

你适合吃膏方吗？



小贴士

- 1.膏方进补时,宜忌生冷、油腻、辛辣、不易消化的食物,戒烟限酒,不宜饮浓茶,如服含有人参、黄芪等补气药物的膏方时,应忌食生萝卜。
- 2.服用膏方期间突然出现感冒发热、伤食腹泻、胸闷腹胀、咳嗽、咯痰等急症时,应暂时停服膏方,严重者及时就医,当急症痊愈后,膏方可继续服用。

俗话说“进九进补”,我国民间冬令进补的传统至今已延续了数百年。膏方以中医辨证为基础,根据个人体质“量身定做”,借冬令阳气收藏最宜进补之际服用,既能强身防病,又能祛病延年,苏浙沪一带尤其盛行。眼下秋冬之际,不少市民正在筹划着找名老中医预约以求一料膏方进补。不过膏方虽好,也不是人人皆可取而服之。去开方之前,还应先看看自己究竟适不适合吃膏方。

1.健壮者免

膏方不同一般的补品,是通过中药配伍或平衡阴阳,或益气养血,或活血化淤,或疏肝理气,或镇静安神,或健脾益肾,以达到补不足、调失衡、防未病、治已病的目的。对于无需调理的体质健壮之人,如果把膏方当作“纯补”的“小灶”来服用,不但起不到补益的作用,反而可能导致机体失调,危害健康。

2.急症者禁

中医一向遵从“急则治其标,缓则治其本”的治疗原则。膏方属扶正治本之品,对一些急性疾病和有感染的患者,慢性疾病发作期和活动期患者,比如慢性肝炎转氨酶较高者,风湿病活动者,胃痛、腹泻、胆囊炎、胆石症发作者等等存在急症表现的,都不适合进服膏方。否则邪未驱,先扶正,难免“闭门留寇”之虞,会使急症迁延,甚至愈演愈烈。故应先经正规治疗将急症治愈,或待病情稳定后,再考虑进补的问题。

3.胃肠功能差者缓

膏方又称膏滋,其中多有滋腻之品。胃肠功能欠佳,经常出现腹胀、消化不良,平时舌苔总是又厚又腻者,若直接服用膏方,一方面影响膏方的吸收,一方面还可能加重上述症状。对这种情况,一般需服用1~2周的“开路方”,可以陈皮、半夏、茯苓、白术、厚朴、神曲、山楂等健脾化湿开胃之品煎汤服用,待改善脾胃运化功能后再服膏方,这样才能达到理想的调理效果。

4.亚健康及慢性病患者佳

传统观念中,膏方进补多属老

人的专利,实则不然。由于现代生活节奏快,工作压力大,使许多作为社会中坚力量的青壮年处于虽无器质性疾病,但又常常出现精力不济、容易感冒、失眠健忘、神疲乏力、腰酸膝软、食欲不振、情绪低落、焦虑烦躁、胸闷叹息、自汗盗汗等等的亚健康状态。在养成良好的生活习惯,适当参加体育锻炼同时,对症开方的膏方调理可以帮助机体更好地达到“阴平阳秘,精神乃治”的健康状态。

膏方既有补益之力,又有疗疾之功,特别适合于慢性病的调治。患

有慢性支气管炎、慢性胃炎、慢性肝炎、慢性肾炎、冠心病、贫血、风湿病、月经病或病后体弱者,包括手术后、出血后处于恢复阶段者,肿瘤病人手术后、化疗后、放疗后的人群,不妨从层出不穷的保健品堆中走出来,到正规的膏方门诊去开一料膏方综合调理一下,会起到改善临床症状、提高机体免疫力和抗病能力的作用。如坚持数年,体质定能得到意想不到的改善。蒋健(上海中医药大学附属曙光医院副院长,主任医师、博导,擅长胃肠病、慢性肝病及内科杂病的中医药治疗)

秋燥季节,男士更应重视“皮毛”问题

10月28日是我国第八个“男性健康日”。针对都市年轻男性日益受到各种健康问题的困扰,市一医院日前举办了男性护肤和男性脱发患者咨询活动。



近几年,越来越多的都市男性开始关注自己的血压、血脂、血糖、脂肪肝等问题,但是,在此同时也不要忽略头发和皮肤的健康,因为这并非“皮毛”问题。头发和皮肤是人体与外界环境直接接触的部分,在气候干燥的秋天,我们的“皮毛”会面临严峻的考验。

