

# 冬令进补 并非仅限于冬天 吃膏方时 萝卜能不能吃?

## 宁波市名中医洪波 做客“甬上名医大讲堂”



洪波(左)做客“甬上名医大讲堂”。

俗话说“冬令进补，来年打虎。”如今，通过服用膏方进补的人越来越多。膏方的疗效除了与药方、药材及制作工艺有关外，也和服用方法及禁忌等密切相关。

随着膏方季来临，昨天，宁波市中医院感染(肺病)科主任、宁波市名中医洪波主任中医师做客“甬上名医大讲堂”，给网友们带来了一堂浅显易懂的膏方科普课。

洪波介绍，膏方是经过反复煎煮，然后去渣、浓缩、收膏，加入赋形剂和调节口味的辅料，最后制成的半黏稠状的中药剂型，可以起到调节人体阴阳平衡，增强抗病能力，控制疾病，缓解症状，美容养颜以及延年益寿等效果。与汤药相比，膏方有不少优势：一则服用方便，避免了汤药煎煮的麻烦；二则重在滋补，且补益力量较强；三则味道较好，不喜汤药的亦可服用；四则药量小，既快捷省事，又可保证药效。

### 1 吃膏进补先吃“开路方”

有的人从来没有吃过膏方，甚至没有吃过中药，洪波建议，膏方进补前先吃个“开路方”。还有一些脾胃功能不好的，稍微多吃点就胃胀腹泻的人群，需要先调节脾胃功能，也建议来个“开路方”。

所谓“开路方”就是医生综合你的身体体质、疾病的状态等，开一两个星期的中药汤剂，把身体调节到能很好地吸收膏方的状态，从而让膏方发挥最佳疗效。

膏方的服用可含服，直接含在嘴巴里慢慢咽下去，也可用开水冲服。但因为膏方是放在冰箱里保存的，拿出来时比较凉，冷的膏方一口咽下去不太好，因此更建议配合开水服用。

服用膏方需遵循循序渐进的原则，刚开始可以少一点，一汤勺，大概在15克，开水冲服。第二个

星期开始可以用两勺。如果脾胃功能还行的，空腹也没关系。放心一点的话，可以在饭后一个小时左右服用。

经常有人问，有高血脂、高血压、高血糖、高血压的慢性病人能不能吃膏方？洪波表示，其实膏方没有绝对的禁忌症，但需要找到适合的医生来帮助使用者量身定制，特殊人群有特殊处方。

她介绍，膏方适合各种慢性病患者、亚健康人群及老年人等意欲补益气血、改善脏腑虚弱状态并延年益寿者。如果你非常健康，就没有必要吃膏方；如果你有疾病，尚在发作期，比如发热、腹泻等，指标还没有完全控制，不适宜吃膏方。另外，婴幼儿或者年纪很大的老人，可能脾胃功能不好，湿气很重，也是不适合的。

### 2 膏方进补一年四季均可行

有人询问，如果在春夏季刚刚经历了一场大病或者做了一场手术，身子特别虚，是否也可以膏方进补。

洪波表示，冬令进补其实是根据中医的一个传统理论，冬季是进补的好时机，但现代的膏方已经不单单是用来进补的，还包含纠偏祛病，也就是控制疾病。其实，慢性病一年四季都可以调治，医生会根据四季养生的不同，开出处方，兼顾到四季气候的不同和患者疾病的状态，又叫四季膏方。

### 3 在吃膏方时 其他补品不用再吃了

我们平常生病吃药的时候，医生都会提醒一些用药的禁忌。洪波说，每次开膏方的时候，也会有很多人询问同样的问题，其中问得最多的是“萝卜能不能吃”？

她解释说，生萝卜有降气破气的作用，会降低膏方里人参、熟地黄等滋补类药物的药效，但熟萝卜其实挺好的，它有健脾、化痰的功效。

洪波表示，膏方主要是忌生冷制品。宁波人喜欢吃一些腌制的生海鲜，就算是不吃膏方，也应尽量少吃。吃膏方的时候，日常饮食只要把握住“不新鲜的不吃，过度烹调的不吃，太冷、太生的不吃”这几个原则，保持营养均衡不偏食就行了。

她特别提醒：对于有慢性疾病的患者，原来医生让吃的药，特别是控制疾病的那些药不能停。膏方不能代替药品的控制，如果要减量或者停药的话，也要经过医生评估后再定，不能自作主张。

此外，在吃膏方的时候，其他的补品就不用再吃了，因为膏方是比较平衡的一张处方，再用别的，就打破了这个平衡。

记者 程鑫 任诗好  
通讯员 陈君艳

## 浙江金诚拍卖有限公司 拍卖公告

本公司将于2022年11月29日10时至2022年11月30日10时止(延时除外)在阿里拍卖平台上进行公开竞价活动：

**一、拍卖标的：**1.位于宁波市鄞州区江南路673号2-9层的房屋，建筑面积约11932.03㎡，房屋用途为办公，土地使用权面积1325.78㎡，国有出让，住宅用地，终止年限至2065年12月25日。2.位于宁波市鄞州区江南路693号<1-4>的房屋，建筑面积约139.26㎡，房屋用途为商业，土地使用权面积15.47㎡，国有出让，住宅用地。终止年限至2065年12月25日，整体拍卖。起拍价：94,767,600元，保证金10,000,000元。

