冬令养生不宜盲目进补膏方

记者**王琪**

民生一线

膏方是将中药材反复煎煮、滤汁浓缩,再辅以胶类、糖类等收膏而成的稠厚制剂,兼具调理与补益之长。

然而,不少老年人对膏方存在认知偏差:有的跟风盲目进补膏方,有的随意网购"通用方""经验方"自行乱补,还有的感冒咳嗽未愈便急着进补,结果非但未能养生,反而出现上火腹胀、痰湿堆积、血压血糖波动等症状,甚至导致基础疾病加重。十堰市中西医结合医院治未病中心主任郑琦提醒,老年人脏腑功能衰退,体质多虚实夹杂,膏方进补需科学服用、严守禁忌,才能保障调理效果。

膏方不是"人人可吃"的保健品

"很多老人觉得膏方是滋补佳品,人人都能吃。别人吃有效,自己也跟着吃。"郑琦介绍,这是冬令膏方养生最常见的误区。

膏方并非万能保健品,而是一人一方、辨证定制的个体化中药制剂,核心作用在于调理偏颇体质、补益虚损、慢病调治,而非单纯"进补"。老年人脾胃运化能力减弱,多虚多瘀、虚实夹杂,往往同时伴随高血压、糖尿病、高血脂、骨关节病、睡眠障碍等基础疾病。若不分体质、不辨病症,一味服用大补元气、滋腻厚重的膏方,极易导致虚不受补,出现口干上火、腹胀积食、大便黏腻、痰多胸闷等症状,甚至加重原有疾病,得不偿失。

此外,不少家属偏爱高价滋补膏方,认为药材越名贵、配方越厚重,滋补效果就越好。郑琦表示,老年人养生讲究平补、缓补、清补,最忌峻补、猛补。名贵药材堆砌而成的膏方药性猛烈、质地滋腻,脾胃虚弱的老人难以消化吸收,反而会助湿生痰、郁堵气机,与冬令养生的初衷背道而驰。补得进、化得开、受得住,才是适合老年人的膏方。

先辨体质,拒绝"千人一方"

"服用膏方第一步,不是选膏方,而是辨体质。"郑琦强调,这是老年人膏方调理的核心前提。老年人常年受劳损、慢病、作息等因素影响,体质复杂多样,气虚、血虚、阴虚、阳虚、痰湿、血瘀等常常交织并存。

有的老人怕冷乏力、手足不温,属阳虚,需温阳滋补;有的老人常年口干烦躁、失眠盗汗,属阴虚内热,宜滋阴清补;还有不少老人舌苔厚腻、腹胀痰多,体内湿气堆积,此时不宜进补,须先祛湿健脾、疏通气机。同一张方子,用在甲身上是补,用在乙身上可能就是"堵"。

正规的膏方调理,须由专业中医师望闻问切,结合老人年龄、体质、基础病史以及饮食睡眠情况,精准辨证后定制配方,做到缺什么补什么、堵什么通什么,有针对性地补齐体质短板,真正实现精准养生。

"开路方"调理,破解虚不受补

许多老年人常年脾胃虚弱、积食、湿气偏重,若直接服用膏方,脾胃运化无力,滋补成分难以吸收,反易滋生痰湿火气,这正是中医所说的虚不受补。对此,郑琦解释,脾胃为后天之本,是膏方能否被吸收的关键所在。

对于脾胃虚弱、舌苔厚腻、腹胀消化不良、体内有湿热,或近期感冒咳嗽的老人,正式进补前应先进行1至2周的"开路方"调理:以温和的健脾祛湿、理气和中之汤药,清理体内积滞与湿气,疏通脾胃运化通道,待身体达到干净、通畅的状态,再服用膏方,方能补而不滞、滋而不腻,最大限度发挥调理效果。

"开路方"并无固定成方,同样需要因人而异、随证调整。若跳过开路调理直接进补,滋补药材堆积体内,不仅无益于养生,还会加重身体负担,诱发各种不适。可以说,"开路方"是膏方进补前不可或缺的一道"清障工序",路通而后车行,脾健而后药受。

慢病老人需谨慎,规避进补风险

秋冬季节是慢性病高发与波动期,患有基础病的老年人进补更需谨慎,切忌随意服用。郑琦提醒,糖尿病患者禁用普通含糖膏方,需定制无糖、低糖的专属膏方,以免引起血糖波动;高血压、高血脂患者忌滋腻、燥热及温补过度的配方,宜以平肝潜阳、理气通络、清润调理为主;慢阻肺、咳喘痰多的老人,则需先清痰润肺、祛除病邪,不可盲目滋补,以防"闭门留寇",加重咳喘。

