申城中医养生节启动 热门膏方门诊专家号遭“秒杀”

40岁以下中青年进补者占两成

近日，上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院（以下简称岳阳医院）第十五届中医养生节在鲁迅公园拉开序幕，而沪上各家医院也纷纷开始了膏方预约服务。在预约大军中，年轻人的面孔越来越多，其中40岁以下的青年人占了膏方预约人群的两成。

青年报记者 顾金华

在养生节现场，还出现了不少中青年人的面孔。 本版图片均为受访者供图

膏方开诊首日 热门专家号遭秒杀

冬令进补是中华民族防病祛病、养生延年的医学文化，已有几千年的历史。民间有“冬令进补，来年打虎”“三九补一冬，来年无病痛”之说。

作为“不忘初心、牢记使命”主题教育的具体实践活动，一年一度的岳阳中医养生节已经成为沪上市民追捧的“养生热潮”，同时也预示着一年一度的传统“养生进补”季节即将到来。据悉，中医养生节举办至今已有15年，受惠群众10万余人次。

在今年的养生节上，膏方再次成为市民关注的焦点话题。膏方是一种将中药饮片反复煎煮，去渣取汁，经蒸发浓缩后，加蜂蜜、蔗糖或木糖醇制成的成药，从传统的认知和临床经验角度看，膏方具有营养滋补和治疗预防综合作用。

“和往年一样，今年10月14日膏方预约开诊首日，医院就出现市民清晨赶来现场排队的热闹场面。”岳阳医院医务处处长汤杰告诉记者，这些年，追逐膏方的粉丝人群越来越多，以平均每年10%的速度上涨。预约者中很多是膏方门诊的忠实粉丝，有些市民甚至已经吃了十多年的膏方。因为对膏方的执着，个别热门膏方门诊专家号甚至在开诊首日就被预约完。

预约队伍中 中青年面孔逐年增多

来养生节咨询膏方的人群中，除了老年市民外，还夹杂着不少中青年人的面孔。记者了解到，在岳阳医院已预约的人群中，60岁以上的患者占43.03%，41-60岁占35.35%，21-40岁18.96%，20岁以下2.66%，年轻患者中亚健康人群居多。而在沪上其他中医医院，预约膏方的中青年所占比例也在逐渐上升。

在沪上某外企工作的张女士一到冬天就手脚冰冷，月经量很少，还容易感冒咳嗽。两年前，她在好友的建议下服用了膏方。连续服用两个冬天后，手脚暖暖的，脸色逐渐红润，这让张女士感觉非常好。今年膏方门诊开始预约第一天，张女士便赶来医院预约。“现在膏方服用起来也很方便，就像吃枇杷膏那样吃。”张女士说。

和张女士一样，如今膏方已不再局限于中老年人群。“现在60岁以下的人群占了六成，其中女性偏多一些。”岳阳医院传统中医科（治未病中心）副主任周扬告诉记者，在其接诊的患者中，中青年人以亚健康患者居多，大多由上呼吸道、胃肠感染而引发，即便治愈，后续压力大、劳累也会诱发心慌、心律不齐等症状。

对于中青年而言，膏方根据各人体质，辨证施治，对亚健康的人群有很大帮助。一些中青年平时工作压力比较大，体力消耗透支过多，有些甚至出现早衰现象，此时通过膏方调整人体的阴阳气血，可使其保持旺盛精力，防止过早衰老。

服用膏方小贴士

膏方并非人人都能吃

“市民健康意识不断增强这是好事，但并不是人人适合吃膏方。”周扬直言。膏方进补，其实是中医范畴的概念，主要针对人体各种虚证。近年来，膏方养生进补颇受市民青睐，吃人参、吃枫斗等亦相当受推崇。“每个人体质各有不一，辨证施治是中医诊治的精髓，这同样适用于膏方及养生。”比方说，枫斗是滋补佳品，人人皆宜。其实枫斗对阴虚者进补有益，痰湿者服用却只会加重症状。同样地，服用人参大有讲究，气阴两虚者需要选择西洋参，而阳虚者应该选择红参，未经辨证盲目进补，效果只会适得其反。

那么，哪些人群适宜进补？有基础疾病者通过膏方调养，可以改善体质、减少患病。如年老体虚者；慢性病相对稳定而呈虚证者 ；亚健康人群。其配方特点是并非一味投滋腻厚重之品，而是补益与疗疾并举，扶正与驱邪共施。

膏方进补需一人一方

“工作实在太忙了，我没时间去医院，只能选择淘宝上的膏方”，白领张小姐说。记者采访中发现，和张小姐一样，一些白领热衷中医养生，但是工作太忙没时间去医院，往往是自购一些网络上营销的成品膏方一年四季常用，或者自己弄个药方DIY膏方，但是食用一段时间后，出现口干、舌燥、颜面长痘等“上火”现象的不在少数。

