“三高与心脑血管病”养生咨询专场

9 位专家 90 个膏方免费咨询即日开抢

◆ 解雯赟

每年冬季是冠心病、高血压的高发期，也是患者一年中最危险的时期，此时气温降低，血管易收缩，造成血管阻力及血压上升，心脏负荷增加，从而使心肌梗塞、脑中风突发的几率也明显增高。对这类患者来说，除了注重日常保健外，冬令膏方养生也越来越得到他们的青睐。三高和心脑血管病人的膏方有何独到之处？开方和吃法又有什么需要特别注意的地方呢？新民膏方节本周推出“三高与心脑血管病膏方养生咨询专场”。

对三高和心脑血管病人，膏方要发挥好的效果，一定要注意辨证调理、整体调理，三高和心脑血管病人当中，中老年人比例较多，如果不辨证调理，乱用补药，不仅起不到应有的调补效果，反而会招致疾病，不利健康。例如从中医角度来说，比较容易患“三高”的体质包括气虚、痰湿、湿热、血淤、阴虚五种体质，患者往往存在本虚标实、虚实夹杂的情况。使用膏方进补时，应根据人体气血、阴阳所虚不同各有侧重，综合患者既往病史和身体体质状况，辨证判断，对症施材，这样才能补得进去、补之有效。

中医专家指出：心脑血管病患者多以慢性虚损性疾病为主，膏方通过辛温通阳、益气养阴、固表实卫、开痹散寒等日常养生调养，可缓解疾病发作，如心绞痛、慢性心功能不全、经皮冠状动脉结束术后等不适；尤其心脑血管病人多是好几种药物合并使用；养生膏方可缓解胸闷、心慌、胸痛、头晕、气急等症状，增强体质，改善生活质量。

新民健康本周将请龙华医院徐建国主任医师、周时高主任医师，岳阳医院张玉萍主任医师、顾家政主任医师等9 位本市各大医院擅长三高症和心脑血管病养生调理的中医膏方专家，每人为 10 位读者提供咨询，读者即日起可拨打晚报膏方热线：021-31200952（8:00—20:00）或编辑短信“本人姓名+联系方式”发送至 13248310667 咨询预约，约满即止。

本周 “三高与血脑血管疾病膏方养生咨询专场”膏方专家名单

徐建国 上海中医药大学附属龙华医院主任医师、教授、研究生导师

张玉萍 上海中医药大学教授、博士生导师，岳阳医院主任医师

毕小利 上海中医药大学附属曙光医院呼吸科主任医师、上海市中西医结合学会呼吸病专业委员会主任委员

周时高 上海中医药大学附属龙华医院大内科主任兼中医示范科主任，教授、研究生导师

顾家政 上海中医药大学附属岳阳医院副主任医师、副教授、研究生导师

周曾绮 香山中医医院主任医师、上海市心血管疾病协作中心委员会委员

何新慧 上海中医药大学博士生导师，上海市非物质文化遗产“何氏世医”第 29 代嫡传

傅晓东 复旦大学附属华山医院副主任医师，博士，研究生导师

施洪耀 上海市传统医学协会膏方专委会副主委，副主任医师

湿疹易反复发作，该如何应对

新民健康送出皮肤科医生咨询号

◆ 解雯赟

生活中，湿疹虽然不可怕，可以治愈，但是仍然让很多人谈虎色变。湿疹易反复发作，尤其是换季的时候湿疹发病率非常高。那么对于湿疹，我们该如何应对？即日起，新民健康推出“免费送专家咨询号”活动，此次推出的是中医皮肤科专家娄移学副主任医师和王岩医生的咨询号，有需要的读者可报名预约。（报名方式见下方）

专家指出，湿疹是一种病因比较复杂的迟发型皮肤变态反应，与过敏反应关系比较密切。最直觉的表现就是瘙痒剧烈、痒感明显、反复发作。炎热引起湿疹的发作或加重，开始可能只是单纯的汗液积留于皮肤表层内，形成痱子，接着引起皮肤发红、发痒发炎反应，再经抓搔不当处理，引起皮肤湿疹变化，甚至造成二度病菌感染，如此恶性循环下去。

