



《内经》里说：“年四十而阴气自半也，起居衰矣。”是说40岁以后人的生命力就大不如年轻时代，应当及时进补。唐朝孙思邈也说过，人年过四十就需进补了。《内经》《难经》和《神农本草经》这些早期的医药典籍，对补法有一定的理论概括和药物记载。到了汉代，张仲景的《伤寒论》《金匮要略》更是创制了许多补益方剂。 蒋晓蕾

## 日日食薏米 祛湿能健脾

### 服用薏米 好处多多

薏米就是薏苡仁，《本草纲目》中说，日日食薏米，可治久风湿痹，补正气，利肠胃，消水肿。临床经验认为，这也是一味抗肿瘤的好药。服用薏米时，应该选用粒大、色白，饱满的国产米仁，

每天30~60克，洗净后加水在砂锅里煮成稀饭，并加入少许白糖或食盐调味，也可加少量红枣同煮，早上或下午空腹服用。

这个食疗方子，对体虚容易感冒

的人和患有高血脂的人都有很好的效果。尤其是动过手术、做过放疗或化疗的肿瘤患者，坚持服用薏米粥，可促进体力逐渐恢复，提高抗病能力。

### 不同体质 吃法不同

对付“湿”，最好的食物也是薏米。由于湿的形成往往与地上的湿气上蒸有关，所以，伤人也多从下部开始，如下肢溃疡、湿性脚气、妇女带下等。湿性脚气、湿疹，吃点薏米汤，可以利湿。洗完澡后再拿电吹风一吹，哪里痒就吹

哪里，皮肤一干，湿疹就会好。湿热的天气，容易犯呼吸系统疾病、哮喘发作、上呼吸道感染等，用薏米煎汤喝，喝上3个月，方方面面都能照顾到。

不过，薏米性寒，脾胃虚寒、大便不

成形者应少吃。经期或孕妇也最好不要吃薏米，因为薏米对子宫平滑肌有兴奋作用，可以促进子宫收缩，有诱发流产的可能。另外，煮薏米时不要放碱，因为碱会破坏薏米所含的维生素，使薏米的营养价值降低。

### 本期好医师



**葛邦雨** 从医40余年，对诊断和治疗临床常见病、多发病及内科疑难杂症具有丰富的经验。

擅长治疗高血压冠心病、中风后遗症等心脑血管疾病，月经不调、更年期综合征等妇科杂症，急慢性胃炎，消化性溃疡、胆囊炎等消化系统疾病，以及反复感冒、长期不明原因发热、慢性支气管炎等呼吸系统疾病和肿瘤病人术后及放疗化疗的中医调理。

## 成中品堂国医国药馆医生坐诊表

专家	职称	擅长	坐诊时间
毛主任	国家级名中医、主任中医师、教授、博士生导师	内科疑难杂症，尤其对冠心病、高血压、高血脂症、胃肠病、糖尿病、哮喘、病毒性肝炎等内科疾病。	周二下午
褚主任	国家级名老中医、主任中医师、教授、博士生导师	经带胎产及各种疑难杂症，尤其擅长不孕、先兆流产、复发性流产、功血、痛经、闭经、妇科炎症及肿瘤等妇科疾病。	每月最后一周周一上午
李主任	主任中医师、教授、博士生导师	内科代谢疾病、糖尿病、甲状腺疾病、痛风、肥胖、更年期综合症及亚健康调理。	周四上午
李主任	主治医师、国医大师之女、中医世家	高血脂症、胃肠病、黄褐斑、妊娠斑、痤疮、湿疹等疾病。	周一上午
李主任	省级名中医、主任中医师	急性热性病、脾胃病、胃肠病、冠心病、高血压、高血脂症、糖尿病、哮喘及内科疾病。	周六上午
吴庆顺	主任中医师	咳嗽、支气管炎、扁桃体炎、鼻炎、感冒、胆结石、泄泻、脂肪肝、糖尿病、更年期综合症、痛风等内科疾病。	周一、三上午 周四全天
张主任	主任中医师	慢性乙肝、丙肝、药物性肝炎、肝硬化及腹水、肝性脑病、自发性腹膜炎、肝衰竭等疑难性肝病的诊治。	周五下午
黄主任	主任中医师、教授	肝胆疾病及胃肠消化系统等内科疾病。	周二、四下午
周主任	主任中医师、教授、博士生导师	肝、胆、胃肠、心脑血管疾病，癫痫，失眠，咳嗽，哮喘、肾衰等内科疾病。	周四下午
刘锁超	主任中医师	呼吸系统疾病；心脑血管疾病；消化系统疾病；内分泌系统疾病。	周二、周五、周日上午
倪主任	主任中医师、教授	中风偏瘫、眩晕、头痛、失眠、癫痫、颈椎病、慢性顽固性头痛等疾病。	周五全天
蔡主任	主任中医师	冠心病、心律失常、呼吸系统疾病、消化系统疾病、心脑血管疾病等内科疾病。	周六全天
王主任	主任中医师、教授	不明原因发热、感冒后久咳、鼻炎、咽炎、扁桃体炎、急性慢性咳嗽、咳血等呼吸系统疾病。	周三下午
张主任	主任中医师、教授	不孕症、月经不调、痛经、闭经、多囊卵巢综合症、更年期综合症、流产、保胎、产后疾病等妇科疾病。	周二上午
琚主任	主任中医师、教授	儿童生长发育障碍、性早熟、多发性抽动障碍、注意力缺陷多动症等儿科疾病。	周二上午
常主任	主任中医师、教授	系统性红斑狼疮、银屑病、荨麻疹、皮炎、带状疱疹、湿疹等皮肤科疾病。	周二上午、周日下午
袁静	主任中医师	中风、面瘫、糖尿病、失眠、焦虑抑郁症、风湿、类风湿性关节炎、妇科炎症及亚健康调理。	周二全天
贺亚非	主任中医师	哮喘、眩晕、胃肠病、月经不调、更年期综合症、盆腔炎、儿科常见病及疑难杂症。	周一、三下午 周六上午
师大庆	中医专家	内科杂病及肝胆脾胃调理。	周一全天
张主任	主治中医师、师从国医大师李振华	脾胃病、胃肠病、皮肤病、顽固性口腔溃疡、急性慢性胃炎、十二指肠球部溃疡、肠炎、便秘、神经性衰弱、妇女更年期综合症等疾病。	周三下午 周五上午
孙鸿昌	中医专家 医学博士	消化、呼吸、神经系统等内科疾病。	周四上午
苏主任	中医专家 医学博士	外感杂病及脾胃病等内科疾病。	周四上午
于博士	中医专家 医学博士	针灸推拿治疗消化系统疾病、疼痛类疾病、妇科疾病及亚健康调理。	周一、三、五下午