服药期间还应坚持监测血压、血糖等指标,一旦出现异常波动,及时与医师沟通调整。处于感冒发烧、咽喉肿痛、急性腹泻、炎症发作期的老人,应立即暂停服用膏方,待急性病症完全痊愈后再恢复进补,避免病邪滞留体内、加重病情。进补讲究"因时、因人、因病"制宜,急则治标、缓则治本,切不可一味求补而讳疾忌医。

牢记服用禁忌,守住养生底线

膏方对症,还需科学服用、严守禁忌,才能保障调理效果。

郑琦总结了老年人服用膏方的核心注意事项。饮食上,忌食生冷、油腻、辛辣、厚重之物,减轻脾胃负担;忌浓茶、咖啡与白萝卜,以免破气、影响药效吸收。服用方式上,建议早晚以温水冲服、少量坚持,切忌一次过量,遵循循序渐进的原则。储存上,膏方需密封冷藏,取用时应使用干净干燥的专用勺子,避免沾水变质。服用期间若出现腹胀、口干、皮疹等不适,应暂停服用并及时咨询医师,不可硬撑硬补。

"老年人冬令膏方养生,核心从来不是大补特补,而是精准调补、温和养护。"郑琦表示,冬令进补的意义,在于顺应时节、固本培元、调理慢病、改善体质、增强抵抗力。对老年群体而言,不必追求名贵配方与强效滋补。子女尽孝,也不妨把心思从"买得贵不贵"转到"补得对不对"上:先陪老人找专业中医师辨明体质,按医嘱完成开路调理,再遵医嘱服用、定期复诊。通过专业辨证、前置调理、科学服用,让膏方贴合自身体质、适配基础病情,才能安稳过冬、固本强身,真正实现冬藏精气、来年康健。

广东路姚沟巷道路盼修

网友:广东路姚沟巷一处废弃铁路道口坑洼严重,铁轨和路面落差较大,行人、非机动车通行不便,希望相关部门赴现场勘查,对该路口路面进行重铺改造。

张湾区:经现场核查,网友反映的点位为姚沟巷与广东路交叉口铁路平交道口。该道口产权属东风公司铁路管理部门,铁路轨道与市政道路路面存在高差为铁路道口固有构造特征。针对现场路面的实际问题,区综合行政执法局将主动对接东风公司铁路管理处,积极沟通并征得产权单位同意后,结合市政道路修补工作计划,及时组织开展道口路面维修处置,保障车辆、行人平稳安全通行。

建议增加9路公交班次

网友:建议增加9路公交车运营班次,现在上下班高峰期经常要等十几分钟,出行很不方便。

市城市公交集团有限公司:目前9路车首末站为林安物流广场—公交四公司,计划高峰时段发车间隔为7至8分钟,平峰时段发车间隔为10至14分钟。根据客流数据分析,当前的发车班次基本可以满足沿线市民出行需求,建议您可通过十堰公交App查询车辆实时运行及到站信息,合理规划出行。我们将持续监测9路公交线路客流数据,在现有运力配置前提下,依托智能调度系统动态优化运力,加大客流集中路段发车密度,尽力保障市民便捷出行需求。(记者**曹晓蓉** 整理)

民意直通车

清波映层林 美景醉游人

11月19日,初冬时节的泗河国家湿地公园层林尽染,一水两岸皆是景。漫步园内,层层叠叠的滚水坝溅起白色浪花,白鹭掠水而过,为静谧的湿地平添几分灵动生机。近年来,我市持续推进泗河流域生态修复与湿地保护,通过河道整治、岸线绿化、植被恢复等措施,使河水更清、两岸更绿。如今,这里已成为市民亲近自然、休闲观光的城市"后花园"。不少游客慕名前来,赏美景、观飞鸟、沿步道漫游,在山水之间感受生态改善带来的幸福感、获得感。记者**刘昆** 摄



郧阳区人民检察院原驻柳陂镇马鞍槽村乡村振兴工作队五年帮扶暖民心

一面锦旗 万千谢意

通讯员**陈明亮**

"驻村5年多,多亏你们帮扶,路拓宽了,路灯亮了,自来水通了,电压也稳了,大伙都很满意,可你们却要离开了。送别的东西都觉得不足以表达心意,就送一面锦旗吧!"11月17日,在郧阳区人民检察院门前广场,该区柳陂镇马鞍槽村党支部书记刘波、村委会主任孟世林,村民代表杨化德、轩宇才一行,专程送来一面印有"倾情驻村办实事 心系百姓解民忧"字样的锦旗,交到该院原驻马鞍槽村乡村振兴工作队队长王贤建手中,代表全村群众表达谢意。