湿疹发生的原因有许多，如穿着闷不通风的衣服、肥胖者、剧烈运动大量出汗、空调排气不佳等，汗液滞留刺激皮肤，造成许多继发的炎症反应。此外，也有可能是由于患者过敏体质、外界理化因素的刺激，以及气候季节饮食都有一定关系。很大一部分慢性湿疹患者病情一直缠绵不愈反复发作，其原因固然有因病人自身未注意好饮食禁忌，但其导致病情常年反复发作不愈的根本原因主要存在于对本病的认识和治疗的误区。很多患者认为湿疹和荨麻疹只是一种普通的过敏症状，未能引起足够重视，在初发病时没做相应正规系统的治疗或治疗不彻底，致使症状暂时减轻或控制，但病灶却未完全祛除，留下“尾巴”，因此会在免疫力下降或进食辛辣饮食或饮酒之后再次复发甚至加重。久之成为慢性，缠绵反复难以根除，加之因瘙痒引起反复搔抓，致使病情日渐加重。

那么对于慢性湿疹和荨麻疹，中医中药是否可以对整体情况进行调理？专家指出，皮肤病是机体内部紊乱失调在皮肤上的一种外在表现，针对这种情况，中医认为可以中药及物理治疗相结合，因为中药可以从根本上对机体的整体情况进行调理，调整阴阳气血，兼以祛风和血，利湿解毒，再根据皮肤具有吸收、渗透、排泄作用的特性结合物理治疗。

活动信息

新民健康此次推出的是中医皮肤科专家娄移学副主任医师和王岩医生的咨询号。有需求的读者可拨打新民晚报健康工作室热线 021-58389895(周一至周五 10:00-17:00)或编辑短信“皮肤+姓名+联系方式”发至 18049972669 报名。活动时间为 12 月 3 日-月 9 日。

【医生简介】

娄移学

副主任医师，从事皮肤科治疗诊断工作 30 余年。擅长运用中西医结合治疗湿疹、荨麻疹、牛皮癣、白癜风、鱼鳞病、痤疮、手足癣、脱发等各类皮肤疾病。对一些疑难病症采用辨病与辨证相结合，在治疗用药上拥有独特的中西医整体观念。

王岩

出身于中医世家，三代行医，中医学硕士。擅长对中医理论治疗各种顽固型皮肤疾病及口腔溃疡、白塞氏病的诊治，尤其擅长治疗湿疹，荨麻疹等会引起皮肤瘙痒情况的疾病。再者，擅长将皮肤诊疗领域内的多种皮肤顽疾建议以仪器与药物相结合的治疗方式，内外并施，标本兼治。

颈腰椎病
反复发作怎么办

◆ 解雯赟

冬季是颈腰椎病、关节炎、风湿病的高发期，许多患者苦恼于如何非手术有效治疗。从中医角度看，颈腰椎病的发作或复发，原因并不在于突出、滑脱或狭窄，而是由于经络受阻使气血难以濡养筋骨，骨衰筋损致病发作，由此逐渐形成完整的诊疗体系，并以流派的形式代代传承至今，上海上世纪初就已形成著名的“骨伤八大家”，每家流派都有自己独到的手法、方药和经验，并不断发展。其中石氏伤科来沪 140 多年，传承五代，现已被列入国家非物质文化遗产；施氏伤科传承 180 余年，强调“内外结合，三期论治”，对椎管狭窄、腰突尤为适用。

八大家有哪些特色？海派中医如何非手术诊治颈腰椎病？新民健康本周特邀温德主任医师和王谦医师为 30 位读者免费咨询，即日起拨打 31007825 或发送短信“姓名+电话”至 13041687815 报名，约满即止。