周扬告诉记者，事实上，膏方进补必须经过有经验的中医师来辨证处方，一人一方，药症合拍，这样药效才会好。膏方选材也有讲究，正规医疗机构、药房等通过规范选材，可确保药材品质；至于部分商店、诊所“赶潮流”开设膏方，既缺乏问诊资质，选材也不规范，只可能为消费者带来健康隐患。岳阳医院目前是上海唯一一家自制加工膏方的医院，要求采用地道药材、优质细料、传统工艺加工，并由医院有着数十年膏方熬制经验的专业药师把关，一人一方一锅，定制完成。整个制作过程不仅严格按照相关管理制度和标准操作规程，实行全程质控，而且所经工序从浸泡、煎煮、浓缩、收膏到装罐都需要药师花费很大的心血。

岳阳医院院长周嘉表示，从去年起，岳阳医院就施行网上预约，患者来院就诊时，专家开处电子脉案处方，自助线上办理膏方配送服务，真正实现来院开膏方‘只跑一次’。”

孕妇、婴幼儿不适宜服用膏方

急性病期间不宜服用膏方：如各种急性感染，有发热、咽喉疼痛、咳嗽、尿道涩痛、消化不良、腹泻。

慢性病患者在急性发作阶段不宜服用膏方：内科范围中，慢性支气管炎急性发作期，支气管哮喘发作期、冠心病症状不稳定期、高血压非稳定期，胃痛、胆囊炎、胆石症发作者，自身免疫球蛋白和抗体很高者，一般不考虑膏方调治。

传染病患者在急性期和活动期均不宜服用膏方；肝炎、结核等传染病的活动期，因病情变化较多，传染性强，需要针对性的特殊治疗，一般不建议在病情未完全控制、具有传染性情况下使用膏方。

