

对症平衡 进补之道

冬令进补是我国历史悠久的民间习俗之一。冬天人们食欲大增,脾胃运化转旺,此时进补能更好地发挥补药的作用。中医长期临床实践证明,冬令进补不仅能调养身体,还能增强体质,提高机体的抗病能力。准备进补的人们要及早安排、科学安排。



在冬至前后进补为最佳。因为冬至日是一年中白天最短、黑夜最长的一天。《易经》中有“冬至阳生”的说法,节气运行到冬至这一天,阴极阳生,此时人体内阳气蓬勃生发,最易吸收外来的营养而发挥其滋补功效,所以在这一天前后进补最为适宜。

中医“补法”主要适应于各种虚弱的病症。通过服用各种补品补药,来调节或改善生理功能,增强体质,提高抗病能力,如果患重症大病,或施行外科手术以及老年慢性病患者,出现气血亏损、形体消瘦、面色萎黄、疲乏无力、头目眩晕、畏寒肢冷等症,都应及时进补,促使迅速消除各种虚弱症状,达到恢复健康的目的。

25岁—45岁的中青年,由于工作上的竞争日趋激烈,生活上饮食起居失调以及环境、遗传因素的影

响,加上没有持之以恒的体育锻炼而导致神疲乏力,腰膝酸软,胃纳不佳,情绪低沉,焦虑善愁,精力不济,健忘失眠,惊悸胸闷,自汗盗汗,头晕眼花等不适。这些主观上有自觉症状,却又查无实据的人在现代医学上被称为亚健康人群。亚健康相当于中医学中的未病。虽未检查出有器质性疾病,但中医认为患者已经存在表里寒热虚实不平衡、不调和,它的进一步发展必然是正不胜邪而致病。所以也应当及时调补。

进补前首先要找有经验、有资质的中医师看一看我们的身体是否适合进补。因为虚弱难受补,某些人体质虚弱一下子不能承受补品之补,反而会引发身体的不良反应。如进补后口舌生疮、失眠、胃疼、腹胀、腹泻等,就是因为进补后先引起消化不良,进而影响吸收机能,造成营养不良、气虚血弱。正所谓“虚不受补”

是也。一旦出现这种情况应根据当前的身体特点服食平和健脾之品先“开路”,使人体逐渐适应补品的药力作用,为服用补剂打好基础,才会效果好。

中医药理学认为,药无贵贱,对症即行。如果药不对症,即使高档补品也于病无补。贵重药并不对所有人、所有病都奏效,有时反而贻害。俗语说:“药症相符,大黄亦补;药不对症,参茸亦毒。”服补品应辨证论治,别其有余,补其不足,贵在平衡。新近患病的人首先要将疾病彻底治愈,所谓“祛邪务尽”,方能进补。如果身患急性病后仍然没有停止服用补剂,结果就成了“闭门留寇”,不但没有强身健体,反而使感冒发烧、急性腹泻、急腹症等疾病粘腻难愈。

王宇新(上海交通大学附属第六人民医院中医科)

燕窝是什么?燕窝是雨燕科动物金丝燕及多种同属燕类用唾液或唾液与绒羽混合凝结所筑成的巢窝。《本草纲目拾遗卷九》认为:“海燕食海边虫,虫背有筋不化,复吐出而为窝”,有人直接了当说,燕窝就是燕的口水。

燕窝作为中药,历史并不长,在清代以前,尽管有燕窝泥敷口角烂疮的记载(见明朝·《本草易读卷八》),但无食用燕窝的记载,甚至连明代《本草纲目》也不收载此品,直到公元1757年刊行的《本草新编》才比较详尽地阐述了燕窝的功效,并提到,此品在以前的文献中“收载绝少”。以后,《本草纲目拾遗》一书,指出燕窝“味甘淡平,大养肺阴,化痰止咳,补而能清,为调理虚损劳瘵之圣药”。另一本中药书《本草求真》也认为,此品“补胃润肺滋肾,补不致燥,润不致滞”。之后,医学家开始逐步以燕窝作药,清代温病学大师叶天士,在《临证指南医案》中就有关于用熟地、阿胶、燕窝、海参治疗“精气内损咳嗽”的医案。但也有人持不同的看法,例如《冷庐医话》就认为“燕窝、海参、淡菜,此皆为食品,不入药剂”。