**二、竞买人资格：**凡具备完全民事行为能力的自然人、法人和其他组织均可竞买。

**三、咨询、看样：**自公告之日起至2022年11月28日16时前接受咨询，有意者请联系浙江金诚拍卖有限公司工作人员进行实地看样，联系人：柴女士15168150877 座机：0574-87810772

**四、拍卖方式：**有保留价的网络增价拍卖方式。  
注：买受人在产权过户时的用途以不动产登记部门规定的为准。具体请咨询宁波市行政服务中心等相关部门。本标的存在租赁，竞买前请竞买人提前咨询。  
未尽事宜请登录阿里拍卖平台查看详细资料。

## 宁波国家高新区存量住宅、商业用房拍卖公告

受委托，本公司定于2022年11月29日9时起在诚拍网(www.chengpw.com)上进行公开拍卖活动，现将有关事项公告如下：

**一、拍卖标的：**宁波国家高新区存量住宅13套，商业用房8处，如下：  
1. 涨浦景苑住宅5套，建筑面积56.34-136.48㎡，参考单价24140-25859元/㎡。  
2. 五和苑住宅8套，建筑面积79.25-124.66㎡，参考单价23492-24214元/㎡。  
3. 江南景苑(新舟路)、涨浦景苑、甬江大道商业用房共8处，建筑面积84.64-331.81㎡，参考单价6900-9000元/㎡。

注：竞买须知和拍卖清单请在诚拍网www.chengpw.com自行下载，拍卖清单中列明拍卖标的坐落、建筑面积、起拍价等。

**二、展示看样：**即日起至2022年11月25日止，与本公司联系看样事宜。联系电话：13906684730(可直接加微信咨询了解拍卖事项)。

**三、拍卖方式：**有保留价的网络增价拍卖方式。  
**四、竞拍办法：**竞买人可在2022年11月28日16时前在“诚拍网”上进行注册、实名认证，同时根据“诚拍网”拍卖平台提示缴付保证金15万元/标的(注：竞买人本人、注册人以及缴付保证金银行账户的姓名或名称必须一致，保证金不接受代付和垫资)，并申请竞拍、冻结保证金完成报名。

**五、其他事项：**  
1. 参拍住宅的须符合宁波市住房限购等相关规定要求，违反购房规定的自行承担无法过户所产生的经济损失和法律责任。  
2. 根据《宁波市大气污染防治条例》等相关法律法规规定，本次拍卖的所有商业用房禁止开设产生油烟、异味、废气的餐饮服务项目。  
3. 过户税费按国家规定的政策由买卖双方各自承担。  
4. 经银行审核符合条件的竞买人可办理按揭贷款。推荐按揭银行：建行高新区科技支行 15867460639(戴老师)。

**六、在以下网站同时公告：**  
1. 宁波市公共资源交易网高新区分网http://gaoxin.nbgzzy.cn/  
2. 浙江金诚拍卖有限公司网站(诚拍网)：www.chengpw.com

**七、联系方式：**  
电话：87810772、87715615、87869881(技术服务)  
地址：宁波市鄞州区百丈东路28弄2号嘉汇国贸B座907室。  
详情请关注诚拍网(www.chengpw.com)或微信公众号查询。



浙江金诚拍卖有限公司

## 拍卖公告栏

刊登热线：

13884469746 姚

另外承接《宁波晚报》政府类、企业类、招聘等公告，欢迎垂询！

## 房屋租赁权拍卖公告

受委托，本公司将于2022年11月15日9:00至11:00止(延时除外)在诚拍网网络拍卖平台(www.chengpw.com)进行公开拍卖，现公告如下：

**一、拍卖标的：**位于宁波市中山路房屋租赁权，不动产权利性质：授权经营/商品房，不动产用途：商务金融用地/待定；租赁期限为5年，保证金5万元/标的，如下表：

序号	拍卖标的	租赁面积(㎡)	首年租金起拍价(万元)	租金递增
1	中山路258号一层部分房屋租赁权(中山路258号从西到东第2间)	约152	21	租金从第4年起在上年的基础上按3%逐年递增。
2	中山路258号一层部分房屋租赁权(中山路258号从西到东第3间)	约128	19	

**二、租赁房屋经营用途：**租赁房屋不得经营餐饮、娱乐、酒水以及易燃、易爆等影响周边环境、工作生活业态以及违反法规政策的项目。

**三、看样时间：**即日起至2022年11月11日止，接受咨询，联系看样。

**四、竞拍办法：**竞买人须在2022年11月14日16时前在“诚拍网”拍卖平台上进行注册、实名认证，同时按照“诚拍网”拍卖平台的提示进行报名，提交证明文件等，缴付保证金(注：竞买人、注册人以及缴付保证金银行账户的名称必须一致，保证金不接受代付和垫资)，并申请竞拍、冻结保证金完成报名。

**五、拍卖方式：**有保留价的网络增价拍卖，两个标的竞价同时进行。

**六、电话：**13906684730、0574-87810772

**地址：**宁波市鄞州区百丈东路28弄2号嘉汇国贸B座907

浙江金诚拍卖有限公司