

新民健康

晒一晒你的传统养生方——分享有奖！

2016 新民健康（上海）养生节主题活动晒一晒你的“养生方”开启！与大家分享有奖！你可关注“新民健康”微信号、“上海名医”微信号，展示你的独家养生方更有机会担任新民健康周周讲的社区主讲嘉宾！即日起可拨打新民健康会员热线 021—80261680 咨询报名，也可发送稿件至编辑邮箱：xmjk@xmwb.com.cn，就有机会上榜获奖！



扫一扫，订制“贴身医护顾问”

本报新民健康工作室主编 | 总第 142 期 | 2016 年 12 月 7 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

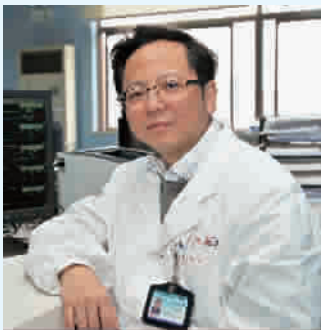
复旦大学附属中山医院徐汇医院心内科主任郑宏超—— 牙痛、肩背酸痛警惕冠心病 ◆ 叶雪菲

患有冠心病的患者，在冬季因为寒冷刺激，可能会导致冠状动脉痉挛和收缩，从而诱发心绞痛甚至急性心肌梗死的发生。许多人都知道，心慌、胸前区不适、胸闷等症状是冠心病的典型表现症状。复旦大学附属中山医院徐汇医院（上海市徐汇区中心医院）心内科主任郑宏超表示，典型的不适表现较容易得到大众的重视，但实际上还有很多其他不适表现可能会被忽视，如牙痛、肩背酸痛、头痛、咽痛、腹痛等也可能是冠心病、心绞痛的信号。

牙痛、肩背酸痛也可能是心梗发作

55 岁的王先生患有冠心病病史，8 年前曾经植入支架。术后王老伯一直规律服用药物，一直没有再发病。但一个月前，王老伯因工作及家中事务繁多，身体较疲劳，漏服了一阶段药物。最近开始出现牙齿疼痛、肩背部酸胀不适的现象。起初王老伯没有注意，以为是劳累所致，就自行服用了止痛药。但没几天，王老伯就被家人发现出现意识不清、大汗淋漓的症状，立即被送至医院。心电图检查发现，王老伯再次大面积心肌梗死。正值复旦大学附属中山医院-徐汇区中心医院医疗联合体成立、葛均波院士工作站成立之际，葛均波院士来院查房，详细询问了病情后，给王老伯进行了冠脉造影手术，术中发现原来放置支架的血管通畅，但另外一根大血管却出现完全堵塞，而且血管弯曲曲曲，手术难度非常大。葛均波院士带领心内科介入医生历经 4 个多小时的努力下，终于把堵塞的血管开通并且放入了支架，恢复了王老伯心脏的血供，

【专家简介】



郑宏超 主任医师、教授

复旦大学附属中山医院徐汇医院（上海市徐汇区中心医院）心内科主任
上海医学重点专科——心律失常专科负责人，国家药物临床试验机构心血管专业基地负责人，徐汇区学科带头人
上海市医师协会心血管病专业委员会委员、全国中西医结合学会心血管病专科委员会委员、全国慢病及心电联盟副秘书长
擅长各种心血管疾病的诊治，在心内科常见病、多发病和急、危、重症病人的诊治方面有较为丰富的实践经验，尤其在冠心病的介入诊治领域有颇深的造诣，已完成数千例冠状动脉腔内成形术和支架植入术。

挽救了患者的生命。

很多人以为冠心病典型表现为阵发性或持续性胸前区压榨性、闷胀性或窒息性疼痛，也可放射至左肩、左上肢前内侧，直达无名指和小指，偶可伴有濒死的恐惧感觉，然而有很多不典型症状却被忽略。郑宏超介绍，王先生所感到的牙痛、肩背酸痛就是最常见的胸痛以外可能出现的冠心病信号，大多数人可能会忽略。另外头面部疼痛、咽痛也可能是不典型心绞痛症状，还有人表现为上腹胀痛不适等胃肠道症状，特别是疼痛剧烈时常伴有恶心呕吐，临床上易误诊为急性胃肠炎、急性胆囊炎、胰腺炎，所以在去医院检查时，除了这些器官本身需要检查，还需要考虑心脏的问题。