燕窝的功效,大致有这么几条,一是补肺养阴,治疗肺阴不足,咳嗽咽燥,痰中带血,典型病例就是《红楼梦》中的林黛玉,《红楼梦》四十五回,作者曹雪芹就借薛宝钗的口说:“每日早起,拿上等燕窝一两,冰糖五钱,用银吊子熬出了粥,要吃惯了,比药还强,最是滋阴补气。”二是补虚养胃,治疗胃阴不足,舌红苔少,口干舌燥,胃中灼热。三是补肾,治疗腰酸肢软,尿频遗尿。四是润肤美容,使皮肤光滑有弹性。

关于燕窝有效成分的研究,有

还原燕窝本色

关文献的观点截然不同。有的认为,燕窝中富含优质蛋白质、赖氨酸、胱氨酸、维生素C、E、钙、硫和磷等营养物质,而且这些营养物质极易被人体消化吸收,能提高人体的免疫功能。所含的细胞分裂激素和表皮生长因子,可促进人体细胞的增殖和再生,其中的活性糖蛋白可直接促进人体免疫细胞的再生。持反对观点者认为,二两燕窝只能提供345大卡的热量,仅相当于二两米糕,蛋白质方面的营养价值,远不如各种肉类、大豆等高蛋白食品。燕窝中蛋白质含量为49.9%,不如等量的蟹肉,而且所含的蛋白质主要是胶原蛋白,属于不完全蛋白,还不如鸡蛋、肉类的营养易吸收。笔者觉得,燕窝毕竟不是当饭吃的,仅以燕窝提供的热量不多来完全否定燕窝,有点偏颇。

燕窝价格甚贵,如何正确食用值得一提。正确方法是食用前先用清水刷洗一遍,再放入80℃热水中浸泡3小时,使其膨胀松软,然后用镊子将毛绒除净,再加入开水炖1-3小时,加入冰糖食用。

燕窝滋腻,并不是人人都可以食用,消化不良、脾虚泄泻者,不宜食用,《本草纲目拾遗》提出:“惟胃中痰湿者,令人欲呕,以其甜腻恋膈故也。”目前燕窝每公斤5.5万元,堪称食品中的奢侈品,虽然有一定的营养价值和药用功效,但是一般工薪阶层是难以消费的,还是应根据个人经济条件和体质需要来选择。至于燕窝的滋阴润肺功效,有人提出银耳、豆腐与之相似,笔者认为说得有点道理。

张守杰(上海交通大学医学院附属瑞金医院中医科副主任医师)

脂肪肝饮食“区别对待”

脂肪肝是由于各种原因引起肝脏内脂肪堆积过多而引起的病变,目前已成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病。诱发脂肪肝的病因主要有嗜酒、营养不良、肥胖、糖尿病等。脂肪肝的饮食治疗总原则是高蛋白、适量脂肪、低糖及充足的维生素和膳食纤维。病因不同,饮食对策稍有差异。

酒精性脂肪肝 要逐渐减少饮酒量,以减轻肝脏和肾脏负担。待得脂肪肝转化为肝硬化就悔之晚矣!

肥胖、糖尿病、高脂血症合并脂肪肝 首先要减轻体重。减少糖类,除了蔬菜和水果中的天然糖以外,禁食精制糖、蜂蜜、果汁、果酱、蜜饯等甜食。不宜采取禁食、过分节食或其他快速减轻体重的措施,否则会引起脂肪酸短时间内大量分解,消耗肝内谷胱甘肽,使丙二醛和脂质过氧化物含量迅速增加,损伤肝细胞。食用生物价高的优质蛋白,如蛋类、

鱼类、奶类和大豆蛋白等。主食应粗细粮搭配,多吃蔬菜、水果和菌藻类。

脂肪作为三大营养素之一,如果完全从饮食结构中舍弃,必然导致饮食结构不均衡,影响体内的脂质合成。所以仍应给予适量脂肪,每天50克左右。

贫血、营养不良合并脂肪肝 肝脏是体内蛋白质合成的主要场所。脂肪肝和肝硬化患者肝脏功能减退,在长期缺乏蛋白质、维生素E、B族维生素和胆碱等抗脂肪肝性因子的情况下,脂蛋白合成不足,甘油三酯在肝内堆积,因而贫血和营养不良患者也会合并患有脂肪肝。这些患者的饮食中要补足能量,力求体重恢复正常。采用高蛋白膳食,动物性蛋白和大豆蛋白都属于优质蛋白。同时补足微量元素和维生素。