"怎么说调走就调走了呢?"刘波紧紧握住王贤建的手,言语间满是不舍。

"按照区委组织部驻村工作队动态调整安排,我们队轮换到别的村开展帮扶,我们心里同样舍不得大家!"王贤建解释道。

"11月12日,我们和乡亲们道别、准备启程的时候,不少村民围过来,拦着车舍不得我们走。那一刻,我们既感动,又愧疚,总觉得还有不少事没来得及办好。"说起离开马鞍槽村的场景,王贤建语气动容。

"乡亲们都说,你们驻村这五年,帮村里办成了不少实事,从来不在村民家里吃一顿饭、喝一口水,说什么都要留大家吃顿饭再走。"杨化德说。

"工作队帮我们拓宽硬化村道,大伙出行路越走越宽。""协调安装100多盏太阳能路灯,村道亮堂堂,夜里出门不用摸黑。""从前村里靠山泉水,一遇干旱就断水,雨天水质浑浊。是工作队对接自来水厂铺设管网,把干净自来水送到家家户户。""多方争取协调,完成村内及鼓架山制茶车间供电线路改造,电压稳定,不再频繁跳闸。"……村干部、村民代表你一言我一语,细数工作队一桩桩暖心实事。

五载朝夕相伴,工作队走遍村组院落,紧盯群众急难愁盼,把检察温情送到田间地头、农家小院。五年相处,队员们熟记每位村民,村民也早已熟识队员;村里的孩子见到他们,总会露出笑脸。一面锦旗,承载着群众发自心底的认可,更是一份沉甸甸的信任。

"动态调整不是帮扶的终点,而是乡村振兴接力的新起点。"王贤建说道。队员们纷纷表示,将严格落实区委、院党组驻村帮扶工作部署,接续投身乡村振兴事业,在新的帮扶岗位扎根基层、服务群众,以实干担当回应群众期盼。

郧西县公共就业和人才服务局

失业保险返还赋能企业稳岗

本报讯 记者**马胜江** 通讯员**詹琴**报道:"这笔资金来得太及时了,不用我们跑腿申报,钱就直接到账,解了我们燃眉之急。"11月19日,郧西县公共就业和人才服务局工作人员到郧西精诚汽配有限公司回访时,该公司负责人感激地说。

今年以来,郧西县公共就业和人才服务局大力推行失业保险稳岗返还"免申即享"经办模式,依托后台数据比对、跨部门协同联动,精准筛选符合条件的企业。企业无需自主申报、无需提交纸质材料,经企业确认后,稳岗返还资金直接拨付至企业对公账户,实现"政策找企、资金直达",让企业"免申报、免材料、免跑腿",切实提升政策兑现质效。

此次失业保险稳岗返还,对符合条件的中小微企业,按其上年度实际缴纳失业保险费的60%予以返还;大型企业按30%予以返还。返还资金主要用于发放职工生活补助、缴纳社会保险费、开展转岗培训和技能提升培训等稳岗相关支出,充分发挥失业保险防失业、促就业的功能作用。截至目前,该局已通过"免申即享"模式,为373家企业发放失业保险稳岗返还资金173万元,惠及稳定就业岗位4390个。

100路公交司机冯泽虎

暖心帮扶轮椅乘客安全乘车

本报讯 记者**罗伟** 通讯员**汪安全**报道:11月18日下午,市城市公交集团有限公司100路驾驶员冯泽虎在营运途中,两次暖心帮扶一名坐轮椅的乘客安全上下车。

当日16时许,冯泽虎驾驶100路公交车由六堰开往郧阳区,车辆行至万达广场公交站时,他留意到站台上有一位乘坐轮椅的老人等候乘车。考虑到老人行动不便,冯泽虎停稳车辆、打开车门后,起身离开驾驶位上前帮忙。车上一名热心乘客见状也主动搭手,二人合力小心翼翼地将老人连同轮椅抬上车,妥善安置好。

20多分钟后,公交车抵达长岭客运站,老人准备下车。冯泽虎再次和热心乘客配合,将老人及轮椅平稳抬下车,用细致贴心的服务,为特殊群体铺就温情出行路。

车城暖心事

十堰市国有建设用地使用权拍卖出让公告

(2026年第19号)

经十堰市人民政府批准,十堰市自然资源和城乡建设局决定公开拍卖1宗国有建设用地使用权。现将有关事项公告如下:

