

# 冬令进补有“膏”招

## 海慈医疗集团“养生膏方节”昨日启动

### 【探秘中医】

□半岛全媒体记者 滕镜淑

“膏方养生效果好，冬令调补正当时”，冬令进补不仅能固本培元、提高人体免疫力，而且有利于祛病驱邪，使体内气血阴阳达到平衡。为推广中医“治未病”理念，充分发挥中医膏方在预防保健和慢病防治中的作用，11月24日，青岛市海慈医疗集团“养生膏方节”正式启动。当日，多科室的专家还举行了膏方义诊活动。

### 冬令进补 首选膏方

冬季是万物收藏的季节，人体阳气、阴精均藏而不泄，此时由于气候寒冷，人体对能量与营养的需求增加，消化吸收能力亦强，营养物质可充分吸收、利用和存储。所以冬季选择膏方进行调治是防病治病最佳时期，能最大限度地发挥膏方的作用，使机体阴阳平衡、脏腑协调、气血和顺，从而达到改善体质、恢复和促进健康的目的。

呼吸与危重症(肺病)中心主任兼一科主任陆学超介绍，膏方不仅有滋补强身作用，还可以治疗疾病，尤其适合于一些反复发作，虚实错杂，迁延缠绵的慢性疾病。对于呼吸系统疾病中的一些慢性病，如慢性支气管炎、慢性咽喉炎、过敏性

鼻炎、反复感冒、顽固性咳嗽、支气管哮喘、支气管扩张、肺结核、肺气肿、肺源性心脏病等，在辨证论治的基础上，运用膏方调治，临床效果较好。

“膏方作为独具中医药特色的中药剂型，既可以用来防治疾病，又能用来养生保健，调理亚健康状态。”中医适宜技术中心主任、治未病科主任戴淑青主任医师说，充分体现了中医治未病“未病先防，既病防变，瘥后防复”的理念，贯穿预防、治疗、康复等全过程。中医在养生保健方面有丰富的理论渊源和实践经验，注重整体性和系统性。膏方的突出优势是“千人千方”，即针对每位患者所表现出来不同的不适症状、体质偏颇进行辨证施治，开具针对性强的膏方。克服了中成药、保健品千人一方的缺陷，实现了个性化治疗方案。膏方调补尤其适合慢性病人、亚健康人群、老年人和女性。

### 一人一方 定制专属膏方

膏方作用温和，疗效持久，临床上主要适用于慢病、未病、亚健康状态人群使用。具有补虚扶弱、防病治病等功效，能有效促使虚弱患者增强体质，恢复健康从而改善生活质量。膏方一人一方，因人制宜，具有较强的针对性。

心血管疾病是临床常见病，多发病，以中老年患者居多。心脏中心副主任、心血管一科纪文岩主任介绍，心血管疾病发

病多与先天禀赋不足、年老体衰、饮食不节、情志失调、过度劳累等导致脏腑气机失调、气血阴阳失衡有关。冬令膏方则可以达到心血管疾病“治未病”目的：未病防病，已病防变，既病防复。心血管疾病在临床中具有多病并存、多证相间、虚实夹杂、反复发作、缠绵难愈的特点，一般呈现慢性进展性的演变过程，疾病后期严重影响患者生活质量。中药膏方包含“救偏祛病”的双重作用，通过个体化的膏方辨证论治可补中寓治，治中寓补，补治结合，达到预防、控制疾病发作、延缓疾病进程、减轻西药不良反应、改善生活质量的目的。

中老年人由于气血衰退，脏腑功能低下，容易出现未老先衰如头发早白，头晕目眩、耳鸣眼花、腰疼腿软、神疲乏力、心悸失眠、记忆衰退等。在冬令服用膏滋药可以增强体质，防止早衰。“每年的立冬到翌年的立春，约三个月的时间，是配制膏方调养治病最佳时期。”干部保健科魏陵博主任医师介绍，人体在冬季新陈代谢速度减慢，胃肠道功能相对较强，有利于营养物质的吸收利用，此时适当补养，可调解和改善人体各器官的生理功能，增强抵抗力，达到防病治病的作用。

妇一科主任徐慧军主任医师介绍，女性有月经不调、多囊卵巢综合征、原发性痛经、子宫内膜异位、复发性流产、卵巢功能降低、更年期综合征等疾患，或处于亚健康状态，出现围更年期后阴阳失调导致烦躁易怒、口苦口干、焦虑、紧张、不安、失

眠等症状，或气血不足、五脏亏损、体质虚弱，慢性消耗性疾病出现各种虚弱症状者都比较适宜在冬令进补膏滋药，恢复脏腑气血阴阳的平衡。

儿童膏方独具特色，更加注重调补，即一边调，一边补。儿一科主任郭晓琳副主任医师介绍，小儿膏方讲究用药平和，补虚纠偏，治中寓补，以调补或者是清补为主，不会大量使用滋补药材。科室团队应用膏方调理儿童疾病，会根据小儿“形气未充，脏腑未坚，腠理疏松，表卫不固”“小儿肺脾肾常不足”的特点，针对薄弱环节，结合小儿不同体质，综合既往病史及身体现状进行辨证论治，拟定处方，用药温而不燥、凉而不偏、补而不滞、滋而不腻，避免不良反应。

专家提醒广大市民膏方进补讲究因人而异，辨证处方，因证加减，对症施膏。并不是所有患者适用于服用膏方，这与病情、病期、病状等均有关，需要专业的中医医生给予从体质、疾病、证型上加以综合判断，在不了解自己体质状况的情况下，盲目进补不可取，建议市民到有专业资质的医疗机构进行咨询就诊。