蔡东联(第二军医大学附属长海医院营养科教授)



多动少站远离“蚯蚓腿”

此“蚯蚓”潜伏在皮肤下,很长一段时间没有异样感觉,可是“蚯蚓”慢慢就会越变越大,腿脚也会越来越肿。等到小腿皮肤明显变色了,轻者出现腿脚酸胀、麻木、刺痛的感觉,重则连路都走不了。要是不小心把皮肤弄破了,还会导致大面积的溃疡乃至大出血。这种“蚯蚓腿”,在医学上被称为下肢静脉曲张,是一种血管病变。冬天干燥容易皮肤瘙痒,为了避免皮肤抓破导致严重并发症,下肢静脉曲张患者要抓紧时间赶快治疗,免除后患之忧。

“蚯蚓腿”的成因

人体的静脉负责运送血液返回心脏,静脉中的静脉瓣膜就像阀门一样,阻止血液因重力作用倒流。当瓣膜被破坏后就会失去“单向阀门”的作用,下肢血液就会出现回流障碍,从而引起下肢静脉曲张、扩张。

引起下肢静脉曲张(“蚯蚓腿”)的主要原因有:①长期站立。长期站立和重体力劳动,会使静脉内压力持续升高,导致瓣膜承受过重压力,逐渐松弛、脱垂,使之关闭不全,进而形成静脉曲张。②久坐不动。长期坐位工作,

导致下肢静脉回流不良,加大瓣膜压力,造成静脉曲张。③遗传。先天性静脉壁软弱者,静脉缺乏弹性,易松弛,血液向下倒流,静脉压增高,继而延长弯曲,成为下肢静脉曲张。

微创手术治“蚯蚓腿”

下肢静脉曲张是一种逐渐发展变重的疾病,目前还没有一种药物能够把下肢静脉曲张治好,医用弹力袜也只能改善静脉曲张的症状,减缓静脉曲张的发展,是一种辅助手段。

下肢静脉曲张的治疗已由传统手术向微创手术发展,微创技术的发展使下肢静脉曲张的治疗上了一个新台阶。腔内微创下肢静脉曲张激光闭合术,在麻醉无痛下经皮肤穿刺(或小切口),将激光光纤导入大隐静脉,然后通过激光发生器释放能量,将曲张的静脉管腔凝固闭合,最终使迂曲、扩张的血管变平、消失,达到治愈效果。微创手术尤其适合同时患有心脑血管疾病、高血压、糖尿病及老年性疾病的老年患者及爱美人士。

刘杰(同济大学附属第十人民医院血管外科主任、教授)

抗肿瘤转移保生命

12月12日(周三)15日(周六)上午8:30-10:00

恶性肿瘤通过手术、放疗、化疗后解决了实体瘤,但残余的肿瘤细胞无法清除;而大于1公分的肿瘤一定在其他脏器已经形成了转移灶,只是现有的检测设备无法检测到小于0.5公分的转移灶。目前临床上对于小于1公分的转移灶无能为力,导致90%的肿瘤患者都死于转移。

治疗前,原发瘤会通过释放血小板反应蛋白(TSP-1)这种抑制因子,控制着一个或多个转移灶的生长,但临床治疗手段在缩小和消除原发瘤的同时,也断绝了原发瘤抑制因子(TSP-1)的释放,使转移灶疯狂生长,陷入边治边转移的恶性循环状态,使病人的生命周期大大缩短。

中国抗癌协会肿瘤转移专业委员会抗肿瘤转移(上海)指导中心资深专家董教授指出:肿瘤是全身性疾病,体现在肿瘤细胞无限生长和全身转移两个方面,治愈肿瘤必须在抑制肿瘤的生长同时阻断全身的转移。

抗转移关键 时机和方法

报告会地址:
肇嘉浜路825号尚秀商务楼4A

上海仁华医药科技有限公司大力支持

报名电话55621000