

# 年轻人热衷中医养生保健

## 医生提醒:服药不可“跟风” 开方抓药需结合自身情况



全媒体记者 刘惠子  
通讯员 姚嘉玮

天气转冷,养生话题再度“热”了起来。记者调查发现,在安庆,中医理念越来越受年轻人的推崇。中医保健、治未病、推拿、针灸、拔罐……入冬后,不少年轻人纷纷开启“养生模式”。

### 中医保健受年轻人青睐

立冬过后,早晚温差变大,市民王婷婷对自己的饮食起居等进行了调整,不仅很少吃辛辣食品,每天午休时间还会泡一杯中药方剂。

今年31岁的王婷婷告诉记者,前几年通过推拿、针灸和拔罐,她的颈椎病缓解了很多,之后随着对中医药的了解越来越深入,愈加青睐中医保健。

“以前一到冬天就特别畏寒,脸上反复长痘,尝试过很多调理方案,效果都不明显。本以为是体寒导致

的,可按照中医诊断,这是寒极生火,需辩证治疗。于是,今年夏天开始服用中药调理,目前,脸上的痘痘已经明显好转了。”王婷婷说。

安庆现有各级各类中医院16家,其中三甲中医院1家,二甲中医院7家,实现中医院县域全覆盖。都说“冬季进补,开春打虎”,天一冷,安庆市中医医院和各中医诊所门诊量上升明显。

11月15日,安庆市中医医院门诊大厅人头攒动,每个候诊室前都有人排队等候。排队的人群中,不乏姑娘和小伙。

安庆市中医医院中医内科副主任沈伟介绍,近年就诊数据显示,中青年逐渐成为中医院就诊的“主力军”。“从事中医诊疗工作二十多年,我明显感觉到,加入中医药治疗、养生行列的人越来越多。”沈伟告诉记者,现在年轻人压力大,长期伏案工作的比较多,不少人生活没有规律,身体或多或少存在小问题,中医全科诊疗可以带来身体上的舒适感,对于缓解各类疾病有明显疗效。

### 中药滋补不可“跟风”抓药

“患有萎缩性胃炎多年了,一到秋冬就胃疼,精神气也不足。”今年

33岁的候慧萍告诉记者,10月下旬,经过一个疗程的中医调理,胃酸胃胀的情况明显好转,她打算按照中医的建议,再调理两个疗程。

数据显示,今年“双11”,全民健康消费热情集中释放,中药滋补经典方交易量增长近400%。本地中药滋补用品同样受市民青睐,阿胶、枸杞、西洋参、天麻、虫草等成各大药房的“香饽饽”。

记者了解到,近年来,我市中药材种植力度不断加大,全市中药材种植面积稳定在8.6万亩左右,特色种植中药材品种有瓜蒌、潜厚朴、金银花、茯苓、天麻、断血流、葛根、艾叶等30余种。

安庆市立医院中医科副主任李妩玲介绍,大部分中药的副作用微乎其微,但也有一部分有毒素,需专业中医医生结合个人情况因症施治。在服用中药方面,一些人存在误区,看到身边朋友吃某种中药效果很好,便“跟风”抓药,结果却没什么效果。还有一些人偏信“神药、偏方”,服用后对肝肾功能损伤比较大。

李妩玲提醒,中医讲究辨证论治、四诊合参、一人一方,同一个药方不一定适合所有人。服用中药保健养生,一定要到正规医院,结合自身情况开方抓药。

适当保暖,室内气温过低时要及时打开取暖电器。此外,忌食生冷食物,避免胃肠道感染休克。一旦发生胸闷、胸痛等不适症状,要及时就诊。平时,家中可备一点速效救心丸。

孙爱娇表示,从近几年的临床表现来看,心脑血管疾病的发病呈年轻化趋势。她接诊过最年轻的男性患者只有24岁,女性患者34岁,这些患者通常具有心血管疾病家族史,体型较胖,有不良的生活习惯,比如抽烟、熬夜等。因此,控制“三高”,保持健康的生活方式,定期体检检测,是预防心脑血管疾病的有效方法。

气温下降7~9℃

阵风可达7级

冷冷冷!寒潮来了

本报讯(全媒体记者 刘惠子)昨天,安庆市气象台发布了寒潮气象专报,23日至24日,我市有一次寒潮天气过程,气温显著下降并伴有大风天气。

今明两天,全市受强冷空气影响,偏北风力增强到4~5级,阵风可达7级。冷空气过后,平均气温将下降7~9℃,明天早晨山区最低气温-1~1℃,其它地区2~4℃。26日至27日,气温缓慢回升,28日前后还有一次冷空气影响。未来十天,仅25日傍晚到夜里有小雨,其它时段无明显降水。

