



随意效仿养生节目,跟着感觉补? 依照“症状”来养生,你错了!

◆ 吴瑞莲

年轻白领大多跟着感觉“补”

如今,高强度的工作、快节奏的生活,使许多白领处于亚健康状态。刚过三十的张先生说,由于工作忙碌、精神压力大,平时容易失眠,胃口不好,经常感觉疲劳,但去医院体检后发现身体的各项指标都属于正常。张先生想知道自己是否该吃些补品调理下,却没到院咨询,反而在网上发帖询问。据了解,多数年轻人“进补”基本不会问医生,很多人抱着“吃了总没坏处”的想法,跟着感觉补。

对此,吴欢分析说:“亚健康人群是一个非常复杂的群体,有心理、躯体因素,也有家庭、社会因素,可能表现出千奇百怪的症状,如头晕、心慌、胸闷、乏力、脱发、多汗、畏寒、颈肩酸痛、内心焦虑、失眠等等,涉及身体各个系统。”他指出,亚健康人群的调理一定要经过医生详细询问,结合工作生活方式及饮食习惯,一一剖析,详细指导。事实上,许多患者不一定要进补,可以通过调整工作生活饮食习惯恢复健康心理和躯体。

至于慢性病患者适不适合进补,也应当由医生面对面详细询问后,看自己是否真的需要补,仅仅凭感觉判断身体缺什么的做法太过盲目。吴欢说道,有的患者可以进补,如哮喘、慢支、慢阻肺、胃溃疡、溃疡等疾病的稳定期,但如果存在舌苔厚腻、湿热腑实便秘、肝阳上亢、心肝火旺等等实证则不宜进补,需要调理。专家强调,任何东西都要经过体内消化吸收,如果身体本身不需要,反而会增加脏器的负担。

术后吃肉进补竟“撑破”血管

年近五十的刘先生是某公司高管,去年因主动脉夹层,换上了一段人工血管。大病过后,刘先生觉得自己伤了元气,便每天排骨藕

随着气温继续走低,逐渐寒冷,秋冬进补也渐渐拉开帷幕。除了中老年人外,当下年轻白领也加强了“忧患意识”,开始加入“进补大军”。秋冬到底怎么补才对?日前,由新民晚报社等主办的2016年第29期“爱尔眼科杯·新民健康周周讲”上,上海中医药大学附属曙光医院传统中医科副主任医师吴欢指出,中医十分强调“辨证论治”,因而秋冬进补应与医生面对面询问后方可得出结论,并进行相关指导,切不可盲目跟风,在没搞清楚自身体质的情况下随意效仿养生节目或根据网络说法,依照“症状”为自己选择养生方法,可能会事与愿违。

汤、鸡汤换着花样地喝,谁知他因为胸腹部疼痛再次入院,结果发现他的腹主动脉又有多个破口,如果不手术,随时会猝死。

吴欢对此指出,随着医疗技术不断进步,微创技术在手术应用中越来越广。“许多患者和家属认为手术后的病人都应该进补,应该躺在床上不要动,不要做家务和运动,其实这样的观念是错误的,我们还是希望根据患者的实际情况,不要大鱼大肉,躺着不动,应尽早开展康复锻炼。”吴医生说道,至于选择何种进补方式需根据患者实际情况分析,如果术后没有不适,可以不进行任何进补。若术后伤口感染发炎,除了不适合进补外,也不宜吃辛温上火的食物。对于脾胃虚弱,尤其是消化道手术如食管癌、胃癌、胆囊切除、胰腺癌、肠癌等患者,因鸡汤和骨头汤过度油腻,并不适合食用。“如果食用建议先放冰箱,然后取出将浮在表面的油盖去掉。术后清淡饮食指的是吃不油、无辛辣刺激,易消化的食物,如稀饭、烂糊面,高蛋白如鱼汤、豆腐等。当然,还可根据患者实际情况可以提供药膳。”

现代人更适合“四季调补”

据了解,在“三高”已成为常见病的今天,“以肉贴膘”的进补方式并不适合现代人。“贴

秋膘”会引起过多的脂肪摄入,与代谢综合征、高血脂、高尿酸血症、高血压、冠心病等疾病密切相关,也就是说,纯“肉补”对身体有害。

吴欢介绍,冬季进补是过去古代农耕社会流传下来的习俗,主要为来年开春继续劳作强健身体。虽然现代社会已经不再以农业劳动为主,但是快节奏的都市生活所带来的压力不亚于农耕社会的劳苦,因此,选择冬季进补的习惯仍然被保留了下来。他认为,随着人们物质生活水平的提高,进补无需等到秋冬才开始,其实一年四季都可以根据自己的实际情况进行调理。

黄斑变性患者冬季适当多吃鱼贝蔬果

黄斑变性是当今老年人视力丧失的主要原因之一。随着人民平均寿命的明显延长,我国近10年来老年性黄斑变性的发病率日趋增多。患者早期对视力无影响或影响较微,但随着黄斑区的病变加重,视力急剧下降,甚至失明。上海爱尔眼科医院眼底内科专家宋蓓雯主任表示,她在多年专家门诊中发现,既往病史中有过糖尿病、心血管、“三高”的病人,以及肥胖病患者、有长期烟酒史、长时间暴露于日光中的人更容易罹患黄斑变性。因此,以上易患人群需要更为注意平时的防护,定期

前往医院做保健性检查。

宋主任说,对于自觉有黄斑变性症状的市民,建议可用阿姆斯勒表进行自我检查。首先,把方格表放在视平线30厘米之距离,遮住一只眼睛,观测左边的表格。如自测时发现异常情况(表格中心模糊不清、中心暗点、表格变形、表格部分缺损),需要及时就诊。除了自测表,宋蓓雯主任指出,眼科学的专业仪器才是真正的确诊疾病的指标。

