2026.11.13 星期五
责编 黄琳 | 美编 周洁 | 校对 缪敏
江南晚报

多专科辨证施治 内服外调冬令养生

市第二中医医院开设膏方专科门诊，覆盖慢病、妇科、脑病等人群

霜降一过，无锡的早晚凉意渐浓。无锡市第二中医医院门诊楼里，一年一度的膏方季又如约而至。与往年不同的是，今年市民开膏方，多了一类新选项——专科膏方门诊。心血管病科、肺病科、妇科、内分泌科……各专科医生齐齐上阵，从各自的专业视角，为市民“把脉”秋冬调养这件事。



慢病固本：心血管与肺病的冬季防护

冬季气温骤降，心血管疾病和呼吸系统疾病进入高发期。对各类慢性病患者而言，冬令既是防病情波动的关键时节，也是固本培元的最佳窗口期。

心血管病科副主任中医师钱凤华指出，冬季天气寒冷，容易导致血管收缩，心脏负担加重，高血压、冠心病、心律失常、心力衰竭等患者容易出现病情反复。心血管病专科膏方注重调补与祛邪并重、通补结合，做到补而不瘀滞、活血不伤正。考虑到科室患者以老年人居多，不少人长期服用抗血小板聚集药物及抗凝药物，且胃肠功能相对较弱，中医师组方时会兼顾调理脾胃，斟酌活血药物的品种与剂量，降低出血风险。心血管病科在膏方开出后还会重点做好随访，由于部分患者病情可能波动，在服用膏方的两三个月内，需持续观察症状、出血倾向及用药情况，指导患者判断是否续服、暂停或调整，这是心血管病专科膏方安全调治的重要一环。



肺病科主治中医师顾一丹则提示，秋冬燥寒，慢性咳喘、反复感冒的人群在这个秋冬季最易“中招”。肺病专科膏方主要面向患有慢性支气管炎、慢阻肺、支气管哮喘以及过敏性鼻炎等疾病的人群。这类患者通常因肺、脾、肾三脏亏虚，在秋冬易感邪发病。肺病科膏方重在“固肺卫、祛痰浊”，通过健脾益肺、补肾固本，培护人体正气，从而提高机体免疫力，减少疾病的急性发作，达到“冬病冬治”的效果。除膏方外，肺病科还推出日常可用的润肺秋梨膏，应对秋燥咳嗽、皮肤干燥；防流感香囊和防敏舒鼻香囊分别起到芳香化浊、通利鼻窍的作用；慢性咽炎患者可选用利咽茶、舒喉丸，肺结节患者则可通过外敷膏药或内服丸剂、汤剂进行调治。

调体补虚：妇科与代谢疾病的冬令调养

妇科副主任中医师梅菊丽介绍，中医认为女性以血为本、以肝肾为先天，经、孕、产、乳等过程皆易耗伤气血、损耗肝肾精气，日久易形成宫寒、血瘀、气血不足、肝肾亏虚等体质状态。反复痛经、月经不调、产后体虚、更年期不适等问题，短期汤药往往只能临时缓解症状，患者较难长期坚持服药，体质难以从根本上得到调理；膏方药性平和、药力持久，重在固本调体，更适合女性慢性调理，也便于长期服用。门诊还设有中医妇科治疗室，针对不同体质与问题配合外治：火龙暖宫灸温经散寒、暖宫通络；荷叶灸健脾祛湿、升清降浊；针药联合治疗以“调冲任、补肝肾、安神志”为原则，用于改善女性生殖功能。此外，科室配有特色中药养生茶饮，形成“内服膏方+外治理疗+日常养生”一体化调理模式。

女性调养重在调畅气血、顾护肝肾，而慢性代谢性疾病的调治，重在平衡脏腑气机、理顺阴阳。内分泌科膏方主要覆盖患有糖尿病及其并发症、甲减与桥本氏甲状腺炎、骨质疏松、围绝经期综合征等人群。糖尿病的病机以阴虚为本，膏方重在滋阴、活血、强筋壮骨。针对“糖尿病人能否服用膏方”的顾虑，副主任中医师李莉解释，膏方并非一味蛮补，而是补泻结合、专病专方，收膏采用木糖醇，不影响血糖。除内服膏方外，科室还开展多种中医外治疗法，用于调节内分泌、辅助降血糖。肢体麻木冰凉者，可配合活血通络乳膏、足浴调理；甲减患者通常伴有怕冷、脱发、浮肿、便秘等症状，膏方可疏肝健脾、活血利水；扶阳灸则能升阳散寒、改善怕冷状态。李莉提醒，冬季糖尿病足高发，患者足部感知减退，泡脚取暖须严控温度、严防烫伤，在规范控糖的基础上配合中医外治，有助于改善或延缓糖尿病并发症的进展。



