏方后，失眠症状有改善，今年想继续服用。32岁的唐先生，

心理压力很大，每到秋冬季头发就像“秋风扫落叶”一般掉落，所以前来询问服用膏方可否缓解。

“膏方针对不同年龄阶段的生理特点，对于改善不同类型的疾病有积极的疗效。”该院中医科主任郑祥指出，相比其他药的剂型，膏方具有剂量小、口味佳、服用方便、药力缓和等特点，很适合工作忙碌的中青年。

值得注意的是，服用膏方并非一两周图个新鲜感，而是需要服用一整个季节。建议中青年要有耐心，服用膏方不能半途而废。

### 开具前需“量体裁衣”

哪些人可以服用膏方，哪些人不适宜服用膏方？

郑祥主任介绍，市面上虽然有诸如十全大补膏等通用膏方，但大家更熟悉的膏方是指由医生依据人们不同的体质、病症而“量体裁衣”“一人一方”开具的膏方。

适宜服用膏方的人群有以下几类：慢性病患者，疾病康复期患者，易疲劳、工作压力大及亚健康人群，老年人、女性及体弱人群，部分反复呼吸道感染、生长发育迟缓儿、慢性疾病康复期的儿童等。

郑祥同时提醒，膏方并非人人适用。“因为膏滋药是补益为主，兼顾治病之品，脾胃虚弱或者患有其它疾病的人，其受纳、吸收功能都较差，对膏方可能有不适应现象，甚至因进补而影响脾胃功能，更影响消化吸收，所谓‘虚不受补’。”

对于某些处于慢性病的急性发作期，或脾胃功能障碍者，应先治疗基础疾病和调整脾胃功能，再由中医师诊治决定能否服用膏方。 记者 梅一鸣

## 秋来伏不去 喝黄芪水养生

虽已过中秋，但天气还很闷热，从中医角度讲，这种天气最消耗人体的正气。汗出过多，会耗损气阴，出现乏力、气短、气喘、胸闷、不思饮食、虚弱等症状，所以需要喝点黄芪水补补虚。

黄芪的药用价值很高，能够补充全身之气。免疫力低、容易感冒、过敏性鼻炎、慢性哮喘，以及脾胃功能虚弱、容易腹泻、消化机能弱、末梢微循环差、手足寒冷、表虚自汗的人群，适当服用黄芪水，可以补虚健体、提高身体正气。

喝黄芪水时，建议最好不要单独使用，以免温燥伤阴助火，可以配伍养阴药，比如黄芪与玉竹、石斛搭配，气阴同补、以求平和。

李雯

## 黄浦区开展家庭健康主题宣传活动

10月12日，黄浦区家庭健康主题宣传暨新市民家庭健康促进提质增效活动在黄浦区老西门街道社区党群服务中心举办，此次活动的主题为“好家风，健康行”。

来自黄浦区各行业的6名新市民代表发起《家庭健康公约倡议》，呼吁所有家庭共同执行健康公约，让健康的生活方式、和谐的家庭氛围，成为每个家庭的美好追求，携手共创健康家庭，为幸福生活打下坚实的基础。黄浦区计划生育协会、黄浦区健康促进中心向新市民代表赠送控油壶、公筷勺等家庭健康工具包，倡导健康生活方式新理念新风尚。

微论坛上，来自家庭健康和家庭教育领域的3位专家就家庭心理健康、青



春期生殖健康、青少年家校教育等话题展开交流讨论。专家表示，随着全社会越来越关注儿童青少年的心理健康，要积极促进和保护孩子的心理健康，预防问题产生，并有效帮助有问题的孩子恢复心理健康。

黄轩

## 乘客遗失物品 公交公司快速找回

日前，乘客王阿姨乘坐790路公交车时遗失了价值2万余元的呼吸监测仪，她急忙向最后一班车的驾驶员求助，驾驶员帮忙联系了调度室并宽慰

王阿姨耐心等待。片刻后，调度员宋敏华通知王阿姨物品已找到，是驾驶员徐章明发现了遗失的呼吸监测仪，并上交到金群路终点站调度室。王阿姨赶到终点站后，顺利取回失物。事后，王阿姨拨打“12345”热线对徐章明进行了实名表扬。

