

健康+

夏天真的适合进补吗？

专家：需对症进补更要常年坚持

一提到进补，人们往往会联想到冬天，或是本就患有疾病的人群才需要。而夏天，人体处于相对旺盛的状态，此时进补似乎就如同“火上浇油”。那么，夏天真的适合进补吗？如果进补又该怎么补？

按照中医理论，其实进补并无季节限制。而夏天天气炎热，人体消耗比其他季节更大，消化功能又有所下降。所以，许多人一到夏天就会消瘦，体质也有所下降，出现“无病三分虚”的现象。因此，夏季进补也是有必要的。上海中医药大学附属龙华医院心病科主任医师周端教授认为，只要对症，任何人群在不同季节都能进补。而进补更需要常年坚持，让其成为一种生活习惯，才能起到最大效用。



只要对症，任何人群都能进补

65岁的宋老伯患有多年的高血压，平时坚持服用降压药就能控制住，但每每换季的时候血压就会出现明显波动。因宋老伯并无其他疾病，他一直认为自己并不需要进补。前年，子女为了老人身体健康，带着他

去配了膏方服用，坚持了一个冬天下来，血压稳定，即使在换季的时候也没有太大影响。在增加了夏季膏方的服用后，宋老伯的身体更硬朗了，膏方渐渐成为了他日常饮食的一部分。周端教授表示，其实进补并不

仅仅针对疾病人群，任何人群都可以进补。但进补并不能盲目，首先要分清体质，对症下药，再根据季节特点进行调整，才能起到最大效用。而夏季进补不同于冬季，不宜多用滋腻温热的补药，应以清补中药为

佳，宜选择一些益气养阴生津的药物，如西洋参、石斛、麦冬、太子参、百合等。另外，周端教授强调，进补不是短时间就能见效的，需要长年坚持，使其成为一种生活习惯，才能达到改善体质的作用。

合理配伍、适量服用可降低中药毒性

如今，大多数人已经了解到西药除了能够治病，每种药物或多或少都会产生不良反应，所谓“是药三分毒”，严重的用药过量还会导致中毒、伤及肝肾功能。但是对于中药呢？对此，周端教授指出，一些中药的确含

有毒性，但一般医生在配方时就会进行平衡，在煎煮过程中基本就能清除毒性。因此，服用膏方、中药等患者无需太过担心会对肝脏造成损害。此外，以毒攻毒也是中医临床的常用方法，但用量则是问题的关键。

对有大毒之中药的使用，必须严格控制用量，从小剂量开始，逐步加量，且要中病即止，不能盲目久服。而有些中药本身并无毒性，如大黄、肉桂、麻黄等，但若超大剂量使用或配伍不当，也可对人体造成一定伤害。所以

使用上一定要按照中医药基本理论为指导，合理配伍。同时开方医师还必须准确地辨析用药者的体质、年龄、性别、种族以及皮肤等各方面情况作为用药依据，才能有效地减少或防止中药对人体的毒害。

铁皮石斛更适合虚热体质人群

58岁的王阿姨听说近两年炒得很火的铁皮石斛具有生津养胃、滋阴清热、润肺益肾、明目强腰、降血糖、增强免疫等作用，尤其适合夏天进补，且补得非常全面。但王阿姨也担心这些效果都是商家夸大，不敢尝试。对此，周端教授表示，铁皮

石斛、枫斗以补阴为主，适合在易出汗的夏季服用，更适合虚热体质人群，怕冷、常拉肚子的寒性体质人群应尽量避开。浙江至臻堂农业开发有限公司创始人许一辉介绍，铁皮石斛的吃法多样，不同的吃法也会起到不同

的效用。直接服用新鲜铁皮石斛、捣烂和开水吞服，或用水煎煮服用，对各种发烧引起的发热能起到退烧作用，也可用于治疗成人虚火牙痛。铁皮石斛榨汁，不仅能使人体较为充分地吸收铁皮石斛的有效成分，对于夏季饮用而言，更能起到消

暑解渴的作用。铁皮石斛浸泡后久煎，内酯类生物碱水解后更易吸收，适合夏季胃口差的人群，能起到促进胃液、帮助消化的效果。长期饮用铁皮枫斗茶，不仅清嗓润肺，滋阴益胃，如用铁皮石斛花泡饮，还能清心解郁。
叶雪菲

健康一招

关注“全民健康生活方式日”

当心伪健康生活习惯“谋杀”健康

今天是我国第九个“全民健康生活方式日”，你的生活方式够健康吗？随着现代人生活习惯改变，运动少，吃得多，三高、肥胖者越来越多，世人血管的老化情况也跟着加速，进而产生相关病变。往往那些平日自认为身体健康的人，等到体检时才发现血脂高，头晕了才知道血压高。

北京中医药大学东直门医院心内科主任鲁卫星教授指出，养成健康规律的生活习惯可减缓血管衰老，但也要小心有时那些看似很有道理的“伪健康”生活习惯反而会“谋杀”健康，“指标正常”的报告单可能暗藏健康隐患。

