

铁皮枫斗 滋补有益 服法考究

冬令进补告一段落, 崇尚健康的人群把关注点投向了四季进补, 一些传统补品成为热门, 其中就有铁皮枫斗, 此药的功效和服法颇受关注。



铁皮枫斗是中药石斛的一个加工品, 来源于兰科植物铁皮石斛的肉质茎。采集后, 剪去须根, 边炒边搓去叶鞘, 边炒边扭成螺旋形或弹簧形, 此物野生主要分布于云南西双版纳一带, 一般生长在悬崖岩壁上或高大树上, 采集相当困难, 需腰缠粗绳, 悬吊到山背阴的半山腰采挖, 比较危险, 且野生产量很少, 所以价格昂贵。为了保护生态, 当地限制采集, 目前市场上出售较多的是人工培养的, 与天然野生的铁皮石斛相比, 功效不可同日而语。

铁皮枫斗有何药效?

铁皮枫斗被某些广告说成是“中华仙草”, 真有那么灵吗? 中国古代本草书《本草再新》作了扼要的概括: “理胃气, 清胃火, 除心中烦渴; 疗肾经虚热, 安神定惊, 解盗汗, 能散暑。”临床上多应用于热病伤阴, 口干咽燥, 或阴虚火旺, 口渴引饮。临床报道用以治疗慢性咽炎、酗酒性胃炎、慢性萎缩性胃炎、糖尿病、放疗后伤阴等。有实验提出, 石斛“能明显促进实

验性胃阴虚型大鼠胃液分泌, 增加胃液量、胃酸排出量与胃蛋白酶排出量”。还有实验证实, 石斛对肾上腺素等因素诱导的糖尿病模型具有降血糖作用, 能显著增加高血糖小鼠的血清胰岛素水平, 降低血糖。

现代临床实践中, 主要用以养阴生津。至于有些文章提出铁皮枫斗有“抗氧化活性和抗衰老功能”, “益智安神, 增强记忆, 抗疲劳”, “抗凝血, 促进造血功能”, “抗恶性肿瘤”等等, 因为缺少扎实的临床病例报道, 超出了中医经典文献的记载, 超出了临床使用的共识, 对此, 我们只能存疑, 留待进一步临床验证。

常用服法未尽其效

铁皮枫斗价格昂贵, 如何正确服用就显得至关重要, 经常有人来询问, 泡茶? 研粉吞服? 其实上述两种方法都是不正确的。

《本草正义·卷七》提出: “此物最耐久煮, 一味浓煎, 始有功力, 若杂入他药中仅煮沸三四十分钟, 其味未出也。”《本草备要》

更是提出: 石斛“味淡而难出, 必须熬膏, 用之为良”。据有经验的老药工介绍, 正确的方法是先把铁皮枫斗水煎半小时, 然后捞起, 把螺旋形的铁皮枫斗拉成直线, 轻轻用干净的刀背, 把铁皮枫斗的外皮敲裂, 剪成一小段一小段, 再放入原来的汤中, 用小火缓缓熬上 4-5 个小时, 直至铁皮枫斗中的浆汁全部熬出, 药汁粘腻, 才算完工。先前唱京剧可以“饮场”, 台上唱戏唱得口干舌燥, 拿茶壶把枫斗汁抿上几口, 润润嗓子, 接着再唱。

再一种服法是“酒渍煮汤用”, 《神农本草经疏》提出“夏月一味酒蒸, 泡汤代茶, 顿健足力”, 《太平圣惠方·卷九十五》记载, 用石斛、牛膝等药物加清酒, 浸七日, 饮酒, 治疗骨节冷痛。《普济本事方》介绍, 石斛酒炒, 研粉吞服。《现代实用临床中药学》记载, “石斛主含生物碱, 酒洗, 酒炙有利于成分的溶出, 但宜用文火, 不宜高温”。可见, 煎煮石斛的窍门一是久煎, 二是酒煎。张守杰 毛国强 (上海交通大学医学院附属瑞金医院中医科) 图 IC

爱美者「微整形」 选准医院避风险

近来, “微整形”在爱美人士之间流行开来。由于整形的高收益与高风险并存, 人们在追求美丽的过程中更加理性, 从整形项目、操作过程、长期效果、医生水准、医院资质等全方位综合抉择。而“微整形”正是在这种理智消费的环境下衍生并发展起来。

