

市中医医院药剂科：

打造特色中医膏方 传承创新新安医学



俗话说“冬令进补，来年打虎”。根据中医理论，冬季是一年四季中进补的最好季节，而冬令进补，更以膏方为最佳，为此黄山市中医医院满足群众需求，提供中医膏方服务，为需要进补和调理身体的人群送去最适宜的健康调理。

膏方流传千年，取中医养生之精华，经特殊加工制成比较稠厚的内服膏状中药，具有浓度高、体积小、易保存、服用方便等优点。膏方是秋冬进补的绝佳选择，是依据中医理论为个人量身定制的一种兼顾补养与治疗的传统中药剂型。

走进市中医医院药剂科的膏方熬制区，一股浓浓的药香味扑面而来，药剂科副科长胡忠星正在进行熬制膏方的关键环节——收膏。胡忠星介绍，“首先需要患者到各专科根据自身情况找资深中医师开方，由中药房调配后送到医院临方制剂室制备。膏方处方一般由中药饮片、细料药、胶类、糖类、辅料组成，为保证中药饮片质量，医院严把采购关、验收关、储藏关，由有多年中药饮片鉴别经验的主管中医师以上职称人员负责把关，保障中药饮片的道地性；在膏方熬制工艺方面，我们药剂科进行精心研究，制定了严格的操作规范，对整个膏方制作过程、火候、收膏等关键环节的把控十分严格，膏方在熬制过程中，依据严格的古法工艺制作而成，以确保膏方品质的纯正。一套制作工序大约需要三天的时间。”

“秋冬季节服用膏方可以补虚扶弱、抗衰延年、纠正亚健康、防病治病，特别适用于慢性病患者、亚健康人群、体质虚弱需滋补者以及中老年人等，各种病后术后处于恢复阶段者也可以利用膏方调理进补。为了方便市民更多地了解膏方的药

用价值和使用方法，黄山市中医医院此前已经连续举办了8届膏方节，由名老中医领衔义诊，为广大市民科普知识、辨证施治，量身定制养生膏方，取得了非常好的社会效果，市民们的反响也很强烈，所以今年我们将继续举办第九届膏方节。”市中医医院药剂科负责人方雯雯表示，第九届膏方节内容丰富，将围绕膏方科普、熬制体验、免费品尝、专家义诊、免费体质辨识及养生咨询等内容，与市民积极互动。专家们将耐心细致地为市民们把脉问诊，根据每个人的体质特点和健康状况给出个性化膏方建议，让市民们对膏方有更加全面而深入的认识，促进中医药的普及和应用。

作为全国首届中药特色技术传承人才，安徽省省中医师，方雯雯在黄山市中医医院连续从事中药临床使用、科研工作40年，中医药理论功底扎实，实践经验丰富，在中药鉴定、中药炮制、中药制剂等专业领域有独到专长。

为了培养后备人才，传承发展新安医学，市中医医院规划打造省名中医师工作室，设计主题为“新安特色本草、炮制与方药”。共分为4个展示区域：第一示教室主题为“新安本草”，包括新安道地药材标本及腊叶标本展示、新安本草方剂著作柜台展示、十大皖药展柜展示；第二示教室主题为“新安方剂”，包括“药号仿单展示”及“新安经典名方文献记载”以及“方剂书影”等；第三示教室主题“新安古药店”，包括新安叶开泰、石翼农、同德仁、胡庆余堂四大药号图片及其文字介绍，展柜内展示新安道地药材饮片、品牌中成药；第四示教室主题“新安药学讲坛”，包括新安医药文化展板，还为学员学习配置了讲课显示屏及听课桌椅板凳。省

名中医师示教观摩室建设预计2025年1月完成。建成之后，将作为弘扬新安医学的产学研教学基地，成为该院的一道特殊风景。

“我们省名中医师工作室将以学术经验传承为基石，发挥名中医师的学术引领作用，培养中药专业人才，保护和传承中医药文化，为中医药爱好者和从业人员提供学习、交流和实践的平台，结合‘百草园’建设打造新安医药特色研学基地和中医药文化宣传教育基地，促进新安医学传承创新。”方雯雯说。

