

# 新民健康

本报新民健康工作室主编 | 总第 135 期 | 2016 年 10 月 19 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱: xmjk@xmwb.com.cn

## 晒一晒你的传统养生方——分享有奖!

2016 新民健康(上海)养生节主题活动晒一晒你的“养生方”开启!与大家分享有奖!你可关注新民健康微信号、上海名医微信号,展示你的独家养生方更有机会担任新民健康周周讲的社区主讲嘉宾!即日起可拨打新民健康会员热线 021—80261680 咨询报名,也可发送稿件至编辑邮箱: xmjk@xmwb.com.cn,就有机会上榜获奖!



扫一扫,订制“贴身医护顾问”

# 2016新民健康(上海)养生节主题活动开启

助眠、降压、养发……养生方征集火爆持续中 晒出你的养生方,中医专家来点评

◆ 吴瑞莲

### 养生方之一

#### 酸枣仁、核桃缓解失眠

周老伯:退休以后,我就觉得很容易疲劳,晚上睡不好,白天没精神,时常头晕耳鸣,记忆力也变差了。后来听说将酸枣仁、核桃、芝麻、莲子、黑米、淮山药、百合、燕麦打成粉,再泡水喝,可以起到安神助眠的作用。我坚持照着这个方子吃了以后,果真睡眠质量改善了不少。

上海中医药大学附属龙华医院神经内科主任袁灿兴:失眠根据症状不同,可分为阴虚火旺、心脾两虚、心胆气虚、肝郁化火、痰热内扰等多种类型,要对症下药。对于心脾两虚的失眠患者来说,适当吃上述这些食物可起到缓解失眠的作用。需要提醒市民的是,如果舌苔厚黄、心情烦躁、胃口不好的湿热性人群,乱吃有滋补作用的保健品,脾胃功能会越来越差,反而失眠加重。而补充褪黑素片并非人人有效,如果是抑郁症引起的失眠患者服用,反而会加重抑郁症状。

### 养生方之二

#### 红莲子、菊花辅助降压

刘女士:几年前的一天,我在吃午饭时突然觉得天旋地转,头晕眼花,急忙到医院看病,结果是血压太高了。自那以后我就开始注意控制血压了,除了规律服药外,我还会每天用红莲子、菊花泡茶,目前血压控制挺稳定的。

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院心内科副主任符德玉:高血压根据其临床表现属于祖国医学“头痛”“眩晕”范畴。目前主要分为:(1)肝火亢盛证;(2)阴虚阳亢证;(3)痰湿壅盛证;(4)阴阳两虚证。某些偏方药物可能是基于中医辨证论治的原则,对于改善血压有辅助作用,但不能治愈高血压,还是建议高血压人群选择正规的医院进行系统治疗。高血压患者可在平时多吃芹菜、黑木耳、冬瓜、南瓜、茄子、丝瓜、海带、洋葱

助眠方、降压方、养发方、美容方……上周,“养生方征集令”一经发出后,读者们通过各种方式踊跃报名,晒出了私藏已久的独家养生秘方。此次,新民健康在众多秘方中精选了五款养生方,请来一批大牌中医专家点评。专家们纷纷表示,每种食物都有其作用和偏性,如果想长期服用某一种食疗偏方,还需配合体质,建议先咨询中医,选择适合自己体质的食疗方。

你是否也想听听专家对于你的养生方看法呢?赶快关注新民健康微信号、上海名医微信号或拨打新民健康会员热线 021—80261680,展示你的独家养生方吧!