其实, “微整形”是一系列医学整形美容项目的通俗化概括, 不同于生活美容, 其利用高科技的医疗技术和设备, 不需开刀, 短时间内通过注射、激光等方法紧致肌肤, 除皱美白, 免除了伤筋动骨的传统整形外科手术及其可能带来的风险。

“微整形”涵盖的范围很广, 主要项目有 A 型肉毒素除皱和瘦脸, 胶原或玻尿酸等的填充, 自体脂肪移植充填面颊部、颧区、上睑凹陷等, 面部微吸脂等。“微整形”采用的药剂都是处方药, 有药物过敏史或过敏体质者需预先向医师详细咨询。

相对于传统医疗美容, “微整形”具有高效性、安全可逆性及无恢复期等三大优势。“微整形”的可逆性也决定了某些项目的效果过段时间会恢复原样, 为了保持“不老传说”时不时地得重新“整一整”。

确定做“微整形”后, 爱美者一定要选择有医疗资质的医院和有医疗美容专业水准的医师。美容院不具备开展上述“微整形”项目的资质, 这些场所的设备、医疗水平得不到充分保障, 美容院所谓的微整形材料往往都具有潜在风险。面对美容院的项目推广, 爱美者须擦亮眼睛, 注意鉴别。

虞睿

男性性功能——治疗仪

型男性性功能治疗仪适用于阳痿、早泄、阴茎短小及中老年阴茎萎缩、非细菌性慢性前列腺炎的辅助治疗, 不用于器质性病变的治疗。本市乌鲁木齐中路 12 号(华山医院住院部 2 号楼底楼外: 上海康林仁和医疗用品有限公司)有售, 拨打 021-56094442 可咨询产品详情或预约免费送货。

特别提示: 购男性性功能治疗仪免费赠送男性健康手册及 VCD 使用指南一套

请仔细阅读说明书或在医务人员的指导下购买和使用。注册证号: 国食药监械准字 2010 第 210636 号 黑胶板(审文第 201010019 号) 禁忌症: 1. 再生障碍性贫血者; 2. 包茎、包皮不能顺利上翻者; 3. 梅毒淋病梅毒患者; 4. 腹股沟疝气患者; 5. 阴茎损伤者; 6. 精神神经症患者; 7. 侧腹心脏功能障碍的患者; 8. 精神病患者。

猴子黑痣老年斑

五子膏是由郑州百思特医药生产。

五子膏适用于: 皮肤疣(瘰子、扁平疣、老年斑)、黑痣、(瘰子)皮肤结节、赘肉、毛囊突起、神经性皮炎。

五子膏使用简单、方便, 只需 30 分钟内涂抹 3-5 遍即可, 不伤害皮肤, 不留疤。

咨询电话: 50941860

销售地址: 人民广场武胜路 479 号(近黄陂北路)、海佳药房(共和新路 4464 号)、双阳专柜(双阳路 453 号, 控江医院对面)

有过敏史者慎用 百思特 豫卫消证字(2009)第 0138 号

持久黑发 只需一梳

马上梳, 立刻黑, 随时梳, 随时黑。

清水一梳黑™选用首乌、丹参、天麻等 17 味名贵天然植物的精华成份制成。

安全: 天然本草植物着色, 养发护发, 不含苯胺类有害物, 只黑头发, 不黑头皮。

方便: 随时梳随时黑, 只需几分钟, 白发全无踪, 用水洗过后, 水还是清的, 头发却乌黑亮丽。

持久: 清水一梳黑™不仅有立刻变黑的效果, 而且还能长久保持黑亮发色, 耐洗不易褪色, 让发色真正变得黑亮健康。

实惠: 一盒能用几十次, 每次不到 3 元钱。

放心: 经国家卫生部门批准检验, 各项指标合格, 批号: 卫妆特字 2003 第 0449 号

承诺: 用后不满意, 一周可办理退货

好消息

即日起至 2011 年 4 月 3 日, 每日前 20 名打进电话者均可获买一送一(同品)特大优惠。

一梳黑热线: 021-56066393

专卖店: 人民广场武胜路 441 号(洋海保健品店/近黄陂北路)

青少年健康成长指导中心专业人士指出 春天, 孩子身高生长的黄金季节!

