2024.10.09 星期三 新闻晨报 SHANGHAI MORNING POST
编辑 唐 舸 崔嘉毅

熬夜、失眠的90后也来吃膏方了

沪上多家医院开启膏方门诊，专家提醒，并非人人适用

“我是90后，以前总看家里长辈吃膏方，现在了解了才知道，原来我们这种总是坐在办公室里，工作压力大、生活节奏快，经常熬夜、失眠、掉头发的年轻人也是需要的呀。”白领张女士说。

冬令进补是中华民族防病祛病、养生延年的医学文化，民间历来有“冬令进补，来年打虎”之说。昨天是寒露节气，记者注意到，沪上多家中医医院在近日开启膏方门诊。今年“膏方”门诊预约依然火热，其中年轻人的占比正在提高。医生介绍，膏方以补益为主，兼具治疗和调理作用，但并非人人适用。

沪上多家医院在近日开启膏方门诊

“我是90后，以前总看家里长辈吃膏方，现在了解了才知道，原来我们这种总是坐在办公室里，工作压力大、生活节奏快，经常熬夜、失眠、掉头发的年轻人也是需要的呀。”

10月8日，在寒露节气当日，上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院第二十届中医养生节在鲁迅公园拉开序幕，在听了现场医生的科普后，白领张女士感慨道。

“我是膏方的老粉丝了，以前冬天老怕冷，稍微吹点风就要感冒，连续吃了几年膏方现在好多了。今年入秋早，天气明显冷了，我要坚持吃，好好调理调理。”市民李阿姨说。

记者从岳阳医院了解到，2024年岳阳医院膏方门诊自9月20日开放预约后，预约量已逾5000人次，较去年有小幅增长。膏方门诊将于10月14日正式开诊。

“最近几年，年轻人预约膏方的比例正不断上升。”岳阳医院工作人员告诉记者，另一方面，今年治疗皮肤病的膏方的预约量也大幅增加。

包括岳阳医院在内，沪上多家中医医院在近日开启膏方门诊。

龙华医院从10月7日开启膏方门诊预约。据介绍，今年龙华医院共有上海市名中医、主任医师、教授等两百名专家开设膏方门诊。门诊将从10月14日开诊，持续至2025年1月20日。今年还将陆续举办针对失眠、脱发等职场人士常见问题专场以及满足特殊群体养生需求的特色专场等。

另外，曙光医院已在10月7日，市中医医院已在10月8日开诊。不过记者了解到，现在去门诊主要是看病、开方，膏方大多还在制作中，待到天气更凉一点，最好是冬至开始服用效果最佳。

“膏方是一种以补益为主，兼具治疗和调理作用的中药剂型。与中药汤剂相比，膏方在滋补身体方面明显力量更强，照顾面也更广。”

岳阳医院治未病科主任周扬介绍，膏方适宜服用的人群包括：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。

同时，周扬提醒，膏方并非人人适用。对于某些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，由中医师诊治决定能否服用膏方。

市民还有哪些养生手段？

“正品的金银花表面毛茸茸的，花蕾比较粗壮，伪品没有的，长得瘦瘦长长的。山药也有伪品的，通常是木薯，里面有一个小小的木心，如果不注意看的话看不出来。”

在中医养生节上，岳阳医院资深中药师给现场市民讲解常见中药饮片，指导真假名贵中草药辨识，吸引了不少群众驻足观看。

“中医治未病理念可以贯穿疾病预防、治疗、康复等全过程。”上海中医药大学党委副书记周斌表示，通过中医养生节，传承和弘扬中国传统医学，把更多科学有效的养生之道介绍给上海市民。

在中医理论中，人的体质分为九种类型，一种“平和”、八种“偏颇”。中医认为，体质的偏颇是疾病发生的内因，许多疾病都源于特定的偏颇的体质基础。岳阳医院里有特定的仪器为患者辨识体质，辅助诊治，昨天这套系统被搬来了养生节现场。

“平日里是否会感到胸闷？”“平日里是否会怕冷或怕热？”“睡眠怎么样？平日里是否会失眠？”

记者也体验了中医体质辨识系统。在七分钟左右的时间里，工作人员询问了数十个问题，并将答案录入系统。于是，系统根据不同答案生成了一份结论，工作人员随即据此给出养生建议。

现场还进行了推拿功法易筋经、五行健骨操、呼吸六字诀等中医养生保健操的推广演示。

“六字诀是以调息为主的吐纳类功法中的吐气派，能够调节人体内气的运行和锤炼脏腑功能，改善呼吸模式，提高肺活量，改善心肺功能；推拿功法易筋经是岳阳医院在易筋经的基础上改良编创，可强筋健骨、有效增强心肺功能和机体免疫力，防治呼吸系统疾病；五行健骨操是以中医传统功法为基础，结合现代康复医学理论针对骨质疏松症患者创编的一套运动功法。”

岳阳医院工作人员表示，现场展示的保健操大多运动强度不高，适用于各年龄层市民的日常锻炼和养生。

见习记者 崔逸星

渝水堂 高价收购
红木家具.老家具.字画.扇子.印章.像章.老服装.小人书.紫砂壶.玉器.瓷器.地址：多伦路文化名人街182号(近四川北路)
热线电话:65407260 13601926417
高经理 免费上门服务

上海洋意贸易有限公司注册号：3102252008934，经公司股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，特此公告。