头晕、突然意识丧失应及时心电图检查

郑宏超指出，有部分冠心病患者，无胸痛发作，仅表现为房颤、房性早搏、室性早搏、房室传导阻滞等各种心律失常，或以气促、夜间阵发性呼吸困难等心力衰竭表现为首发症状。甚至有少数冠心病病人，尤其在急性心肌梗死时，仅出现类似脑血管病的表现，如头晕、突然意识丧失和抽搐等症状，原因在于心肌梗死时患者可能发生室性心动过速、室颤、高度房室传导阻滞等高危的恶性心律失常致脑供血减少。因此，老年人出现上述情况时应及时就诊以排除急性心肌梗死的可能。

“还有一种特殊情况，”郑宏超表示，若冠心病同时合并其他急性疾病，如糖尿病酮症

酸中毒、急性感染、外科急症，即使发生急性心肌梗死，亦常被掩盖症状。“所以病人及家属应及时向医生反映所患冠心病的病情，给医生提供参考。”随着民众对健康越来越重视，对冠心病知晓程度越来越多，郑宏超提醒，对于已经身患疾病的患者来说，按时服药、定期检查是必须的。另外，有高危因素的人群在身体出现相关不适信号的时候也需要及时就医，千万不可自行胡乱服药，延误了治疗时机。

冠心病患者衣食住行有讲究

冬季气温骤降，保暖措施非常必要，冠心病患者首先要注意防寒保暖，平时尽量穿质地松软、宽松的衣服，以利于血液循环。很多老年人习惯从里到外穿了一层又一层，这样穿不仅起不到有效的保暖作用，发生心脑血管急症时还为急救制造了障碍，因此建议尽量穿保暖效果好又轻便的羽绒制品。冠心病患者要注意荤素、粗细搭配，多食蔬菜和水果，减少高脂饮食，忌过饱；炒菜以植物油为主，少用动物油；少吃盐，如果患有高血压更要注意低盐饮食，口味宜清淡。

此外，冠心病患者洗澡水温不要过高，以 40℃ 左右为宜，最好用淋浴，以减少对血管的急剧刺激。每天保证足够的睡眠时间，醒来后先在床上躺一会儿，待“醒透”后再起床。冬季往往会因为寒冷刺激造成血压升高、血管收缩，甚至诱发严重的心绞痛和急性心肌梗死，因此不宜过于早起锻炼。如天气晴朗无风，可到户外做些锻炼。冠心病患者在参加各种体育活动时，可在医生指导下事先服药预防。

复旦大学附属中山医院徐汇医院中医科主任杨建梅—— 冬季进补养生有“膏”招 ◆ 叶雪菲

又到了一年进补时，各大医院的膏方门诊正红火。许多老年人都习惯一到冬天，买些补品补补身体，尤其是个性化膏方更受人信赖。复旦大学附属中山医院徐汇医院（上海市徐汇区中心医院）中医科主任杨建梅表示，在寒冷的冬季，人体生理活动正处于不活跃状态，此时进补才能将营养物质转化为能量，并且最大限度地贮存在体内，达到滋养五脏、强身健体的养生功效。

“一人一方”，切忌盲目进补

62 岁的吴阿姨体质虚弱，经常头晕、失眠，子女为其买来现成补膏让她滋补身体。可是吃了不到半瓶，吴阿姨开始出现口干、胸闷、食欲减退、上火等症状。到医院就诊后发现，原来吴阿姨是阴虚火旺体质，血压偏高，药不对证，反而起了副作用。对此，杨建梅主任指出，市面上熬制好的现成膏方并不适合所有人，最好对症下药。根据患者身体情况，辨证论治开出适合的膏方。

