

市中医院膏方门诊昨开诊

今年起开膏方可用医保历年账户余额

专家提醒,膏方不是越贵越好,适合的才是好膏方

□记者 孙美星 通讯员 刘扬

俗话说“冬令进补,开春打虎”,又到了膏方进补的季节。昨天,宁波市中医院特色膏方门诊开诊,吸引了不少提前预约好的市民前来,甚至有马来西亚患者打着“飞的”来开膏方。专家提醒,膏方不是越贵越好,冬虫夏草等名贵中药各有功效,须针对身体状况正确使用。

马来西亚患者打“飞的”来开膏方

昨天是市中医院特色膏方门诊开诊的第一天,下午开诊时间一到,79岁的马来西亚商人陈文彬就来到眼科门诊就医了。为了看眼病吃膏方,他这次是专程打着“飞的”来宁波。

陈先生是市中医院的老患者了,13年前就曾来宁波吃膏方。2003年,陈先生因眼底黄斑变性出血,右眼几乎失明,为了治眼病,陈先生先后去了澳大利亚、新加坡、泰国等国家治疗,结果都不理想。

由于陈先生在宁波投资工厂,2003年他慕名找到市中医院眼科主任蔡航波主任中医师,尝试中医治疗。中药吃了半年多,再配合穴位注射治疗,效果非常明显,右眼视力逐渐恢

复到了0.8。回国时,他就带着蔡主任为他拟制的明目增视膏方,巩固疗效。

今年6月,陈先生旧病复发,左眼视力0.4,右眼连看清手指都困难,视力突然降到0.01。陈先生又来宁波找蔡主任,经过治疗,他视力已有改善,左眼视力0.6,右眼视力0.2。这次听说市中医院的膏方门诊开始了,陈先生专程“打飞的”来宁波。

“今天的膏方开好,几天后取药就可以带回家了。”陈先生说,这次医生开了一个月的膏方,一个月后他打算再来。

蔡航波主任介绍,除了眼底黄斑变性出血,常见的视疲劳、近视、干眼症、视神经萎缩等都可以通过膏方来治疗。

吃膏方的年轻人越来越多

昨天下午,记者在市中医院看到,所有膏方专家门诊前,都有患者在等候。和普通门诊不同,每位专家的特色膏方门诊一个下午只预约15~20位患者。在开膏方的人群中,有不少是年轻人。

“我最近几年,一到冬天就容易感冒,然后哮喘、咳嗽,总是反反复复好不了。”一位30岁的女患者来膏方门诊,她说每年冬天她都要常去医院,经常是一感冒就拖拖拉拉十天半个月才能好,等到天气一降温又复发。她希望通过膏方调理让自己的抗病能力能更强一些。

市中医院主任中医师叶利群介绍,膏方具有调补兼治疗的作用,适用人群广泛,比如对

久病体虚的慢性病患者,膏方能“补虚疗疾”;对亚健康状态的人,可调理身体,为来年打下良好的基础;有调补或养生需求的人,可增强抵抗力,延年益寿;也有经中医体质辨识为体质偏颇的人,可纠偏扶正。

记者从市中医院了解到,如今吃膏方的人群越来越年轻。去年吃膏方的85%是60岁以下人群,以30~39岁年龄段人数最多,占到26.6%,比前年增长了6.6%。来开膏方的人群以慢性病患者和亚健康人群居多,占60%左右。

据了解,宁波市中医院膏方门诊将持续2个多月时间,今年起,开膏方可用本人医保历年账户资金支付。

膏方并不是越贵越好

随着“冬令进补”概念的深入人心,如今越来越多市民热衷冬天吃膏方。如今常听有人说一膏方要一两万元,开膏方是不是越贵越好?

“膏方不等同于补药,膏方除了具补虚强身功能外,还具有防病治病功能。膏方都是根据个人体质‘量身定制’,不是越贵越好。”叶利群主任中医师介绍,开具膏方的时候,医生会根据每个人的体质来对症下药,选取的药材也是根据每个人的不同状况辩证选用,因此膏方不是越贵越好,适合的才是好膏方。

据了解,今年市中医院的

膏方价格基本与去年持平,去年该院的膏方价平均为2000多元/料。

膏方虽好,但并非人人适合。市中医院主任中医师周男华介绍,冬令进补需讲究“科学进补”,否则盲目乱补只会适得其反,服用膏方前最好先体检。就诊时,市民最好自带近期报告,并详细告知自己的身体状况,以便医生辩证分析。

此外,膏方以调补为主,平时无其他不适,精力旺盛、体质健壮者,一般不主张服用膏方。对于慢性疾病急性发作或活动期,如胃肠炎、胆囊炎、慢性肝炎活动期,也不宜服用膏方。



宁海县桑洲镇中心小学小朋友在玩航模。

“流动少年宫”今年首次突破100场

本报讯(记者 滕华 通讯员 俞志定 文/摄) 昨日,宁波市青少年宫流动少年宫走进宁海县桑洲镇中心小学,为全校500余名少先队员带去10大板块快乐课程以及游戏大闯关、高科技展示、平安自护体验项目,让孩子们和平时难得一见的高科技、专业装备进行了亲密接触。这也是今年我市流动少年宫年活动场次首次突破100场。

