

# 冬至到,不少人自查药方进补

## 专家建议应在医生指导下进补

本报12月21日讯(记者 李继远 王宗吉) 俗话说“冬令进补,开春打虎”。冬季到来,很多重视保健养生的市民开始忙着买补品,期望增强身体抵抗力。中医提醒进补需在医生指导下进行,以免补坏身子。

按中医理论,人体的阳气于冬季内藏,是机体能量的蓄积阶段,在冬令进补能使营养物质转化的能量最大限度地贮存进体内,以滋养五脏六腑。因此,俗语中也有“冬令进补,开春打虎”的说法。

“这几天来抓药的明显多了,有不少是滋补药。”三八中路一家药房的工作人员告诉记者,22日冬至是最佳进补时间,很多懂得养生的市民都在这个时候来抓点中药补补身体。“有咨询过医生的,也有的是拿着自己写的方子来抓药的。现在网上信息很多,不少市民是根据网上开出的方子来抓药进补。”

“不清楚,以前不太了解。”正在药房抓药的吴女士表示,这几

天家里也是做了很多补汤,但是对于要根据个人体质区别进补的知识自己并不了解,以后还得找医生咨询一下。

“冬月三九天是进补的最佳时间,阴气始退,阳气渐回,此时进补可扶正固本,培育元气,有助于体内阳气的开发,增强体质和抗病能力。”德州市中医院针灸科大夫李大民告诉记者,现在是滋补的最佳时间,但是每个人的体质不同,选择滋补药方一定要在医生指导下进行,“例如阳虚就分肾阳虚,脾阳虚,心阳虚,治疗起来的方法也是因人而异的。”

“现在网络很发达,什么样的信息都有,也有很多滋补养生的建议。”李大夫表示,现如今网络上的相关知识太多,专业水平参差不齐,“水分太大”,市民如需滋补应在查明体质的情况下,在医生的指导下滋补,如果进补错误可能会导致气血阴阳平衡失调,不仅无益,反而有害。



图为药房工作人员正给市民抓滋补药。 本报记者 李继远 摄

### 应对双节乘车高峰

## 公交公司将增加班车密度

本报12月21日讯(记者 马琰 李继远) 即将到来的“圣诞”“元旦”双节,是市民乘坐公交车的高峰时段。21日,记者了解到,德州市公共汽车公司将增加班车密度,以应对乘车高峰。

“各种节假日、开学以及新

生报到,都是学生乘车的高峰时段。”德州市公共汽车公司的副总经理孙培功介绍,双节将至,加之学校寒假放假时间临近,部分公交线路将会出现乘客急剧增加的情况。为了避免学生放假期间乘车拥挤,公司都会提前与部分高校协商放假

时间,提前为学生出行的路线增加车辆,也避免多所学校同一时间段放假导致出现学生乘车拥挤的问题。

“有2路、12路和108路三辆公交车行驶在学生密集的地段。”孙培功表示,为了满足学生的出行需要,经过学校的车辆相

对其他路线车辆的间隔时间相对较短。2路与12路车在节假日和双休期间的行车密度为6分钟,而星期一到星期五的行车密度为7分钟和8分钟。102路的车型比较大,双休与节假日的行车密度为8分钟,日常为8分钟和9分钟。

“现在路上的复杂因素太多了。”孙培功说,随着私家车越来越多,导致节假日和春节期间,购物网点以及一些路段出现拥挤,这时候就需要实时调度,及时处理,保证运行顺畅,一些替班车辆也随时待命,如果车辆出现问题,将会及时增补。