

辨清九种体质 膏方精准调养

——聊城市中医夜校暨成无己讲堂分享顺应自然的养生智慧

本报记者 孙克峰 马永伟

12月20日晚,成无己纪念馆老城区馆内灯火通明、座无虚席。聊城市中医夜校暨成无己讲堂第二十四讲如期举行,山东省基层名中医、山东省中医药文化科普团巡讲专家、成无己纪念馆馆长、主任医师袁恒勇,以《中医养生与膏方:顺应自然调和身心的生命智慧》为题,为80余名中医爱好者带来一场兼具理论深度与实用价值的健康讲座。

辨清体质类型 找准调养方向

“中医养生的核心是‘辨证施养’,每个人的体质不同,养生方法也需因人而异。”讲座开篇,袁恒勇便打破“千人一方”的养生误区,结合《黄帝内经》“形与神俱,而尽终其天年”的理念,系统讲解了九种体质的临床特征与辨识方法。

袁恒勇用通俗例子辅助讲解,让抽象概念更易理解:“《红楼梦》中的巧姐娇弱多病、易感冒,是典型的气虚质;唐僧畏寒怕冷、性情沉静,契合阳虚质特点;王熙凤争强好胜、急躁易怒,则属于阴虚质。”他现场传授简易辨识技巧,气虚质常伴疲乏自汗,痰湿质多有腹部饱满、口黏苔腻,血瘀质可见肤色晦暗、舌有瘀点,帮助学员快速自测。

针对每种体质,袁恒勇明确了膏方调养原则:气虚质需益气健脾,核心药材为黄芪、党参、山药;阳虚质宜温阳补气,常用附子、肉桂、杜仲;阴虚质重在滋养阴液,生地、麦冬、枸杞为关键成分。“膏方是‘补偏救弊’的调理方案,需经专业医师辨证,避免盲目进补。”他特别强调定制膏方的重要性。

解析膏方知识 掌握服用要点

在膏方分享环节,袁恒勇从核心应

用、服用规范、禁忌人群三方面,对这一中医传统剂型进行了系统阐述。

“膏方源自《黄帝内经》,既是‘治未病’的养生佳品,也是慢性病调理的重要手段。”袁恒勇介绍,现代膏方分为成方与定制两类,素膏与荤膏两种,不仅可进补,更能控制慢性病复发、改善亚健康状态。

关于膏方的实际效用,袁恒勇将其归纳为六大作用:调整阴阳平衡、增强抵抗力、改善疲劳失眠等亚健康症状、控制慢性病症、美容养颜、延缓衰老。他重点讲解“开路方”的作用:脾胃虚弱或体内湿浊重者,需先服健脾化湿的“开路方”1—2周,为膏方吸收创造条件。在服用细节上,袁恒勇给出明确指导,传统服用期为冬至到立春,慢性病调理可四季服用;每日服用两次,每次30毫升左右,饭后1小时温水兑服;脾胃虚弱者初期可每日一次,逐步加量。他还澄清忌口误区:养生类膏方无需刻意忌口,萝卜、茶叶、绿豆不会影响药效,保持饮食规律即可。

传授实操技巧 养生融入日常

除膏方知识外,袁恒勇还分享了简单易行的日常养生技巧。

穴位按摩讲解环节,他重点讲解焦虑、失眠等现代常见问题的调理方法:按压手腕神门穴有助于改善睡眠,揉按膻中穴能缓解胸闷,按揉足三里、脾俞穴可健脾养胃。“肾俞穴在腰部第2腰椎棘突下旁开1.5寸,揉按10—50次可补肾;气海穴在脐下1.5寸,按揉能培补元气。”袁恒勇一边讲解穴位定位,一边示范手法,学员们现场对照练习。他还分享起居养生要诀:子时熟睡养胆、午时小憩养心,避免久视、久坐、久立。

饮食养生方面,袁恒勇提出“顺应四



成无己讲堂现场。 马新涛 摄

时、五味调和”原则:春季养肝宜食韭菜、春笋,夏季养心宜清淡,秋季润肺宜吃梨、银耳,冬季补肾可适量食用羊肉、枸杞。“饮食有节是关键,不暴饮暴食,不偏嗜生冷辛辣,才能养护脾胃功能。”他强调,脾胃为后天之本,脾胃健运则气血充足。

互动答疑解惑 传承中医智慧

互动环节,学员们围绕自身健康问题踊跃提问,“痰湿体质平时该多吃什么”“老年人服用膏方有特殊注意事项吗”……袁恒勇逐一耐心解答,结合学员情况给出个性化建议。他提醒,老年人服用膏方需减量,建议先经医师评估体质;痰湿体质者日常可多吃薏米、冬瓜等健脾祛湿食物。

“这场讲座太实用了,我不仅学会了

体质自测,还掌握了穴位按摩和膏方服用要点,回去就能用。”学员段杰拿着笔记说。学员陈永军表示:“袁老师用通俗的语言讲透了专业知识,解决了我长期以来的养生困惑。”

此次讲座是聊城市中医夜校暨成无己讲堂普及中医文化知识的重要举措,由市社科联、市新闻传媒中心、成无己研究会联合主办,成无己职业培训学校承办,每周六晚邀请中医专家授课。

讲座尾声,袁恒勇表示:“中医养生是躯体调理与心灵修炼的统一,希望大家能将这些实用技巧融入日常生活,通过科学调养实现‘形与神俱,而尽终其天年’的健康目标。”

古城区的青砖黛瓦间,这场接地气的中医讲座,让千年智慧走进寻常百姓家,为健康聊城建设注入了传统力量。

茌平一中附中学子夜晚清扫碎玻璃获市民点赞

本报讯(杨先博 杨运强)日前,一位热心市民向茌平一中附中反映,在龙山南街文化南路安康小区门口,3名中学生在放学途中主动清理路面碎玻璃,及时消除了安全隐患,守护了行人安全。

据该市民回忆,当时在安康小区附

近,他看到3名学生在处理路面散落的碎玻璃。当看到其中一名学生徒手捡拾较大玻璃块时,他立即提醒他们注意安全。随后,另外两名学生迅速借来扫帚,3人合力将玻璃彻底清理干净,及时消除了道路交通安全隐患。

经学校确认,这3名学生分别是九年级6班王泽鑫、8班赵雨欣和9班初梦琪。她们在夜晚放学途中敏锐发现隐患,并未漠然离去,而是积极协作完成清理,展现了强烈的安全意识与责任感。

校方表示,3名同学的行为虽小,却

体现了新时代青少年良好的公民素养与社会担当。学校已对王泽鑫、赵雨欣、初梦琪进行公开表扬,并号召全体同学学习她们“心中有他人、眼里有安全、行动有担当”的优良品质,同时也对热心反馈情况的市民表示感谢。

聊城晚报公益广告

核心价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