服用膏方期间应忌食生冷、油腻、辛辣等不易消化及有刺激性的食物。若误食所忌饮食，会使膏方的疗效降低，或引起不良反应。服膏方时还应忌吸烟、喝酒，不宜喝咖啡、可乐等含有咖啡因的饮料，不宜用茶水、牛奶送服，避免影响药物的吸收，降低效力。

# 不明原因腹泻 致病菌群作怪

## 检验科专家两小时揪出“元凶” 艰难梭菌诊断不再“艰难”

□半岛全媒体记者 王爱科  
通讯员 谢小真

在临床工作中，医生不时会遇到一些患者，因为感染性疾病在家中自行服用抗生素，结果感染症状还未改善，反而又出现了频繁腹泻；个别年老体弱的患者在经历一段时间的抗生素治疗后，也出现了不明原因的腹泻。经实验室检测，导致上述不明原因腹泻的致病菌为艰难梭状芽孢杆菌，跟抗生素使用相关。

86岁的张大爷(化名)既往有冠心

病、高血压3级(极高危)、糖尿病、肺炎、低蛋白血症等病史数十年，基础疾病多，一般情况较差。今年8月，老人因黑便被诊断为消化道出血、中度贫血，收入青州市市立医院本部院区住院治疗。

导致老人水样腹泻的“幕后黑手”是什么?医院检验科微生物室短短两小时查明“真相”——经“艰难梭菌毒素检测”，老人肠道内艰难梭菌过度繁殖，造成正常菌群紊乱，艰难梭菌产生的毒素破坏了肠壁细胞，从而引发腹泻。

根据这一实验室检测结果，临床医

生立即为老人改变治疗策略，并辅助益生菌调节肠道菌群。两天后，老人频繁腹泻症状明显好转，性状明显改善。

艰难梭状芽孢杆菌，是引起抗生素相关腹泻的主要致病菌之一。它是一种革兰氏阳性、产毒素的专性厌氧芽孢杆菌，广泛存在于自然界、人和动物肠道与粪便中。正常情况下，艰难梭菌少量定植于肠道，是肠道内的正常菌群。当使用抗生素使肠道正常菌群发生紊乱时，艰难梭菌就会趁机大量繁殖。无毒素产生的艰难梭菌不会引发疾病，只有产生了毒

素的艰难梭菌才会引发疾病。毒素通过破坏肠道细胞，导致细胞分解和炎症反应，进而使人体出现腹泻或大肠炎、伪膜性肠炎、中毒性巨结肠等其他肠道疾病，严重者或危及生命。

据介绍，发生艰难梭状芽孢杆菌感染高风险人群包括：较长时间使用广谱抗菌药物；老年患者(年龄大于65岁)；有糖尿病、炎症性肠病、慢性肾脏病、肝硬化、肾功能衰竭、实体肿瘤等疾病；使用免疫抑制剂或免疫功能低下者；过去3个月内住院或入住ICU等。

# 体医融合试点 共建共享健康

## 西海岸新区中医医院正式成为试点推广单位

□半岛全媒体记者 齐娟

近日，在2021年青岛市体医融合试点推广单位、体医融合专家大讲堂、专家志愿讲师团授牌、聘用仪式上，青岛西海岸新区中医医院接受青岛市体医融合试点推广单位授牌，正式成为青岛市体医融合试点推广单位。

为认真贯彻落实健康中国和全民健身国家战略，助力健康青岛行动，青岛西海岸新区中医医院与高校、康养机构、国有企业等多家单位实现多方协作，积极将体医融合作为健康管理工作的突破口，将中医药理论、诊疗技术手段、传统养生运动疗法等应用于西海岸新区百姓全民健身、慢性基础

疾病预防保健、慢病康复三大领域。一是实现中医运动项目与体育项目的融合，医院连续七年打造健康运动八段锦品牌项目，引导广大群众逐渐形成健康的生活理念和生活方式；二是将健康理念与体育文化融合，推广“运动是良医”、治未病、慢病康复理念，达到促进慢病康复、提高全民健康水平的目的，并进行相关健康课题研究。三是将康养文化与体育文化融合，通过医院产科、老年病科与辖区内康养机构联合开展产后运动恢复、老年人运动养生研究。

青岛西海岸新区中医医院将以此为契机，积极探索建成“共建共享、全面健康”体医与中医药融合西海岸新模式，推广医学运动产业、建立运动医学中心。

# 城阳成全省首家试点区

## 全省职业卫生监督工作会议在青召开

□半岛全媒体记者 齐娟

11月23日，全省职业卫生监督暨职业卫生分类分级监督执法试点工作现场会在青岛市城阳区召开。青岛市城阳区等试点县(市、区)进行了工作经验交流。

自2019年职业卫生监督执法按职能划转以来，国家、省、市各级卫生健康部门和监督执法机构一直高度重视职业卫生监督执法工作，青岛市卫生健康监督执法机构创新思路，多措并举，克服职业健康执法人员少、监督执法本底大、情况复杂等诸多困难，大力加强青岛职业卫生监督工作。卫

生监督局着眼目前全市职业病监管现状和问题，从控制严重职业病危害因素、关注重点人群、依法落实职业病危害预防控制措施等方面强化源头治理。创新思路开展了职业卫生分类分级试点工作。2021年，按照《山东省卫生健康委员会关于开展职业卫生分类分级监督执法试点工作的通知》部署，青岛城阳区被列为全省职业卫生分类分级监督执法试点区，开展省级职业卫生分类分级监督执法试点工作。城阳区卫生健康局高度重视试点工作，积极作为，创新思路，探索互联网助力下的职业健康非现场监管新模式。