★春天是孩子身高生长的黄金季节★

一年之计在于春, 中医有“天人相应”的说法。春天, 万物的生长速度远超过其它季节, 人体的生长发育也不例外。身高发育存在着“冬储春发”的自然规律, 经过一个冬季能量的储备, 春季孩子的身高生长迎来了快速拔高的季节。

科学证实, 北半球的孩子 1-6 月比 7-12 月长高速度快 3 倍, 因此以往身高发育如果存在问题的孩子, 在春季, 通过运用高科技的成果, 补充身高生长的原动力, 身高将得到提速生长, 就能起到事半功倍的效果。研究表明: 提高身高生长的原动力和骨骼生长得到充分营养的的孩子, 比一般的孩子一个春天可多长 3-5cm。在春天打好基础, 以后, 孩子的身高也将会持续稳定地增长。

★能够助长的几种类型★

1. 体质迟缓型: 表现为个子一直长的比较慢, 也无明显的青春期末增现象, 大多为骨骼营养匮乏。

2. 骨骼生长提前型: 有明显的青春期末增, 骨龄检测骺软骨没有完全闭合, 但是骨龄大于

实际年龄, 长高年限显著缩短, 多由早熟所致。

3. 发育后停长型: 在青春期末增后生长极度缓慢, 身高增长 ≤ 2cm/年, 多由于骨细胞的代谢显著减慢, 缺乏活力所致。

4. 营养过剩型: 即“矮而胖”体型。通常由于蛋白质摄入过多, 体内三大营养物质混乱, 造成骨骼生长障碍。

还有这样的情况, 通常父母较矮, 但只要及早抓住后天生长时节, 科学补充关键物质, 最终达到理想身高。

据介绍, 由于早发育的孩子自身体内的性激素和促性腺素提前大量分泌, 因此发育初期身高增长很快, 但在发育后期由于身高生长的关键性物质分泌不足而导致生长提前停止。因此, 如何设法提高体内身高生长的原动力的含量、延缓骨骺闭合时间, 就成了能否继续生长的关键。

——摘自《人体增高 100 问》江苏科学技术出版社

比一比, 您孩子的身高达标了吗?					
男性	中等	年长幅	女性	中等	年长幅
9 岁	134.5 cm	4.7 cm	9 岁	134.4 cm	5.8 cm
10 岁	139.9 cm	5.4 cm	10 岁	140.6 cm	6.2 cm
11 岁	145.2 cm	5.3 cm	11 岁	146.9 cm	6.3 cm
12 岁	151.3 cm	6.1 cm	12 岁	152.1 cm	5.2 cm
13 岁	159.4 cm	8.1 cm	13 岁	156.8 cm	4.7 cm
14 岁	164.8 cm	5.4 cm	14 岁	159.9 cm	3.1 cm
15 岁	168.6 cm	3.8 cm	15 岁	160.8 cm	0.9 cm
16 岁	170.7 cm	2.1 cm	16 岁	161.4 cm	0.6 cm
17 岁	171.5 cm	0.8 cm	17 岁	161.6 cm	0.2 cm
18 岁	171.7 cm	0.2 cm	18 岁	161.9 cm	0.3 cm

多长 10 公分就是酷

★如果孩子身高低于该中等值 3 公分以上, 或年长幅低于 20% 以上, 请速与咨询中心预约咨询。

据悉在本周末双休日(4 月 2、3 日), 南京东路 800 号市百一店东楼 19 楼 J 座(六合路 58 号), 将举行身高分析咨询活动。该活动运用 CHN 标准测定生长发育状况, 专业人士现场一对一分析孩子骨骼生长差异, 评估生长潜质, G-P 法预测未来身高, 制定科学合理的个性助长和运动方案, 全程跟踪定期复测, 让孩子每年多长几厘米, 实现追赶性生长, 挖掘已停长但骨骼还未闭合孩子的最后生长潜力。

活动人群: 全市 6-20 岁的青少年朋友需在家长陪同下参与。 预约电话: 33310708 33310709 接待能力有限(每天只能接待 50 名), 请提前预约。 网址: www.chnqsn.com