宋主任提醒,对于黄斑变性患者及其高危人群来说,平时切忌“目不转睛”,避免长时间连续操作电脑,通常连续操作1小时,休息5-10分钟,休息时可以看远处或者做眼保健操。中老年人,尤其是已经患上黄斑变性的病人,在日常生活中,还应适当多吃些富含维生素A、C、E、β-胡萝卜素及锌、硒等微量元素的新鲜蔬菜、水果和鱼贝类,养成不吸烟、不酗酒,不吃高脂肪、高胆固醇食物的习惯。



小雪节气之后,天气逐渐转冷,再加上雾霾侵袭,应该如何养生?第30期新民健康周周讲将告诉你小雪时节的养生秘诀。更多资讯请添加关注“新民健康”微信公众号和“上海名医”微信公众号,参加讲座可拨打新民健康会员服务电话021-80261680(10:00-17:00)抢号报名!

本版活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考

聊微信、刷微博、旅游拍照、看新闻、娱乐游戏

4G全智能手机 老人真需要

四核处理器+安卓4.4系统+5.0英寸大屏幕+2000多个娱乐文件

看不懂?操作难?不实用?老人用智能手机三大困扰,银发无忧联合研发的中老年全智能手机,赢得众多粉丝。

简单易用:各功能模块采用“图形+文字”显示,老年人看着图和文字,直接操作,基本拿手到就会用。

四大设计:大字体,老花眼也能看的清;功能图标大,不担心按不准;大喇叭、大音量;5.0英寸大屏幕。

娱乐宝库:内赠娱乐卡,2000余个娱乐文件。上网、微信、游戏、炒股等,非常方便。

实用功能:手机桌面第一屏幕,可设置子女头像,一键拨号。实时天气、万年历、放大镜、计算器、吃药提醒、高清相机、收音机等,一应俱全。

人网许可证:02-0574-154408

8大赠品 免费送 商品编号:410049(金色)特价:998元/台 双卡双待(不支持电信卡)送16G内存卡、手机壳、触控笔、耳机、贴膜(已贴好)、包装盒、说明书、保修卡

14档头部 5档靠背 4档高度可调节

多功能老人沙发椅

市面上专为老人设计的椅子很少见,集合坐、躺、休闲等多功能的更少。老人多功能沙发椅风靡欧美,头部、靠背、高度都能调节。

第二代老人多功能沙发椅,14档头部、5档靠背、4档高度可调节,打破传统沙发椅高度、角度都固定的模式,老人从长期保持一个坐姿中解放出来,脖子不僵不痛,腰背舒服;轻便设计,仅是常规沙发的一半左右;科学的加宽防倒设计,可坐可躺,老人体验不一样的舒适。

商品编号:421018(咖色) 特价:1200元(本品部分地区需款到发货,详情请电话咨询)

银发无忧 Seniors Carefree 银发无忧 订购物电话:400-623-0091 送货上门货到付款 五月花店:静安区江西路418号五月花生活广场2层东区 营业时间:9时至21时 莲花店:闵行区沪闵路7866号近古方路路口(莲花国际广场)31层 营业时间:10时至22时

咀嚼无力、牙龈压痛缺牙就该活受罪?

新民健康邀你与原九院种植专家面对面宣教,30个超值礼包限时申领! ◆ 叶雪菲

“这十年陆陆续续掉了七八颗牙齿,下牙两边的大牙都没了。最近吃饭活动牙老是松动不贴合,嚼东西使不上劲,吃饭都要慢慢磨,搞得牙龈都痛了,真是折磨哟!”

“吃什么都像在嚼烂棉花,真的想找一种缺牙处理方式,找回真牙的感觉!”

不舒适凑合用,咀嚼无力、牙龈炎频发 新方法坚固耐用可靠,解决吃饭不香

上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员、原九院专家王申说:“老年人缺了牙后怕麻烦没有及时去处理。但随着时间的推移,口腔异物感、不易清洁、咀嚼无力、牙龈发炎疼痛等种种问题随之而来,吃饭也不香。”吃上一口“好饭”,让缺牙老人们有苦难言。

令人欣慰的是,目前通过新方式,舒适、快捷、安全、耐用地处理缺牙已经能够实现,无论是坚硬的核桃、排骨,还是软糯的汤圆,通过新的方式处理缺牙后,老年人都可以轻松享用,完全不用担心塞牙、卡牙、粘牙。还能有效防止老人的牙槽骨吸收,保持牙龈形态美观。

讲座信息

缺牙的你,近年来是否感觉到自己衰老的速度日益加快?肠胃消化吸收能力也下降明显?这一切都与长期牙缺失密切相关,然而牙缺失的危害远不止于此。为此,新民健康联合相关机构开展爱牙宣教,如果您有牙齿松动、牙齿缺失、假牙配戴不适、烤瓷牙失败等情况,均能报名参加,名额不多,欲报从速!

- 活动内容:
1. 原九院种植专家面对面宣教交流
 2. 免费领取爱牙大礼包(口腔护理套装)
 3. 扫二维码报名获赠精美牙刷、牙线

专家介绍



王申
交大医学院口腔医学硕士; 2003至2013年任职九院口腔种植科;国际口腔种植学会(ITI)会员;中华口腔种植专业委员会会员;瑞士straumann种植培训讲师;上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员;专注于微创、即刻种植,牙齿松动治疗。



扫二维码参与互动,了解更多活动资讯

报名方式 报名热线:021-62476396 或编辑短信“牙齿+姓名+联系方式”发送至 18121287952