专家	职称	擅长	坐诊时间
司主任	主任中医师	月经失调、多囊卵巢综合症、习惯性流产、不孕症、更年期综合症等妇科疾病。	周四上午 周六全天
赵主任	主任中医师、教授	针灸穴位埋线治疗颈肩腰腿痛、气管炎、风湿、脑梗、偏瘫、癫痫等，开创透刺穴位埋线，进行减肥、塑身、益智等。	周六上午
张主任	主任中医师	小儿神经内科疾病、癫痫、多动症、多发性抽动症、各种脑炎及后遗症、小儿亚健康调理等。	周五下午
孟主任	主任中医师、教授	痤疮、黄褐斑、湿疹、慢性荨麻疹、带状疱疹等皮肤病，尤其对银屑病、天疱疮、系统性红斑狼疮有较好疗效。	周四上午
王主任	主任中医师、教授	针灸治疗中风偏瘫、面瘫、脑瘫、哮喘、风湿、类风湿、乳腺病、胆结石等疾病。	周四下午
刘主任	主任医师、教授	过敏性紫癜、紫癜性肾炎、IgA肾病、肾病综合征、狼疮性肾炎、急性肾炎、血尿、蛋白尿、尿蛋白、尿蛋白、尿蛋白、尿蛋白等儿科疾病。	周一上午
路主任	主任中医师、教授	白细胞减少症、甲低、面瘫、腰突等疼痛类疾病。	周日上午
李主任	主任中医师、教授	创伤、骨折、骨坏死、骨不连、强直性脊柱炎等疾病。	周日上午
许主任	主任中医师	月经失调、痛经、围绝经期综合症、先兆流产、产后病、妇科炎症等妇科疾病。	周日下午
刘主任	主任中医师、教授	高血压、冠心病、心律失常、心衰等。	周五下午
张主任	副主任中医师、教授	手法结合整脊治疗颈椎、胸椎、腰椎及骨盆病变等疾病。	周二、四下午
王孜孜	副主任中医师	月经不调、阴道炎、妊娠期疾病、产后病、不孕不育等妇科疾病。	周四下午
郭绍伟	副主任中医师	类风湿、强直性脊柱炎、颈肩腰腿痛、骨质增生、关节炎等疾病。	周三、周五上午
葛邦雨	副主任中医师	心脑血管、消化系统、呼吸系统等内科疾病。	周一、三、日全天
李主任	副主任中医师	顽固性失眠、头痛、脑鸣耳鸣、神经衰弱、抑郁症、焦虑症、强迫症、疑病症、恐怖症以及精神分裂症等疾病。	周六全天
王明新	副主任中医师	消化系统疾病、心脑血管疾病、妇科疾病、免疫系统疾病。	周一、二、三、五、六、日全天
祝桂红	中医专家、中医世家	内科、儿科常见多发病，不孕症、乳腺增生等妇科疾病及妇科调理。	周二、三、五下午
冯主任	针灸专家、中医世家	针灸、中药外敷及推拿手法治疗青少年近视、斜视、弱视、散光以及老年性花眼等疾病。	周二、四（19:00-21:00） 周六、日下午
王主任	中医专家、医学博士	呼吸疾病、胃肠病、男科病以及失眠、疲劳综合症、抑郁症、更年期综合症、肿瘤术后调治等内科疾病。	周二上午
吕熠鹤	中医专家	针药并用治疗颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、关节炎、头痛、失眠、胃痛等。	周一、下午；周二、三、四、六全天；周五上午
王主任	针灸医学博士	针灸治疗颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、关节炎；擅长脾胃病，月经不调、痛经等的调理。	周三上午
李主任	针灸医学硕士	针灸治疗颈腰椎病、三叉神经痛、膝关节炎；对宫寒、月经不调、神经衰弱等疾病的调理。	周六上午
吉主任	针灸医学博士	针灸治疗颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、关节炎；消化不良，内分泌紊乱，更年期综合症。	周日下午