



6类慢性病宜用冬令膏方

本周六新民健康主办膏方名家咨询活动 ◆ 张筱琳

近年来,越来越多的慢性病患者求助于膏方调理,膏方因其能容纳更多药材,由此可以整体局部多方兼顾,和冬季是一年中吸收贮藏的最佳时节等特点,从而增强体质,改善生活质量等方面,独辟蹊径、事半功倍,并在上海发展成为一门新时尚——膏方养生。为让更多慢性病患者更好使用冬令膏方养生,新民膏方节本周六将在文新大厦首次举办“上海膏方名家咨询活动”,主要针对6类特别适合采用膏方调理的慢性病读者,邀请12位来自本市各大中医院的慢性病专家一对一免费咨询。

1. 哮喘、支气管炎等呼吸道慢性病:这类疾病病机错综复杂,非单纯虚损,往往虚中有实。膏方调理除要选用适当的补品外,还应配

伍理气、化痰、消食、清热、祛痰等祛邪的药材,从而做到虚实兼顾、标本兼顾。

2. 冠心病、高血压等心脑血管疾病:膏方调理时要需注重攻邪,不能滥用补品药。对于乏力、盗汗、腰酸、腿软等体质较虚者,要根据具体情况予以调补,以滋补强壮,促进人体体质的增强。

3. “三高”、糖尿病等老年慢性病:膏方调理应注意辨证应对,全面整体调理,扶正和祛邪相结合,同时兼顾脾胃和体内消化循环畅通,以求机体整体平衡。

4. 慢性胃炎、结肠炎等胃肠道疾病:这类人群膏方调理的重要原则是“以胃为喜”,必须在呵护胃的前提下,制订理、法、方。持之以恒,以明显减轻不适,改善肠胃功能。

5. 肿瘤手术或化疗后的疾病康复期:患者病情稳定后,可根据不同病种、不同病期、不同症状的病症进行膏方辨证调理,增强体质,改善生活质量。

6. 慢性盆腔炎、月经病等妇科疾病:此类疾病病理主要在肾、肝、脾胃和气血、冲任等方面,因此在调治上应着重按标本缓急,确定方法、遣方和选材,以疏理冲任,扶正祛邪,增强体质。

本周六膏方专家免费咨询活动开启
此次活动邀请到全国和上海市名中医张云鹏教授、曙光医院原副院长康正祥教授、龙华医院内科主任兼中医示范科主任周时高教授、蔡氏妇科第8代传人黄素英主任医师、江南何氏世医第29代嫡传何新慧教授等12位

有丰富临床经验的中医名家为各类慢性病读者亲自坐堂咨询。同时举办海派中医膏方文化展,读者届时可亲至现场,感受体验海派膏方文化的魅力。

活动详情

时间:11月1日(周六)下午1时开始
地点:威海路755号文新大厦17楼
拨打新民膏方专线:021-31200952 预约免费咨询,报名时间:8:00-20:00,或编辑短信“本人姓名+联系方式”发送至13248310667报名。

友情提示:为保证活动质量,现场专家膏方咨询限300人,有需要的读者可先行电话或短信预约。

随着冬季的临近,进补成为人们关注的话题,而膏方则是冬令进补的较佳选择。上海市普陀区中心医院2014年度普陀医院膏方节正在如火如荼地举办中,在前来咨询的市民中,部分糖尿病患者却提出了疑问,糖尿病患者能服用膏方吗?对此,中医科副主任医师梁芳表示,糖尿病患者是可以服用膏方的,但在膏方选择上要根据个人情况选用不同药材和辅料。

冬令进补糖尿病患者能服用膏方吗?

◆ 叶雪菲

效的影响也不大。

中医学将糖尿病分为“上消”“中消”“下消”三种类型,分别以多饮、多食、多尿为主要特征,但三者不能截然分开。梁芳指出,“上消”主要病机为肺热津伤,表现为烦渴多饮,口干舌燥,尿频量多,舌边尖红,苔薄黄等,可以用消渴方进行加减,来起到清热润肺,生津止渴的功效。“中消”主要病机为胃热炽盛,表现为多食易饥,形体消瘦,大便干燥,苔黄等,可以用玉女煎加减,以达到清胃泻火,养阴增液的目的。“下消”主要病机

为肾阴亏虚或阴阳两虚,前者表现为尿频量多,混浊如脂膏,或尿甜,口干唇燥,舌红。后者表现为小便频数,混浊如膏,面色黧黑,腰膝酸软,形寒怕冷,舌淡苔白。治疗以六味地黄丸和金匱肾气丸为主,来滋阴温阳,补肾固摄。

在糖尿病发展的不同阶段,膏方的选用也是有区别的。梁芳表示,糖尿病初期多见肺胃阴虚为多,以养阴清热为主要治疗方法,兼以补气,可选择生脉饮和沙参麦冬汤加减。糖尿病后期则多见肾阴亏虚或阴阳两虚

证,以滋补肾阴,温阳固摄为主要治疗方法,可选择以六味地黄丸和金匱肾气丸为主。此外,因糖尿病以阴虚燥热为主要病机,容易灼伤血络产生瘀血,所以活血化痰的方法可以贯穿始终。