等,也有利于降血压。但是,饮食只对病情较轻的患者起辅助预防作用,不能代替药物治疗。要注意合理饮食,营养均衡,少吃高脂肪高胆固醇类饮食,平时以蔬菜、水果类为主,并注意降低食盐量。

### 养生方之三

#### 黑芝麻、黑豆健发

倪女士:我今年五十多了,也不染发,看上去还是一头黑发。我平时喜欢吃黑芝麻、黑豆、黑米等黑色食物。我会将这些食物磨在一起,每天早上吃一大碗。我觉得这样“以形补形、以色补色”的做法,可以减少白发。

上海中医药大学附属曙光医院肝病科主任医师孙学华:预防过早白发、脱发,黑芝麻确实是不错的选择,属于食疗的一种,具有补益肝肾的作用。但需要明确的是自身是由于何种原因引发的脱发、白发。如果是血热引起的脱发,不合适吃太多的黑芝麻,因为黑芝麻油脂大,吃多反而没有益处。临床上,我们还遇到过因坚信进食何首乌可黑发而引发肝病的患者。这是因为不少老百姓对中药的毒性认识不清,认为中药取自天然,是绝对安全,没有副作用的。其实,中药养生、膏方进补是否会导致肝脏“中毒”,主要取决于中药和膏方

的药物成分、炮制等多个因素。现在已经明确可以导致肝损的中药包括何首乌、马钱子、补骨脂、川楝子等,建议市民在使用中药养生或选择膏方进补时应当在医生的指导下进行。

### 养生方之四

#### 枸杞、普洱茶护心

张先生:我以前很爱喝茶,但是自从查出有冠心病之后,就开始有所节制。除了规律服药外,我也尽量选择喝淡茶,平时常会泡些枸杞、普洱,听说对心脏好。

上海中医药大学附属曙光医院心内科主任医师徐燕:心脏病患者可以喝普洱茶,具有降三高的功效。而菊花茶、枸杞茶、决明子茶这三款花茶具有清热养阴凉血、降脂降压的功效,但需要注意适量饮用。茶有一定的降压、降胆固醇的作用,还可降低患心肌梗死的风险。但以淡茶为宜,忌饮浓茶。对于中老年人来说,过量饮浓茶会增加心脏负荷。咖啡因的刺激作用会促使心跳过快,血流加速,呼吸加快,易导致心律不齐或心动过速,产生心悸症状。再者,茶本身就能增强心室收缩,加快心率,浓茶会使上述作用加剧,诱发胸闷等异常现象,严重者可能造成危险后果。另一方面,浓茶由于茶叶浸泡时间过长,含有大量鞣酸,

会影响人体对蛋白质等营养成分的吸收,容易引起便秘,增加心肌耗氧,这对冠心病患者十分不利。并且大量饮用浓茶,会增加血容量,在一定程度上加重心脏负担和心力衰竭症状。

### 养生方之五

#### 萝卜冰糖止咳

陈老伯:我患有多年的老慢支,每年换季总会出现咳嗽、多痰。俗话说“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开良方”。后来我就将白萝卜捣碎取汁,加入冰糖少许,炖后放置温热服用,感觉换季的时候没那么难熬了。

上海中医药大学附属市中医医院肺病科主任石克华:先贤早有“药食同源”之说,食物不仅有治病之效,同时也有防病之功。对老慢支患者来说,饮食宜清淡营养,多吃新鲜蔬菜、水果等。少食辛辣油腻之品,如花生、瓜子果仁类,火锅、油炸食品等。可根据体质需要适当进补,不宜滋腻之品重补。一般来说痰湿证,咳嗽、痰多清稀者,多食用米仁、莲子、红枣等;痰热或阴虚证,咳嗽、痰粘不易咯出,口干咽燥者,多食百合、荸荠、银耳、白萝卜、梨等的清肺润肺之品;气虚证,反复感冒,咳嗽,气短,乏力者,可食用山药、枸杞子、黄芪等。