孕妇、小于4岁的婴幼儿也不适宜服用膏方。此外，膏方要请富有临床治疗经验的中医师根据各自体质开具，膏方强调辨证，不应该盲目追求名贵的进补药材。

正规医疗机构、药房可确保膏方药材品质。

公告专栏

慎投浙投资管理咨询(上海)有限公司遗失营业执照副本41000002201511040044,作废
上海乘屹电器有限公司遗失营业执照副本91310120577449195B,声明作废
上海旬豆文化传播有限公司遗失营业执照正副本91310113MA1GLJ9R81,作废
上海群岳广告传媒有限公司遗失营业执照正副本91310120332626874273,作废
上海亚晓商贸有限公司91310120MA1HQXWC6L,经股东会决议注销,特此公告
上海好海文化娱乐有限公司91310120MA1HRC987E,经股东会决议注销,特告
清算:上海立江企业管理咨询有限公司91310115594731117R经股东会决议注销,特告
上海旬豆文化传播有限公司91310113MA1GLJ9R81,经股东决定注销,特告
上海盛虞贸易商行,注册号310226000964500,经股东决定注销,特此公告
上海鹏博文化传播有限公司91310120MA1HKJP124,经股东会决议注销,特告
清算:上海焚禧商贸有限公司91310115MA1K3X555E,经股东会决议注销,特告
上海麦允德装饰工程有限公司91310115MA1H8KXM2M,经股东会决议注销,特告
清算:上海极简酒业有限公司91310000324628515G,经股东决定注销,特告
上海怡美医疗科技有限公司91310105MA1FW12X2Q,经股东会决议注销,特告
上海高强金属压延有限公司91310115738358097,经股东会决议注销,特告
上海李科餐饮管理有限公司91310116MA1JANR486,经股东会决议注销,特告
上海安基二千网络资讯有限公司91310115557405216L,经股东会决议注销,特告
上海宣好建筑劳务有限公司91310120MA1HTFNBXW,经股东决定注销,特告
上海诺扬医药科技有限公司91310120782831617 8,经股东会决议注销,特告
上海秋跃医疗科技有限公司91310120MA1HQWTU32,经股东会决议注销,特告
上海钰邱实业有限公司91310112398676 0344,经股东决定注销,特告
上海庚曦信息科技有限公司91310115324641090N,经股东会决议注销,特告
上海星宠网络科技有限公司91310113312111279C,经股东会决议注销,特告
上海优其鼎资产管理有限公司91310105MA1FW09N22,经股东决定,即日起注销!
上海汇云天盛进出口贸易有限公司91310115672690534Q,经股东决定注销,特告
上海敬洁建材有限公司91310120093535003N,经股东会决议注销,特告
上海麦勇新材料科技有限公司91310112MA1GBWJ446,经股东会决议注销,特告
上海宁琪投资中心(有限合伙)91310115572722906 2,经合伙人决定注销,特告
慎为(上海)信息技术有限公司91310120MA1HNN5H3M,经股东会决议注销,特告
舒岭(上海)商贸有限公司91310115MA1H8R7D2U,经股东会决议注销,特告
上海翠霄化妆品有限公司91310120MA1HLULW64,经股东会决议注销,特告
上海凌琛企业管理服务中心(有限合伙)91310230MA1KT74W9Q,经合伙人决议注销
上海乐万企业管理服务中心(有限合伙)91310230MA1K103J70,经合伙人决议注销
上海佩顺企业管理服务中心(有限合伙)91310230MA1K137215,经合伙人决议注销
上海松茶企业管理服务中心(有限合伙)91310230MA1K0XU59T,经合伙人决议注销
上海苏莫企业管理服务中心(有限合伙)91310230MA1K12MK13,经合伙人决议注销
上海讯旅企业管理服务中心(有限合伙)91310230MA1K1RGD40,经合伙人决议注销
上海昱茗企业管理服务中心(有限合伙)91310230MA1K2N1X7N,经合伙人决议注销
上海智商企业信息技术中心(有限合伙)91310230MA1K0X0R83,经合伙人决议注销
上海绷茗企业管理服务中心(有限合伙)91310230MA1K0XQX3,经合伙人决议注销
上海阳佩企业管理服务中心(有限合伙)91310230MA1K0XQM2L,经合伙人决议注销
上海的冠企业管理服务中心(有限合伙)91310230MA1K0WWU3D,经合伙人决议注销
上海宰维企业管理服务中心(有限合伙)91310230MA1K0UTP86,经合伙人决议注销
上海真维企业管理服务中心(有限合伙)91310230MA1K0UUJ5D,经合伙人决议注销
上海宝强石业有限公司91310120565653106U,经股东会决议注销,特告
上海顺信商务咨询顾问有限公司91310112787219873L,经股东会决议注销,特告
上海纶恒加信息咨询中心91310230MA1K1RFP6T,经股东决定注销,特告
注销公告:上海霸峰贸易有限公司经股东会决议即日起注销,特此公告
上海业达电气设备工程有限公司31022620309419,经股东会决议注销,特告
上海俏模谋内衣设计有限公司91310112332721373C,经股东会决议注销,特告
凯辉高德投资咨询有限公司上海企业管理分公司,经总公司决定注销,特告
上海缇兰贸易有限公司91310120679307825K,经股东会决议注销,特告
上海久增物资有限公司91310116776800 3XH,经股东会决议注销,特告
上海添涯建材经营部31011600237861 68,经股东决定注销,特告
上海合宁又耘科技有限公司91310120 5543200306,经股东会决议注销,特告
上海军志机电有限公司31022600093905 0,经股东会决议注销,特告
上海科科健康科技有限公司91310113MA1GM1970J,经股东会决议注销,特告
上海冠申装饰工程有限公司31011132010162,经股东会决议注销,特告
上海古博装饰工程有限公司91310112MA1GC9DA8T,经股东会决议注销,特告
上海知简商贸有限公司31011500118957 2,经股东会决议注销,特告
上海潇迪正房地产经纪有限公司91310112MA1GBLM35F,经股东会决议注销,特告
上海程爽实业有限公司91310120MA1HK2FL63,经股东会决议注销,特告
上海沛康建筑装饰材料有限公司31012000240184 9,经股东会决议注销,特告
上海岩桑商务咨询有限公司91310116MA1J9RBP3Q,经股东决定注销,特告
上海鼎勋实业有限公司91310115MA1H8UMC8B,经股东决定注销,特告
上海玫洋信息科技有限公司31011200107494 7,经股东决定注销,特告
上海沙丰化工科技有限公司91310230775239957W,经股东决定注销,特告
上海睿管企业管理咨询有限公司91310114695781068 6,经股东会决议注销,特告
上海旺丰餐饮管理有限公司91310107MA1G0XHQ40,经股东会决议注销,特告
上海许灿实业有限公司31011160023892068,经股东决定注销,特告
上海动嘉文化传播有限公司经股东决定解散，并已成立清算组。请债权人即日起45日内向本公司清算组申报债权。特告
上海彩镜贸易有限公司经股东决定解散，并已成立清算组。请债权人即日起45日内向本公司清算组申报债权。特告
上海物界设计咨询有限公司经股东会决议解散，并已成立清算组。请债权人即日起45日内向本公司清算组申报债权。特告
上海善园建筑装饰工程有限公司经股东会决议解散，并已成立清算组。请债权人即日起45日内向本公司清算组申报债权。特告
上海望禾贸易有限公司经股东会决议解散，并已成立清算组。请债权人即日起45日内向本公司清算组申报债权。特告
上海定迪物流有限公司经股东会决议解散，并已成立清算组。请债权人即日起45日内向本公司清算组申报债权。特告
上海宏涂金属制品有限公司经股东决定解散，并已成立清算组。请债权人即日起45日内向本公司清算组申报债权。特告
上海星策劳务派遣服务有限公司经股东会决议解散，并已成立清算组。请债权人即日起45日内向本公司清算组申报债权。特告
上海超升汽车租赁有限公司经股东会决议解散，并已成立清算组。请债权人即日起45日内向本公司清算组申报债权。特告
上海彰丰五金制品有限公司经股东决定解散，并已成立清算组。请债权人即日起45日内向本公司清算组申报债权。特告
注销公告:上海萨嘉电子商务有限公司91310000MA1K34QM4C经董事会决议注销,特告,联系人BONGGOO KANG,电话13371886761地址:自贸区富特东一路146号3幢1层B区B081室
上海顾洲智能科技有限公司遗失公章,财务章,法人章,发票章,声明作废
上海丽节环保科技有限公司遗失公章,财务章,法人章,发票章,声明作废
国泰产险保单流水号31141900003682保单号S619C10AA001410C2因保管不善遗失,特登报说明

广告