秋天环境下湿度低,头皮容易干燥,毛发容易干枯。如果这时护发不当,营养摄入跟不上,就很容易发生脱发现象。尤其是已经脱发的男性患者会发现,在秋季头发明显比平时掉得多。同时,秋天风沙大,灰尘很容易堵塞毛囊口和皮脂

腺口,使皮脂无法排出毛孔,而导致皮肤被细菌感染而形成暗疮。其实,掌握日常生活中一些简单的护肤护发方法,就可以帮助男士解决这些“皮毛”问题。

护肤洗发有讲究

清洁是男士护肤中最重要的一环,除了用温水(30℃~40℃)洗脸外,洗面奶是清洁皮肤的最佳用品。以天然物质为原料的洗面奶,能温和地清除皮肤细菌,保持面部的清新爽洁。

头发的清洁主要依靠洗发水,但是秋季使用洗发水很有讲究。很多人的头发在夏天油脂分

泌旺盛,所以大多会考虑采用去油脂去头屑的洗护用品,甚至使用强效类型。到了秋天应换用含滋润营养成分的洗发水,尽可能保持头发、发根有水分和一定量油脂的呵护。

另外,哪怕是油脂分泌旺盛、恨不能一天洗头两次的人群(尤其是脱发男性),也一定要在秋天忍住,洗头次数不能过多。否则头皮可能会因为过分干燥而产生错误信息:分泌更多油脂!最后换来的可能结果就是:头发掉得越来越多。

秋季也要防紫外线

很多男士认为防晒会让自己像个小白脸,不够男人。其实过分暴晒会导致许多皮肤问题:发红、脱皮、过敏甚至可能引发皮肤癌变。秋天阳光中的紫外线含量并不比夏日的骄阳少,尤其是在秋高气爽、阳光灿烂的日子。所以,防晒不分男女,秋季出门也应准备些防晒油、霜之类的防护品,以防皮肤晒伤。

另外,过度暴晒会令头发干枯发黄断裂脱落。脱发男性秋游外出,应戴草帽或遮阳帽等,既可使头发免受阳光直射,伤害发根,又能通风透气。吴瑞勤(上海市第一人民医院皮肤科教授)

红糖有补血作用吗？

自古以来,产后坐月子喝红糖水一直被认为是补血的佳品,但是,最近有人对此质疑。仔细分析后不难发现,对于红糖补血的问题以及产后大量吃红糖是否有利于健康的现象要重新审慎地考虑。

首先,红糖中确实含有一定量的铁,并且含量高于白糖。但是每100克红糖中仅含有2.2毫克铁,每100克白糖中铁的含量是0.2毫克。虽然红糖中铁的含量比白糖高10倍,但是,相对于含铁量丰富的动物血、动物内脏来说,红糖的铁含量仍然非常低。哺乳女性每日铁的需要量为25~35毫克。每100克猪血含有8.7毫克铁,每100克猪肝含铁22.6毫克,况且,动物血、动物肝脏中所含的铁都是吸收率高的血红素铁。另外,红糖中能够促进铁吸收的维生素C、维生素B2的含量都很低。由此看来,红糖补铁的作用不像我们原来想象的那么大。

当然,红糖还有其他优点,它除了能够提供热量之外,还含有丰富的钾、钠、钙、镁、锌、硒等营养素,其营养价值高于白糖。因此,在产后适当地吃一些红糖对身体的康复还是有利的。葛声(上海交通大学附属第六人民医院营养科主任、营养学博士)

及早诊治两性畸形

当新生儿出生时,可简单根据其外生殖器马上认定是男还是女。也许有家长会遇到这样的困惑:为什么我的孩子外生殖器看上去与其他的孩子不同?这不是一种疾病?能够治疗吗?另外,当你的孩子已经进入了青春期的年纪却迟迟未出现性发育,或者出现与性别相矛盾的性发育时,你会感到诧异不安。此时你应尽快带孩子到医院去做检查。

医学上性别的认定标准包括形态标准和心理标准。形态标准包括染色体核型(男性46,XY;女孩46,XX)、性腺、生殖管道、外阴部及第二性征,形态标准之间若出现矛盾,即为两性畸形。两性畸形可分为真

两性畸形、男性假两性畸形和女性假两性畸形,在新生儿中的发病率约为1/4500,临床主要表现为新生儿几期外生殖器畸形(间性外阴、隐睾、尿道下裂或阴囊分叉状等);儿童和青少年期可呈现青春发育延迟、卵巢功能早衰或矛盾性性发育(男孩乳房发育、女孩男性化)等。