本次事件展现出金高公交四分公司优质的服务态度和高效工作能力，分公司将继续提升服务质量，为广大市民提供更满意的出行服务。



求，誓用真心打造更有文化、更具特色、更高品质的品牌线路，以文明典范线路为标杆，持续提升公交服务品质，提升乘客出行舒适度和满意度。

徐慧丽

## 争创文明典范线路，我们在行动

为深入推进公交线路品牌创建工作，把创建文明典范线路作为提高服务质量、提高管理水平、提高乘客满意度的一项重要任务，自10月20日起，上海市文明典范线路81路定期于每月的20日开展优质服务品牌展示活动，用一流的人员素质、一流的服务规范、一流的车辆设施、一流的站点环境、一流的乘车秩序和一流的

企业文化，争当上海公交“最美窗口”。

此次81路全面上线了新车型，用统一的外观和崭新的身姿迎接八方游客的到来，陆家嘴连廊公交枢纽站还设置了评议台，不仅向周边市民乘客演绎百年公交的服务品牌理念，现场还安排了线路服务明星和“三优人员”开展线路测评，用心听取乘客意见，认真了解出行需

## 浓浓敬老情，服务暖人心

近日，“虹口区重阳敬老服务活动”在和平公园举行，本次活动由虹口区老龄办主办，虹口区卫健委协办，虹口区爱国卫生和健康促进中心承办。

活动现场，来自上海市第四人民医院、上海市中西医结合医院、虹口区江湾医院、区精神卫生中心、区牙病防治所、嘉兴路街道社区卫生服务中心及雷允上北区门诊部等医疗机构的专家团队为老年市民提供了义诊咨询、健康指导等服务。针对老年人最关心的养老服务、长护险、异地就医和法律服务需求等



问题，区民政局、区医保局、区人民法院、区检察院、公安虹口分局、区法律援助中心、区公证处和区住房保障和房屋管理局的专家通过话家常的方式，向老年市民普及了最新的养老、医保政策，同时开展法律咨询服务。 鸿艾

## 中风后需警惕肺炎

急性中风后，患者会出现很多并发症，如肺部感染、消化道出血、下肢静脉血栓等，其中以肺部感染最常见。

中风后，患者通常会存在意识和吞咽功能障碍，而造成误吸和免疫抑制，进而诱发肺炎。

一旦中风患者出现肺炎，将对身体造成进一步伤害。患者会出现发热、咳嗽、缺氧等情况，这对于本就已经饱受中风折磨的大脑来说，可谓是二次打击。肺部炎症反应不仅会加剧脑损伤，还会引起其他严重并发症，令患者难以快速康复。

想要防范中风后出现肺炎，如病情允许，患者应尽量不要完全卧床，可在医护人员的指导下进行早期吞咽功能评估和训练，加强呼吸道的肌肉力量。

邹佳妮

## 早起喝水唤醒身体

俗话说，“晨起一杯水，到老不后悔”。可见，前人早就意识到早起喝水的重要性。经过一整晚的睡眠，人体长时间未得到水分补充，反而还会通过呼吸和皮肤持续流失水分，再加上睡醒后通常有排泄需求，因此，早起后的这段时间，体内的水分“入不敷出”。若睡醒后及时喝一杯水，不仅可以降低血液黏稠度，还可以促进肠胃蠕动，唤醒全身。

需要注意的是，早起尽量喝温水，可以滋养五脏、润肺润燥、缓解咳嗽，若水温过凉容易导致腹泻。水不宜太多，200毫升左右即可，体质较弱的儿童及老人喝100毫升左右为宜；喝得不宜太快，否则容易呛到，甚至对心脏造成负担。

中国中医科学院教授 杨力

上海市健康教育协会  
Shanghai Health Education Association  
本版由上海市健康教育协会协办

## 千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话：0512-67276198 地址：苏州市观前街91号  
全国热线电话：0512-67274512 网址：caizhizhai.tmall.com