脏腑同调：脑病与脾胃的深度调理

脑病科主治中医师孙凯伦介绍，脑病病位在脑，但中医调治常涉及五脏六腑，尤其与肾、肝关系密切。肾主骨生髓，髓充于脑，脑病多考虑肾精不足；肝主气机升降，头晕、头痛等症常与肝相关，临床可见肝风内动、肝阳上亢、肾精亏虚等证型。因此，脑病科膏方并非单纯“补脑”，更在于填精充髓、通络安神。门诊主要面向反复头晕头痛、失眠患者，以及脑梗死后遗症见肢体麻木、疼痛乏力、行走不稳等人群。膏方常以阿胶、鹿角胶等胶类填补肾精、固本培元，再按辨证加减：瘀血者活血化瘀，情志不畅者疏肝解郁，痰湿偏重者化痰祛湿、醒神开窍。除内服膏方外，科室还配合针灸、肩颈部刮痧、耳尖放血、拔罐等外治方法，以及针对头晕、头痛、失眠等不同类别的穴位贴敷及中药丸剂。

脾胃病科主治中医师张碧文指出，“脾胃为后天之本”，若脾胃运化功能弱，再名贵的补品也难以吸收。脾胃病专科膏方适合慢性萎缩性胃炎、消化不良、慢性肠炎、便秘、虚劳等患者。调理时，专家往往先评估患者的脾胃承受能力，对于虚不受补者，先服用“开路方”健脾开胃。待脾胃功能恢复后，再行膏方进补，通过健脾和胃、理气消食，帮助胃肠黏膜修复，重建消化系统的“动力”。除膏方外，科室还开展针灸、电针、拔罐、刮痧、耳穴压豆、艾灸等外治，并配合通便膏、温胃膏贴敷。



内外兼治：中药内服与针灸推拿的协同调养

治未病科是健康管理的“前哨站”，主张“未病先防”，通过中医体质辨识，为体质偏颇或亚健康人群量身定制具有针对性调治的膏方。治未病科负责人宦兆贵介绍，今年科室的一大亮点是小儿膏方。儿童脏腑娇嫩、稚阴稚阳，不能峻补，讲究平补、清补，消补兼施，固护脾胃，小儿膏方适用于慢性咳嗽、腺样体肥大、反复感冒、免疫力低下、生长偏缓、慢性鼻炎和过敏性疾病患儿；体质偏弱、形体偏瘦的儿童，也可通过平补助力生长。科室还注重膏方与外治配合：盘龙灸以本地老姜为引，以道地蕲艾为用，温阳而不燥烈；针对儿童脾胃虚弱、易积食等情况，科室运用小儿推拿进行调理，三九天还将推出三九贴，用于调治儿童鼻炎、哮喘、咳嗽等症。

中医讲究“内外同调”，针灸科把针法、膏方、推拿、灸法组合成一套系统的冬令调养模式。针灸科负责人郎滨霞介绍，针灸擅长疏通经络、温阳散寒、即刻通络止痛，快速改善经络瘀滞、气血不畅引发的各类不适，而膏方重在健脾固本、调补气血、扶正祛邪，长效调理脏腑机能、巩固体质、减少慢病复发。针药相须、内外联动，实现“通络治标、膏方固本”的双向调养效果。科室依托省级非遗东氏针灸与国家级非遗施氏伤科推拿，践行“穴药同性、针药同理”的诊疗思路，使外治与内服衔接连贯，形成针药一体化调养方案。对于颈肩腰腿痛、骨关节痹痛、寒湿体虚、气血瘀滞等问题，单纯内服膏方可能见效较慢，患者可在服用膏方期间配合艾灸、温针灸、穴位贴敷、正骨推拿等外治。其中，针灸专攻通经络、散寒湿，扫除进补阻滞；艾灸则侧重温脾肾、暖元阳、祛散冬寒。这种“内服膏方固本、外施针灸通络”的搭配，尤其适合畏寒怕冷、经络不通的人群。

（黄琳）