一、拍卖出让地块的基本情况和规划指标要求(见下表)

二、中华人民共和国境内外的法人和其他组织,除因拖欠土地出让金、存在违法用地等行为被纳入土地市场不良行为记录档案或国家法律、法规另有规定的外,均可申请参加竞买。土地竞买人应单独竞买。不接受个人参与竞买,包括以个人名义申请竞买,约定竞得后成立公司作为受让人进行开发建设情形。参与商品住房用地竞买的主体,应具有房地产开发资质。

三、申请人可于2026年12月10日16时前,向我局提交书面申请(不接受电子邮件、邮寄、电话或口头报名),并按拍卖公告和拍卖文件规定交纳竞买保证金。竞买保证金到账的截止时间为2026年12月10日16时40分,申请人名称与交款人名称应当一致。申请人的竞买资格将在2026年12月11日11时前予以确认。

四、本次拍卖出让资料和具体要求,详见土地拍卖出让文件。申请人可于2026年12月10日16时前从十堰市自然资源和城乡建设局网站、十堰市公共资源交易信息网站下载。

五、拍卖会时间:2026年12月11日16时

拍卖会地点:十堰市公共资源交易中心四楼拍卖一室

六、其他事项

1.本次拍卖出让地块设有底价(保留价),按照不低于底价且价高者得的原则确定受让人。

2.本次拍卖出让事项如有变更,将在有关媒体刊登变更公告并书面通知竞买人,以变更公告或书面通知为准。

3.竞买人可自行踏勘现场。需要组织现场勘查的,请提前预约。竞买人参与竞买时需提交现场踏勘确认书。

4.未竞得人交纳的土地竞买保证金在拍卖活动结束后5个工作日内无息退还。

5.本次出让地块装配式建筑按照省政府办公厅《关于加快推进绿色智能建造产业发展的实施意见》(鄂政办发〔2025〕42号)文件要求执行。

七、查询网址

本公告和本次拍卖出让结果在十堰市自然资源和城乡建设局网站、中国土地市场网站和十堰市公共资源交易中心网站同时发布。

八、联系方式

出让人:十堰市自然资源和城乡建设局

地址:十堰市北京北路87号

联系人:杨瑾 李金霖

联系电话:0719-8102831

十堰市公共资源交易中心联系人:杜艳琼

地址:十堰市北京中路82号-A市民服务中心四楼

联系电话:0719-8683961

九、保证金

竞买人在交纳竞买保证金前,应当先通过十堰市国土储备中心报名资格预审,资格预审通过后再交纳竞买保证金。

1.收款全称:十堰市财政局非税收入汇缴结算户

开户银行:中国农业银行股份有限公司十堰车城支行

账号:17239201040011188

2.收款全称:十堰市财政局非税收入汇缴结算户

开户银行:中国工商银行十堰北京路支行

账号:1810000109035021321

3.收款全称:十堰市财政局非税收入汇缴结算户

开户银行:湖北省十堰建行五堰支行

账号:42001616008050002550

4.收款全称:十堰市财政局非税收入汇缴结算户

开户银行:中国银行股份有限公司十堰分行

账号:566457547209

5.收款全称:十堰市财政局非税收入汇缴结算户

开户银行:中国邮政储蓄银行十堰市分行营业部

账号:100756675010016666

6.收款全称:十堰市财政局非税收入汇缴结算户

开户银行:招商银行十堰分行营业部

账号:719900018610601

7.收款全称:十堰市财政局非税收入汇缴结算户

开户银行:兴业银行十堰分行

账号:415010100100060575

8.收款全称:十堰市财政局非税收入汇缴结算户

开户银行:交通银行十堰分行营业部

账号:427616666018010011007

9.收款全称:十堰市财政局非税收入汇缴结算户

开户银行:湖北银行十堰分行营业部

账号:170100120100011275

10.收款全称:十堰市财政局非税收入汇缴结算户

开户银行:中信银行十堰分行营业部

账号:7389010187900000174

11.收款全称:十堰市财政局非税收入汇缴结算户

开户银行:汉口银行股份有限公司十堰分行

账号:619011000019018

十堰市自然资源和城乡建设局

2026年11月21日

地块编号	土地界址与空间范围			规划用途	出让年限(年)	起始价	
	地块位置	地块面积(平方米)	规划容积率			总价(万元)	保证金(万元)
十政储出〔2026〕19号	凯旋大道	114140	≤2.2	城镇住宅用地(商业所占比例≤10%)	70/40	40050	4005