膏方要根据个人体质特点“量体裁衣”，才能起到补身效用。杨建梅主任介绍，中医讲究“辨证论治，对症进补”的理论。因为人的体质各异，男女老少有别，服补品也应辨证。“缺什么补什么”，平其有余，补其不足，贵在平衡，理应“每人一方”，而决不可“千人一方”。“要因人而易，根据体制辨识知道自己是气虚、血虚，还是阴虚、阳虚。只有了解清楚，才能有的放矢。气虚者补气，血虚者补血，阴虚者滋阴，阳虚者补阳，气血两虚者气血双补，阴阳两虚者阴阳双补，要做到虚什么补什么。”

【专家简介】



杨建梅 主任医师、教授、医学博士

复旦大学附属中山医院徐汇医院（上海市徐汇区中心医院）中医科主任，国家药物临床试验机构中医病专业组负责人

世界中医药学会联合会疼痛康复专业委员会常务理事、中国民族医药学会脑病分会常务理事、中华民族医药学会常委、上海市膏方委员会常委、上海市中医药学会亚健康分会常委、徐汇区中医质控组组长等

发表论文四十多篇，其中 SCI 一篇，参编书一部。参与国家项目两项，主持和参与上海市经委课题及上海市卫计委课题十余项。获上海市科技成果三等奖一项；第二十二届上海市优秀发明银奖一项；徐汇区医疗卫生技术奖两项；专利四项。

擅长高血压病、冠心病、中风、偏头痛、高脂血症、糖尿病、失眠、便秘等病及亚健康及疑难病的中医药调治。

膏方空腹服用最有效

膏方的食用方法为每日取一调羹，在空腹时用开水冲服。杨建梅主任解释，空腹时胃肠空虚，吸收力强，且不受食物干扰，膏方易发挥作用。若空腹服用肠胃有不适感，也可改在半饥半饱时服用。若平时就有消化不良、胃纳欠馨、脾胃湿重的情况，应先服用中药开路方，调理消化吸收功能后再服。但杨建梅主任提醒，虽然膏方总体属于滋补的药品，当出现感染的时候，应当停止服用膏方，避免“闭门流寇”，导致将病邪留

在体内更难驱逐。患者可在消除感染后，继续服用膏方。

此外，不少市民认为服用膏方时萝卜、浓茶、海鲜等都不能食用。其实并非如此，杨建梅主任介绍，不同体质者有不同的禁忌，中医开方时都会指出，有些人服用膏方期间要少吃姜蒜，有些人要少吃牛肉等，因人而异。“气虚得比较厉害的人，萝卜少吃一点，或者短时间不要去吃。一般也不需要忌萝卜，而且在冬季吃一些补品，或温热的食物，吃一些萝卜反而能帮助降气，保持胃肠道通畅，对营养吸收、废物的排泄都有正面作用。”

膏方只有适宜人群才进补

杨建梅表示，进补的关键还是一人一方，一人一法。膏方可适应于以下三类人群：首先，处于“亚健康状态者”，包括平时无慢性疾病，而容易感冒、长期劳累或压力负担过重而致身体虚弱的人，中老年人、体力不支、精力不够、难以胜任紧张烦劳的工作的人；其次，慢性疾病或病久而致全身虚弱的人，或为增强体质的人，如患慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、高血压病、冠心病、高血脂症、糖尿病、慢性胃炎、慢性泌尿系统疾病、贫血、类风湿、夜尿多症、腰痛痛症、男子性功能障碍、精液病、女子月经不调、不孕症等病的人；第三，康复患者，如手术后、放疗化疗后、出血后、大病重病后及产后身体极度虚弱的人。

此外，许多人都说，孕妇不能吃膏方，怕影响孩子、胎儿的成长发育。其实这两类人也是可以服用膏方的，但一定要谨慎选择。杨建梅介绍，孕期对营养的要求明显增大，如供不应求，则会出现头晕、乏力、小腿抽筋等症状，加之有部分孕妇妊娠初期还会有恶心呕吐，食欲不振等反应，导致体内出现虚损表现。专家建议，可适当予以太子参、西洋参、白术等具有清补、平补，又能和胃的药材制成膏方进行调理。对于有先兆流产、习惯性流产的孕妇可选择寄生、续断、杜仲等中药的膏方安胎。所以，孕妇不必忌服膏方，但要到有经验的中医医生那里开具膏方，顾及脾胃，从小剂量开始，逐渐加大剂量，并且避免使用活血化痰及其他滑胎、堕胎药材，以免流产。