为更好地服务广大群众，药剂科依托医院强有力的技术平台支持，积极开展临床药学工作，做好用药咨询、处方点评，促进合理用药，提高临床疗效，提升医院药学管理水平和促进医院药学学科的整体发展。“为临床、为患者提供优质、完善药学服务，是科室药学人员奋斗的目标……”药剂科负责人方雯雯如是说。据统计，市中医医院今年1月—10月，共调剂773681剂中药汤药，代煎22347人次。从医生开方，到患者拿到药，全程用心、细心、耐心，做到准确无误，抓药时准确称量，认真复核，用心保障患者用药安全。

“我们科室将积极深入挖掘新安医学的中医药传统文化，加强特色专科建设，为群众提供安全、有效的药学服务。”方雯雯感言，黄山市中医医院将继续加强中医药传承与创新，进一步弘扬中医药文化，依托省名中医师工作室建设和膏方节活动的持续推广，大力推动中医药文化融入生活，为广大人民群众提供高质量的中医药特色服务。

冯勤



老年人冬季消化保健攻略

冬季寒冷的天气，对老年人的消化系统构成了挑战。冷空气的刺激会导致消化液分泌进一步减少，同时寒冷环境还会引起外周血管收缩，使得胃肠道血流减少，进而削弱了消化系统功能，出现反酸、烧心、胃痛、腹胀、腹泻等不适症状。本文将从饮食、运动以及生活习惯等方面，为老年人提供一套全面的冬季消化保健指南。

一、合理饮食，均衡营养

老年人的消化系统在冬季会变得更加敏感，合理的饮食是维护消化系统健康的基础。以下是一些具体的饮食建议：

规律饮食：保持规律的饮食习惯有助于维持胃肠道蠕动的规律化，维持消化液分泌的正常分泌。建议老年朋友们每天定时进食，避免过度饥饿或过饱。

早餐很重要：早餐中的膳食纤维，有助于促进排便。规律的早餐有助于胃酸和消化酶的规律分泌，减少发生胃炎、溃疡等疾病的风险。同时，也确保上午的活动有充足的能量。

多样化饮食：多样化的饮食有助于身体获取所需的营养。建议老年朋友们适量摄入蔬菜、水果、全谷类食物、蛋白质、坚果等。此外，食用尽可能多种颜色的食物，也是饮食多样化的一种体现。

清淡易消化：冬季饮食应以清淡、易消化为主，避免过度油腻和辛辣食物。老年人可以多吃小米粥、南瓜粥、皮蛋瘦肉粥、馄饨等食物。早餐可以喝牛奶、豆浆等，午餐或晚餐可以吃比较软烂的面条、米饭等。