虽然两性畸形的发病并不常见,但两性畸形对孩子所引发的生理和心理问题及对患儿家庭的影响都是巨大的,其中不仅涉及医学问题,还涉及社会问题。所以一旦新生儿出生时性别难辨或有质疑时应引起足够的重视,必须在医院经过详细的医学检查、准确诊断及综合评估后方

能决定患儿最终的性别。值得一提的是,对未能确定性别并已作为男孩或女孩抚养,但已进入儿童期、青春期的外生殖器畸形孩子,或青春期因迟迟未出现性发育,或出现与抚养性别相矛盾的性发育问题等都应及时就诊,做出正确的性别鉴定及其病因诊断。在征得家长和患儿本人意愿的同时,结合实际涉及的社会和心理问题,最后慎重地决定一个合理的社会性别,并给予相应的医学支持。

总之,两性畸形的诊断处理是一个较为复杂的难题,涉及多学科领域,还需要同时进行医学和社会家庭管理。患儿应在医生及家长的密切配合下及早诊治,力争将该病对患儿的影响降到最低。陈烨(上海交通大学医学院附属瑞金医院儿童生长发育中心)

辅酶Q10:保护心脏抗衰老

辅酶Q10是高效天然抗氧化剂和细胞代谢激活剂,能增强心脏能量代谢,有效提高人体免疫力,预防心血管疾病。辅酶Q10单独使用或与维生素E结合使用是一种很强的抗氧化剂,还可以作为一种代谢激活剂,激活细胞呼吸、加速能量(ATP)的产生。辅酶Q10能保护生物膜结构完整性,对免疫有特殊的增强作用,可用于医治急慢性病毒性肝炎、各种心血管疾病等,对晚期急性癌症患者也有一定疗效。在美国,用辅酶Q10制成的功能性食品可以在超市、食品连锁店和药店里自由出售,很受消费者欢迎。

许多化妆品厂家注意到辅酶

目前,降糖药从总体来说使用比较安全,但仍有少数患者因使用降糖药而发生严重副作用,甚至危及生命,对此必须提高警惕。

降糖药共同的严重副作用为低血糖。 α -糖苷酶抑制剂、双胍类及胰岛素增敏剂单独使用一般不会引起低血糖,但与其他药物连用时仍可能发生。患者用药期间出现强烈空腹感、出冷汗、全身无力、心悸、手脚发抖、眼睛发花、头疼和发呆等现象,应立即服用葡萄糖或含葡萄糖饮料。如有意识障碍,必须请医生急救。

各类药物常见的其他严重副作用有:

1.磺脲类降糖药

(1)白细胞减少。可出现嗓子痛,伴有寒战的高热,有口腔炎、全身酸痛等症。应去医院检查白细胞,如白细胞减少,则更换药物。

(2)溶血性贫血。尿呈黄褐色或红色,皮肤及眼睛有黄染,发热,颜面发白,疲劳无力。有此症状应停药,及时去医院检查,并根据检查结果由医生指导下用药。

2.双胍类降糖药

严重副作用为乳酸中毒,多发生在有肾功能障碍和心力衰竭患者,表现为在一般副作用的基础上,出现呼吸深而快及肌肉痉挛。有上述症状应停药,由医生更换药物种类。

3. α -糖苷酶抑制剂

一般认为,阿卡波糖(拜唐苹)等 α -糖苷酶抑制剂除腹内气体增加外,其他副作用较少。

4.胰岛素制剂

(1)过敏性休克。对过敏体质的人使用胰岛素,特别是动物来源的胰岛素有可能引起过敏性休克。此时应立即请医生急救。

(2)血管神经性水肿。眼周围及口唇浮肿,呼吸困难,腹痛。

5.胰岛素增敏剂

系一类新型降糖药,如罗格列酮、吡格列酮等。由于使用时间较短,在少数人中已发现的严重副作用主要有以下几种:

(1)加重心力衰竭。心力衰竭患者不宜使用,应停药,在医生指导下可使用利尿药。

(2)水潴留。颜面和手脚浮肿,体重迅速增加,应停药。

陆志强(复旦大学附属中山医院内分泌科主任、教授)

本周健康咨询

由本刊和《大众医学》杂志联合主办的健康热线10月31日主题:肝病,上海市华山医院传染科尹有宽教授解答。电话:021-64848006

华佗十全酒

销售热线:58632386

销售热线:58632386

销售热线:58632386

销售热线:58632386

销售热线:58632386

销售热线:58632386

销售热线:58632386

销售热线:58632386

销售热线:58632386

销售热线:58632386

销售热线:58632386

销售热线:58632386

销售热线:58632386

销售热线:58632386

销售热线:58632386

销售热线:58632386