



膏方就是营养餐吗？营养过剩就不用膏方了吧？ 民间进补的一些误区还得正一正

□记者 王元卓 通讯员 刘扬

“营养过剩就不需要补了”、“吃了补药会发胖”，这些街头巷尾关于进补的民间说法，有道理吗？昨日，在宁波市中医院的膏方门诊预约现场，前来咨询的大多以白领为主，以体虚、调理亚健康状态为主要目的。根据市中医院去年的膏方门诊统计数据，去年在市中医院吃膏方的有3500人，男女比例大体相当，其中以30-34岁人群最多。

作为资深膏方专家，市中医院主任中医师卓立甬每年的膏方门诊量在500人次左右。卓立甬指出，膏方用得恰当功效不错，但民间有一些误区，还得正一正。



昨日，膏方专家正在接待市民咨询。 记者 王元卓 摄

误区1 一个膏方配方能多人吃

病例：去年的膏方门诊中，卓医生接待了一个20多岁的小伙子，他是陪父亲来看膏方门诊的。他爸爸有慢性气管炎，老爸服用了卓医生的膏方后，咳嗽的症状大大减轻，精神和胃口都好了许多。小伙子的妈妈平时动不动就累，也很容易感冒。小伙子就把老爸服用的膏方给老妈也吃了，结果老妈吃后感觉肠胃不舒服，肚子胀，大便不畅，胃口也下降了。小伙子慌了，带老妈来找卓医生。卓医生嘱咐小伙子的妈妈立即停用不属于自己的这个膏方，并对其采用中药进行调理。

卓医生点评：膏方最大的特点是量身定制。根据不同体质人的个体差异进行辩证用药，采取一人一方，一人一膏，绝不能一方多人。

误区2 营养过剩就不需要补膏方了

病例：对亚健康状态的人群，特别是一些大腹便便的中年人，他们往往认为，现在的营养这么丰富，甚至过剩，不需要再膏方进补。还有一些女性担心吃了膏方会变胖。

卓医生点评：中医强调的是平衡理念。现代人不缺乏营养，甚至营养过剩也是事实。膏方一般由滋补的名贵药材和治病的普通中药组成，以达到补中有治的功效。膏方并不是一味地强调大补，而是进行补虚泻实，均衡营养。所以不必担心吃了膏方会变胖，相反进行膏方调理后可以促进营养的均衡吸收。

误区3 多吃点膏方当作营养餐

病例：卓医生在一次接诊中，有一位40多岁的中年人，

长期失眠，工作压力大，身心俱疲，属于典型的疲劳综合征。到卓医生处配的膏方服用了以后觉得效果不错，睡眠好了，胃口也开了，就将膏方当作营养餐吃。本来一个月的膏方量12天就被他吃光了，结果出现大便不通，鼻子出血。

卓医生点评：膏方的用量有严格讲究，一般一膏的服用时间为一个月左右，不要随意增加用量。

误区4 学生不需要膏方进补

病例：一些高中生和大学生，因为课业负担重，父母很想对他们的身体进行调理，但最多吃些中药，而很少采用膏方。家长担心采用膏方的话会补得太厉害。

卓医生点评：目前在市中医院的膏方门诊中，学生已占到10%左右。我的外甥女上高中时，因为课业负担很重，感觉很紧张，身体也很疲惫，我就给孩子配膏方，一年吃两剂膏方，维持两个月左右。现在她在海外，每年冬天回来还由我亲自给她配膏方。所以家长对学生进补膏方不必再过多的顾虑，他们在体力脑力支出量很大的情况下，合理采用膏方也是有好处的。

误区5 膏方谁都可以吃

病例：一些支气管炎等慢性病发作的病人，想用膏方提高一下免疫力，减轻病痛。

卓医生点评：膏方并不适合人人服用。体质虚弱的人，应该先进行调理，然后再由膏方医生对证下药。而在感冒期间，支气管炎、肠胃炎等一些慢性病发作期间，不适合服用膏方。在一些疾病诊断不明确的情况下，也不适合采用膏方。至于一些消化系统功能不好的病人，要先用一些“开路药”后，才能酌情服用膏方。

黄标车禁行 专项执法检查启动

本报讯（记者 徐若晖 通讯员 王珍玲）昨天上午，我市环保、公安部门在康庄南路开展执法检查，重点整治上路行驶的黄标车和尾气污染物超标的超标车。

早上9点多，环保执法人员在康庄南路与北环西路的交叉口设置了黄标车自动筛选系统，一旦电子眼扫描到黄标车，就能马上识别出。在距离其200米的位置上，尾气检测系统也安装完成，这是专门针对冒黑烟超标车的检测设备。

不到20分钟，一辆白色小货车被执法人员拦了下来。“这辆货车排放出的尾气颜色有点不对，我们准备对它进行进一步检查。”市机动车排气污染防治管理中心郑珂这样告诉记者。经过自由加速不透光烟度仪和尾气分析仪的精确分析，这辆货车的后三次测量平均值为3.18，烟度超标。

“我车子的排气装置是有的，还没来得及装。”尽管车主为自己极力辩解，但是环保执法人员还是对他下发了整改通知书。“车主必须在15日之内进行限期整改，维修治理完成后到检测站进行复检。如果复检不合格，我们将吊销绿色环保标志。”郑珂说。

据了解，此次黄标车禁行专项执法检查为期两个月。通过电子抓拍、道路现场执法等手段，对违反禁行规定的黄标车和无标车，依法予以处罚。据交警部门不完全统计，11月1日、2日两天，全市电子警察抓拍黄标车闯禁行共193起，道路执法现场处罚52起。

另据市环保局工作人员介绍，我市原有黄标车11.03万辆，截至上月底，我市已累计淘汰黄标车93312辆，已完成总淘汰任务的84.6%。

欢迎订阅
Welcome to subscribe to

2016 年度《宁波少年》

每周四出版 每期 16 版以上 全彩印刷

全年 120 元

《宁波少年》以少年儿童、中小学校教师及家长为主要阅读对象。为全市中小學生提供习作园地，为其成长成才提供新闻、资讯、百科知识、社会实践等全方位服务，为教师论文、家长心得等提供发表平台。

《宁波少年》订报地址：海曙区灵桥路768号602室



常设栏目

- 校长论坛
- 教育心得
- 养儿育女
- 风采少年
- 校园志
- 小记者
- 小画家
- 少年作家



投递地址 仅限于市老三区、鄞州中心区、县市区城关地区

宁波日报报业集团各发行所电话		
发行中心	灵桥路768号	87663656
中心站	灵桥路268号(楼南侧)	86889135
东郊站	东郊街81号	87772999
青林湾站	青林湾街1号	87037910
邱隘站	薛家南路00元20号	89183699
白杨站	广德街20-1号	87146744
巴安站	灵武路210号	87079275
宋诏桥站	宋诏桥路5号	87942289
高新站	高第街94号	87912229
东钱湖站	育才街27号	87929465
江北站	生资路70号	87676005
鄞城站	钱桥东路33号	87591475
鄞东站	四明中路98号	83117061
鄞西站	鄞县大道西段331号	88231756

灵桥路768号915		
镇海站	明园路257号	86269170
北仑站	恒山路321号	86891647
余姚站	新行弄133号	62721510
慈溪站	三北大街413号	85027992
奉化站	东门街42号	88943861
宁海站	正学路19号	65308451
象山站	东谷路262号	65725902



发行咨询电话

87682662