补充优质蛋白：老年人冬季应适当补充优质蛋白，如瘦肉、鸡蛋、鱼肉等。这些食物可以做成汤喝，更易被消化吸收。

补充维生素：冬季天气干燥，老年人应多吃新鲜的蔬菜和水果，如菠菜、白菜、苹果、香蕉等。这些食物富含维生素和矿物质，有助于调节新陈代谢，防止便秘。

少食多餐：针对老年人的消化特点，建议少食多餐，避免一次性吃得太多，加重胃肠道负担。

二、适度运动，促进消化

适度的运动有助于促进肠道蠕动，改善消化功能。以下是一些适合老年人的运动建议：

散步：散步是一种简单易行的运动方式，适合大多数老年人。冬季可以在室内进行散步，或者在阳光充足的午后到户外散步，但需注意保暖。

挥拍类运动：如果条件允许，老年人可以尝试挥拍类运动，如乒乓球、羽毛球等。这些运动有助于促进全身血液循环，提高消化系统的效率。

热身运动：冬季运动前更要注意热身，以免运动损伤。热身运动可以包括简单的关节活动、肌肉拉伸等。

避免剧烈运动：老年人的体质较弱，适应能力差，因此运动不宜激烈。建议选择低

运动量和舒缓的运动方式，如散步、慢跑、打太极拳等。

三、保持良好生活习惯

维护消化系统健康
除了饮食和运动外，良好的生活习惯也是维护消化系统健康的关键。以下是一些具体的生活习惯建议：

充足睡眠：保证充足的睡眠有助于维持消化系统的正常功能。老年人应养成良好的睡眠习惯，避免熬夜和过度劳累。

减少压力：压力过大会影响消化系统的正常功能。老年人要学会调节情绪，保持心情愉快，避免过度紧张和焦虑。

避免过量饮酒和吸烟：饮酒和吸烟都会对消化系统造成损害。老年人应避免过度饮酒和吸烟，以维护消化系统的健康。

注意保暖：冬季寒冷会使胃的活动减缓或出现胃痉挛，还容易导致“肠易激综合征”。老年人一定要注意胃部的保暖，可以贴身穿一件保暖背心，给胃一个温暖的环境。

注意个人卫生：保持饭前便后洗手的好习惯，确保餐具干净卫生。冬季虽然环境温度下降，但细菌仍然可能滋生，因此个人卫生不容忽视。

四、针对不同消化疾病的特殊护理

老年人可能患有各种慢性胃肠疾病，如胃炎、胃溃疡、胃食管反流等。针对这些疾病，老年人需要特别注意以下几点：

胃炎患者：应避免刺激性食物和饮料，如辛辣食物、咖啡、酒精等。

胃溃疡患者：需要避免过度油腻和辛辣食物，以免加重胃黏膜的损伤。

腹泻患者：应保持清淡饮食，避免摄入过多脂肪和糖分。

胃食管反流患者：应避免甜、黏、腻的食物，以免加重反流症状。

五、定期检查，及时干预

老年人由于新陈代谢减缓、器官功能逐渐衰退，更容易受到寒冷天气的影响，导致消化系统功能减弱。因此，老年人应定期进行消化系统检查，及时发现并干预潜在的消化系统疾病。

冬季是一个特别需要关注消化系统健康的季节。老年人通过合理的饮食选择、适度的运动、良好的生活习惯以及针对特殊疾病的特殊护理，可以维护消化系统的健康，增强身体的免疫力，安全过冬。让我们从点滴做起，为老年人打造一个健康、舒适的冬季生活环境。

· 中科大一院安徽省立医院老年医学科 李琳



本版责任编辑/彭莉

Advertisement for 'Wedding Register' (结婚登报) in Huangshan Daily. It features a large red '囍' (double happiness) character and a couple silhouette. Text includes: '坚持“三贴近”的理念——贴近实际、贴近生活、贴近群众，这是我们的工作基石与服务初衷。我们致力于通过服务，让新人的幸福深植于生活温情，拉近与亲友的距离，共筑更强烈的获得感、成就感与幸福感。' '时光流转，传统与创新在此交融。当爱情升华，步入婚姻的殿堂，何不将这份喜悦在《黄山日报》上绽放？《黄山日报》，承载着徽州文化的厚重与典雅，如今也与时俱进，为新人提供独特的结婚登报服务。让这张历史悠久的报纸，为您的幸福时刻做个永恒的见证。' '无论是喜结连理、金榜题名、生日、毕业照、升学，还是周年纪念、满月、退休、寿星、乔迁、旅游、活动……只要有喜事，都可以选择在《黄山日报》上刊登。我们特别策划的“吾家喜韵”专栏，将让您的喜悦在黄山这片土地上留下深刻的印记。' '尺寸众多，任君挑选。从精致的小版到大气的大版，总有一款能满足您的需求。让您的喜悦在报纸的每一页上闪耀，让亲朋好友共同分享这份喜悦。' '如今，《黄山日报》开设“吾家喜韵”专栏' '金玉良缘 金榜题名 学业有成 生辰吉日' '凡有喜事皆可登报，尺寸众多任君挑选' '立即行动，为您的喜事留下永恒的纪念。' '详情请咨询黄山日报广告部。登报咨询电话：2583920 18055959976'

Advertisement for 'Be Good to Others, Good Luck on the Way' (与人为善 一路吉祥). It features a blue background with a path leading to a bright horizon. Text includes: '图说我们的价值观' '富强 民主 文明 和谐' '自由 平等 公正 法治' '爱国 敬业 诚信 友善' '与人为善 一路吉祥' '中宣部宣教局 中国文明网' '陕西县王会亮'