温德：师从上海骨伤八大家之一施维智，擅长针药并用诊治颈肩腰腿痛、腰椎间盘突出症、椎管狭窄症、肩周炎、膝骨关节炎等

王谦：师从中国中医骨伤科学会会长、原上海中医药大学校长、石氏伤科传人施杞，擅长以手法结合内调诊治各类颈椎病、腰突症、颈肩腰腿痛、落枕、扭伤等

教您几招
新冬虫夏草选购窍门

1、什么是新冬虫夏草？

每年的阳历的四月中旬至六月末，在四千多米的雪域高原上，当积雪逐步溶化的时候，便是冬虫夏草采收的季节。我们把当年采集的冬虫夏草至来年开采前这一时段称之为这一年的新冬虫夏草。

2、如何区分新草的优劣？

期间采收的新冬虫夏草按采集次序与质量分为“头草”、“二草”、“三草”，以头草质量最好，其次是二草，三草价值就相对低了许多。

头草子座普遍比较短小，大部分不超过虫体长度，且虫体坚硬；二草的子座长度属中等，大部分虫草的子座长度大约不超过虫体长度的100%，虫体同样坚硬；三草的子座普遍较长，大部分虫草的子座长度超过虫体较多，常混有瘪草、空草。

3、为什么推荐服用新草？

冬虫夏草保存的时间越久，里面所含各种有机的有效成分流失的可能性与流失的量就越大，其药用价值就降低，因此，在品质因素相同的情况下，出产时间越近的冬虫夏草药效越好，即新草的药效当然会比旧草更好。

4、购买新冬虫夏草最佳时机是何时？

由于冬虫夏草的挖采期每年只有一次，按不同产地每年四至六月是冬虫夏草的采挖期，购买时建议买足一年的服用量，并冷藏冰封。这样既能挑选到最新鲜品质较好的虫草，又能得到自己细致的保管，还能防止后期的价格上涨。

上海科院药房冬虫夏草是源自西藏、青海、川北等三大藏区，那曲、玉树、阿坝，甘孜四大产地的正宗、原生态，优质虫草。欲知详情可拨打下方热线电话进行咨询。另外，如您对选购的新冬虫夏草还有其他疑问也可拨打我们的热线进行咨询，上海科院药房将安排专业药师为您送去悉心解答，并将免费为大众提供冬虫夏草的真伪鉴别、新旧鉴别、产地鉴别以及各类相关咨询。

咨询热线：021-64311772/ 34010789
门店地址：肇嘉浜路526号（上海科院药房）

领油啦！免费发放亚麻籽油

千真万确！不收任何费用！本次活动由上海[illegible]健康管理咨询有限公司组织发放，计划在两年内向全国中老年人家庭免费发放500ml亚麻籽油5000万瓶，用以普及人们对亚麻籽油的认可，养成健康用油习惯，享受健康高品质生活！

健康是人生最大的财富！现在中国高血压和高血脂异常的人数达到1.6亿，糖尿病患者2000万，肥胖和超重人数达到2.6个亿，且向低龄化发展。罪魁祸首就是摄入过量的脂肪，而脂肪的主要来源就是食用油，有些食用油脂肪含量过高，对人体有用的α-亚麻酸等营养成分严重不足，α-亚麻酸是构成细胞膜和生物酶的基础物质，对人体健康有重要作用。α-亚麻酸是人体健康必须又需补充的一种营养素，而亚麻籽油即是含有此种物质极高的食用油。（相关资料[illegible]）

“食用油中普及亚麻籽油”已经在全国范围内展开！

领取条件：
（1）凡年满55岁以上本市常住户口者，请携带本人有效身份证或老年证或退休证申请领取。
（2）申请人需要电话报名预约领取时间，过时无效，不得冒领，每人限领一份。
（3）报名电话：400-853-7797
（4）报名时间：上午8:00–1:00 下午2:00—4:30
（5）公司地址：上海市浦东新区浦东南路1478弄5号

难得良机
请勿错过