# 前列腺癌发病率20年间增长超10倍 七成患者发现已是中晚期

◆ 吴瑞莲

近年来,中国的前列腺癌发病率骤增,北上广等大城市更是成为“重灾区”,据估计,上海市近 20 年间的前列腺癌发病率增长了十余倍,严重威胁男性健康。今年 10 月 28 日是第 17 个“男性健康日”,上海交通大学医学院附属第九人民医院泌尿外科主任、临床医学院副院长王忠教授指出,前列腺癌早期不易被发现,等到出现尿血、尿痛及骨痛时,往往已是晚期。专家表示,即使错过了根治性手术的时机,患者也不要气馁,目前以内分泌治疗为主的综合治疗仍可帮助控制肿瘤的发展。

## 夜尿增多未必都是前列腺增生

两年前,年过六旬的刘老伯开始出现排尿困难,夜尿增多的情况,便认为自己年纪大了,得了前列腺增生。怎料近一个月来,老伯每天夜里至少得跑十次卫生间,严重影响睡眠,偶尔可见尿血,此时老伯才急忙前往医院,却被确诊为前列腺癌晚期。

王忠教授介绍,临床上类似刘老伯的患者并不少。据了解,男性 50 岁后开始进入前列腺的“多事之秋”,最普遍的是出现前列腺增生,逐渐发生排尿费劲、尿频尿急、夜尿增

多、排尿不尽等情况。王教授说,前列腺癌早期一般无明显症状,晚期可出现排尿障碍,如尿频、尿急、尿痛、排尿不尽等,由于这些症状与前列腺增生相似,因而容易导致漏诊或误诊。

据介绍,40 岁以后,年龄每增加 10 岁,前列腺癌的发病率几乎加倍。王教授强调,老年男性一旦出现泌尿系统不适,应立刻前往医院确诊,千万不可自行按照前列腺增生服药治疗。

## 减少雄激素“饿死”前列腺癌

早期前列腺癌患者若能及时接受根治性治疗,临床治愈率高达 95% 以上。可一旦出现血尿、压迫等明显临床症状时,病情常常已难以控制。在我国,超过 70% 的患者初诊时已是中晚期,失去了手术根治的机会,难道这部分患者只能“坐以待毙”了吗?

王忠教授表示,即使失去手术机会,患者也不要气馁,药物治疗也能帮助延续生命。他介绍,雄激素是前列腺癌细胞的“养料”,一旦失去了雄激素的滋养,在一段时间内前列腺癌会像蚂蚁溃堤一般溃不成军,症状也会随之极大改善。

过去一般采取手术切除患者双侧睾丸,进而抑制雄激素分泌,称为手术去势。“受传统思想的影响,很多患者在切除睾丸后,会产生很大的自卑感。”王教授指出,随着医学技术的发展,如今通过药物就可以达到和手术去势一样降低体内雄激素水平的效果,代表药物如醋酸戈舍瑞林缓释植入剂。在欧美国家,药物去势比例在去势治疗中高达 90%。

由于雄激素 90%—95% 源于睾丸,5%—10% 源于肾上腺,仅靠去势药物不能完全阻断男人体内的雄激素分泌,因此还需抗雄药物才能最大限度地阻断雄激素对前列腺癌细胞的作用,代表性药物如原研进口比卡鲁胺片。

“前列腺癌治疗关键仍然在于早发现。”王忠教授建议,50 岁以上男性每年需例行直肠指检及前列腺特异性抗原(PSA)检查;对于有前列腺癌家族史的男性人群,则应从 45 岁开始定期检查、建档随访,可以在体检中心要求在体检套餐中加入 PSA 检查,也可以去医院泌尿外科就诊检测,抽血即可完成。不过,由于前列腺炎、尿道炎等因素也可致 PSA 异常,需遵循医生指导,进行必要的前列腺穿刺活检以明确诊断。

### 【专家简介】



王忠

主任医师,教授,博士生导师,上海交通大学医学院附属第九人民医院泌尿外科主任、临床医学院副院长,中国医师协会泌尿外科委员、中华医学会男科学分会副主任委员、上海医学会男科学专业委员会副主任委员等。

门诊时间:九院南部院区周二上午、周四下午