慢性疾病是膏方的适宜人群,如慢性支气管炎、肺气肿、冠心病、高血脂症、慢性肝炎、慢性胃炎、慢性肾炎等。但梁芳提醒,在慢性疾病的急性期是不能服用膏方的,如慢性支气管炎急性发作、慢性胃炎急性发作、肝炎活动期等都不能服用膏方。

一本好书 教您如何应对耳鸣, 养护听力——

耳聋耳鸣 来电无条件赠送

蝓蝓叫、火车响、吵的睡不着、烦躁焦虑不安,恨不得塞团棉花一堵了之;听不见、听不清、头晕脑胀、言少孤僻、寝食难安,陷入可悲的无声世界,耳鸣耳聋病人真是苦不堪言!植入人工耳蜗如何选购;滴耳液、助听器、西药扩血管药、中药活血药如何使用。如果您想了解耳鸣耳聋等问题,建议您阅读一本畅销书——《耳鸣耳聋》耳病养生读物。

该书系统地揭示了中老年人耳鸣耳聋的发病根源,更对当今普遍治疗方法进行了科学剖析,并提出了展示出具体的、有效的权威解决方案,让中老年人耳问题读者了解如何“应对耳鸣,养护听力,选用助听器,正常交流”。现在,已有许多读者朋友通过阅读该书受益匪浅。

目前,300本《耳鸣耳聋》养生读物开始向广大读者进行无条件免费发放,您只需拨打我们的免费申领热线4000-027-590,一本中老年人耳病防治手册免费送到您手中!

免费申领 4000-027-590

牙龈出血 牙龈肿痛 口臭松动 缺牙掉牙

牙周病:别烂光牙齿危害全身

刷牙经常牙龈出血,口臭总是挥之不去……也许你以为这只不过是“小毛病”,却不知道这极有可能是“危险信号”,在你掉以轻心的时候,被医学界定论为威胁人体健康的第二大杀手和口腔健康的“头号祸首”——牙周病可能已经开始侵蚀你的牙齿和全身,如不及时防治,不仅会导致“满口掉牙”的严重后果,还会引发全身疾病。

病菌从牙齿危害到心脏

牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、出血、出血,牙齿松动、移位、倾斜,咀嚼无力甚至疼痛难忍,全身不适,最终导致牙齿脱落,或者被迫拔牙,正所谓:“龋齿只会坏掉一颗牙,而牙周病会导致一排牙齿脱落”。据统计,35岁以上人群,80%以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容貌、心理等造成严重伤害,更会影响心脏、肺、肾等重要脏器功能,牙周袋里的大量细菌会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾衰等各种死亡率极高的疾病。

牙周病必须接受系统治疗

很多牙周病患者有这样的误区,以为使用中草药牙膏、刷牙、服用维生素C、牙周唑片,使用漱口液等方式就能治愈牙周病。其实,这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段,并不能对牙周病起到根本性的治疗,某些药物甚至偏方则更不可靠。要想彻底治疗牙周疾病,必须接受系统的牙周治疗。

牙龈出血、口臭千万别大意

牙周病的防治关键在于早发现早治疗,但是由于牙周病的症状并非持续发作,而是静止期和加重期交替出现,加上早期症状并不十分明显,因此往往不能引起患者的重视而延误治疗。其实,牙周病可以通过生活细节自行察觉:刷牙时或吃食物时牙龈出血(牙刷或食物上有血迹);牙龈红肿易出血;牙面有牙石;牙齿有不同程度的松动;咬物无力;牙龈暴露;有口臭;轻压牙龈有脓液;部分牙齿的密合度改变。一旦发现这种现象就应立即前往医院检查治疗。另外,平时日常生活中,除了保持正确刷牙等口腔卫生习惯,更应定期为牙齿做“体检”,并每半年去医院洗一次牙,除掉牙结石,预防牙周疾病的发生。

文/辛勤 (浙勤芬)

教您识别灵芝孢子粉是否破壁?

现在“破壁”灵芝孢子粉已经成为颇受大众消费者青睐的保健品,但孢子粉破壁率的多少直接影响人体对其有效成分的吸收,因此如何辨别和选择高破壁率的优质孢子粉对于消费者来说非常重要。

从结构上看,灵芝的孢子的双层外壳是几丁质胞壁非常坚硬,坚硬的内外壳紧紧包围着孢子内部的所有有效成分,这些有效成分主要是三萜及多糖类等。不破壁的孢子人体吸收率低,因此只有破壁的孢子才易于人体吸收。

那么,如何检测所购买的孢子粉是否破壁呢?

有一个很简单的方法。只要用400倍以上的显微镜就可以非常清晰地观测到其破壁效果:取少量的待鉴定的孢子粉放在玻璃镜片上,然后放在显微镜下观察,没有破壁的灵芝孢子粉从显微镜中可以清晰地看见灵芝孢子呈瓜子状。破壁后的孢子粉外壳明显被打碎,呈碎片状。

另外,为了帮助广大消费者更加清楚地认识破壁灵芝孢子粉,上海科院药房中科上海健康服务中心十几年来均为广大消费者提供免费灵芝孢子破壁检验观测服务!

咨询热线:021-34010789/64311772 地址:肇嘉浜路526号(近岳阳路)
网址: http://www.zhongke.sh.cn/

上海港华医院

口腔科 口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-52300035