此次流动少年宫带去的快乐课程除了有天文、航模、

3D打印、四驱车等科技类课程,还有书法等人文类素养学科,也有青春期女生健康、卫生知识宣传等健康课程,更有交通安全知识、人身安全知识、消防安全知识讲座等平安自护讲座。除了课堂上丰富多彩的课程,本次流动少年宫还带去小朋友喜闻乐见的枪王之王、侦探柯南、灌篮高手等游戏大闯关体验项目。在科技展示区,3D打印模型展示、3D打印科普、3D打印笔互动体验让孩子们大呼惊奇。飞车、四

驱车展示,体验保龄球、切水果、虚拟现实等体感游戏更是让孩子们玩的乐此不疲。

据悉,为促进留守儿童、外来务工子女的健康成长,宁波市青少年宫通过流动少年宫形式,将优质课程与游戏项目送到农村学校,让农村少年儿童在家门口就能享受到青少年宫的优质活动和教育资源。自2005年起,宁波市青少年宫流动少年宫已组织活动走进学校、农村、社区322场,直接受益青少年达到十余万人次。

屋顶“开心农场”现身校园 学校开起素质拓展课,学生种得“热火朝天”

本报讯(记者 徐叶 实习生 陈时飞 通讯员 俞君方 朱月弟 闻晓明) 城区里的孩子,与农作物不“亲”,写作文时甚至闹出“摘土豆”的笑话。学校有心“内部挖潜”让孩子们亲身去体验,“屋顶农场”便应运而生。昨天,记者从余姚市东城小学了解到,该校刚刚对“屋顶农场”进行了智能升级,以后孩子们可通过电脑控制暖棚内温度、湿度,还能设置营养液的自动输送。

据了解,目前我市已有几所学校建设了“屋顶农场”,数量虽不多,但形式多样,带给学生们无穷乐趣。

将现代化农场“挪”到屋顶上

温室内,辣椒、茄子、黄瓜、香菜、常春藤、绿萝、多肉等20多种蔬菜、花草长得郁郁葱葱,屋顶的雾培系统正在发出“嘶嘶”的声音,这就是余姚东城小学的“屋顶农场”,满眼的绿色与周边的高楼形成了鲜明对比。

“250平方米大,采用的是立体化无土培植,与现代化农场步调一致。”昨日,余姚市东城小学副校长沈志方介绍说,

“屋顶农场”于2014年下半年开始筹建,去年五六月份正式种植,主要分无土基质栽培区、无土水培区、暖棚育苗区三个区域。学校累计已投入四五十万元。

学生们怎么玩?学校开设了专门的素质拓展课,每学年都有一批孩子负责农作物“种植”。与传统种植模式不同,水培方式需要将植物的根清洗干净,之后进行消毒、包裹(海绵或无纺布),再植入种植杯,放进架子的孔里,然后由半自动系统“照顾”。即便如此,孩子们依然可以从一颗种子开始,观察植物成长的全过程。

“屋顶农场”不多 形式蛮有趣

昨日,记者全市范围进行了解,发现学校里的“屋顶农场”屈指可数。

据不完全统计,余姚市除了东城小学外,还有凤山小学也建有“屋顶农场”。镇海区中心学校起步比较早,2012年就开始投用,且在几个“屋顶农场”中拥有最全的种植方式。北仑区泰河学校是将传统土培模式“搬”到屋顶,目前有50平方米的空中作物

园。新城第一实验学校分部,刚刚开垦完“屋顶农场”,目前已种下了第一批农作物:小青菜、大蒜和大豆。该校还有个“高大上”的计划:屋顶上种种草药,届时将和相关高校合作,让学生们看看草药种植到变成药片的全过程;“屋顶农场”的具体浇灌设施,也让学生参与设计,将成为初中学生科技课程的一部分;除了种植外,学校还在屋顶留了一块小草坪,将来要教孩子们上迷你高尔夫球课。

据了解,现在有不少学校位于“寸土寸金”的城市中心区域,想要给孩子们直接的种植体验,只能依赖几个小得可怜的花坛。所以,利用闲置空地开发的“屋顶农场”不得不说是最佳选择。

北仑泰河学校50平方米的“屋顶农场”只花了大概1万多元就搞定了。目前,该校的“屋顶农场”与面积2亩的农场配合开展教学,各自发挥作用,学生们种得“热火朝天”。

“不出校门就能让学生去农场,方便呀。”他认为,屋顶土培的模式简单易行,特别容易“复制”,只要老师有心、学校支持,一般的学校都能做得很好。