寒潮期间,大家要关注剧烈降温和大风对生产生活、人体健康带来的不利影响,注意添衣保暖,室内取暖请注意用火用电安全;同时做好临时建(构)筑物、室外宣传牌等巡查和加固,做好大棚防风工作。

眼下已是小雪节气,意味着降水形式将由雨转为雪。对于长江中下游地区来说,降水相态还是以降雨为主。小雪节气期间,我国冬季版图从黄淮一带向南继续扩张,江南一带开启入冬进程。到小雪节气结束时,冬季前沿通常会跨过长江,抵达南岭附近。

## 气温骤降 谨防心脑血管疾病发生

本报讯(全媒体记者 方芳 通讯员 龙皖江)立冬以来,忽高忽低的气温让心脑血管疾病有了可乘之机。记者走访城区部分医院了解到,近期心脑血管疾病发病率明显升高,老年人是心血管疾病的高发群体。医生提醒,要关注天气变化,避免早晚外出运动,适当保暖,如有不适及时就医。

11月21日,安庆市立医院东院区重症监护室内,一位79岁的患者在接受治疗。“该患者患有高血压,

前段时间天气骤冷诱发急性心肌梗死。”重症监护室医务人员介绍,近期心脑血管疾病患者增多,尤其是老年患者。普通门诊接诊的患者中也有中年人,以心慌胸闷症状居多。

“冷空气的刺激导致人体血流缓慢,血液粘度增高,血管痉挛,从而诱发心脑血管疾病。”安庆市立医院心内科副主任孙爱娇提醒广大老年人,秋冬季节应当做好预防措施。首先避免早晚外出运动,防止寒冷天气诱发血管痉挛;其次要

**早说天气**



**近日安庆天气情况:**  
11月23日,多云,10~19℃。11月24日,多云转晴,4~11℃。

## 安庆市企业用工需求清单(部分)

1、安徽华茂集团有限公司:纺纱操作工、织布挡车工等其它普工岗位、实验员  
电话:19955670309  
2、安徽盈创石化检修安装有限责任公司:机械/电气/仪表工程师、会计、钳工、铆工、焊工、起重工  
电话:0556-5374887  
3、安庆市艾敬纺织制品有限公司:维修主管、维修工、质检员、品检折叠、操作工  
电话:0556-5554210  
4、安庆兆丰印染有限公司:车间操作工、翻布工、缝头工、机修工、搬运工、外贸跟单员  
电话:0556-5199168  
5、安庆市柏兆记食品有限公司:普工/操作工、店员/营业员、销售代表、销售管理经理  
电话:18605569662

6、安徽万纬工程管理有限公司:土建/电气/仪表/安装/安全专业监理工程师  
电话:18297716201  
7、安庆京环环境服务有限公司:道路社区保洁员、快速保洁员、三轮道路养护车保洁员  
电话:0556-5704992  
8、安庆新普电气设备有限公司:普工、品管员、实验员、电气工程师、维修工程师  
电话:18724050227  
9、安徽净相新材料科技有限公司:车间操作工  
电话:13812837689  
10、安庆市蓝天保洁有限责任公司:家政保洁员、保洁员、代班保洁员  
电话:13966635675  
11、安庆永强农业科技股份有限公司:生产一线员工、

养殖饲养员、三轮车配送员、生产机电维修工、帮厨大姐  
电话:13955600727  
12、安庆皖宁保安服务有限公司:保安  
电话:15905568025  
13、安庆永丰超市(方园荟店):储备干部、店助、企划专员、烘焙学徒、熟食员工  
电话:18325680361  
14、安庆嘉信嘉物业管理有限公司:物业管家、保安、保洁  
电话:17705565876  
15、安庆中通快运中心:电叉分拣员、装卸工、文员  
电话:18506583418

安庆市人力资源市场每周三、周六举办现场招聘会欢迎前来招聘求职、政策咨询。  
地址:安庆市棋盘山路348号市科技广场对面人社局二楼



更多就业政策和岗位信息请关注安庆就业微信公众号或登录安徽公共招聘网安庆站(<https://aq.ahggzp.gov.cn>)