心脑血管疾病患者最忌“饭后百步走”

常言道：“饭后百步走，活到九十九”，但是饭后走路也有诸多讲究，如果饭后走路不当，不但起不到消化锻炼的效果，还会适得其反，让身体很受伤。

鲁卫星教授表示，对于患有心血管疾病，如心功能不全、血管硬化、严重冠脉狭窄的人而言，心脑血管液供应本就不足。饭后散步会使一部分血液向下肢肌肉输送，不仅胃肠供血明显减少，影响食物消化吸收，还会进一步加重心脏缺血情况，可能引发心绞痛、脑缺血等心脑血管

管疾病。因此，鲁教授建议，患有冠心病、心功能不全等疾病的人晚餐不宜过饱，以八成饱为宜，饭后坐着适当休息一会儿再散步。

血脂达标因人而异不能仅看“箭头”

不少人拿到血脂化验单，第一眼常常会看有没有显示偏高或偏低的箭头。如果什么都没有，多半会长出一口气。然而，鲁卫星教授提醒，血脂有着非常明显的个体化差异，不同人的“正常值”是不一样的。

他介绍，血脂化验单上默认的“正常值”，只是针对没有心血管及相关疾病的普通人群而言的。如果

患有冠心病、糖尿病、高血压等疾病，就应该将低密度脂蛋白的参考理想值相应下调。鲁教授同时指出，现在人们太重视甘油三酯的数值。其实，导致甘油三酯偏高的原因很多，比如早上吃了过油的食物就会使其指标突增。而高密度脂蛋白胆固醇的数值，并不会因为外界干预轻易发生变化，在指导人们如何调整治疗方面，作用也并不大。

鲁教授说道：“有些人在抽血时，发现血液中油脂很多，就以为自己高血脂了。这是一个误区，这只能说明血中油脂很多，有可能是饮食造成的，不能轻易地将其与高胆固醇血症挂钩。”
吴瑞莲

健康大数据

屈光近视手术进入“全飞秒时代”

当前，我国5岁以上总人口中近视的总患病人数在4.5亿左右。日前，在爱尔眼科·上海全飞秒激光近视手术新技术论坛上，爱尔眼科医院集团高级副总裁、苏沪大区CEO李爱明谈到，如今电子产品的普及使得视觉健康威胁更为突出，中国面临着比西方国家更为严重的视觉健康危机。所幸随着“全飞秒手术”技术设备不断升级，临床经验不断积累，手术的安全性和有效性将进一步提升，屈光近视手术技术已进入“无瓣、微创”的新世纪。

上海爱尔眼科医院副院长蔡劲锋在主题演讲中强调，全飞秒激光手术技术是目前全球最新、最先进的激光近视手术技术。因术中无需制作角膜瓣，因此在水中减少了约80%的角膜损伤，从而使得角膜周边的神经保护更好、更完整，术后眼睛的长期安全性和视力稳定性也得到了更好的保证。此外，“全飞秒”技术首次实现了激光近视手术的“微创化”。相比传统激光近视手术20-24mm的手术切口，全飞秒在手术中只制作一个2-4mm的微小切口。手术的“微创化”极大缩短了术后恢复时间，更是让术后视觉质量有了质的飞跃。吴瑞莲

健康跟我走

九月书香扑鼻 开启文化之旅

9月，可谓是老年人出游的最佳季节，不仅秋高气爽，而且旅游也进入淡季，价格有所下降，各景区景点人流量减少，老年人可以慢节奏地尽情享受大自然的美好风光，感受旅游带来的身心愉悦。为此，新民健康会员服务分中心联合晚宝旅游圈特别推荐9月周边最值得去，且价廉物美的旅游线路。

天子地——感受富春山水精华；红石湾——走寻文人墨客的足迹；古韵茆坪——感受中国第一个乡村慢生活体验区，三日游行程包含农家住宿、餐食门票，还有精美外销围巾一条及高山甜玉米一份赠送。

在世界遗产——三清山的三天里，让你体验“艇在丛林漂，人在画中游”的养生河漂流，还有令人流连忘返的梦里老家——婺源风光。

或者到婺源感受自然田园风光，在景德镇体会千年陶瓷文化底蕴，去熹园享受山水林泉之乐，四星级标准的住宿，三日游行程还送你熹园门票哦！

逛绍兴古城，品读一代大书法家王羲之的生活意境，品绍兴黄酒，品鉴绍兴水乡社戏文化，观世界上唯一8车道、世界最长、最宽的多塔斜拉桥——杭州湾跨海大桥，充实又悠哉的一天，来回大巴加三大景区门票会员专享特价。

叶雪菲
以上线路详情咨询及会员服务报名请拨打新民健康会员服务分中心热线电话021-80261680，会员还有团购价优惠噢。