



9年127场社区健康大讲堂 受益居民数十万 别人的养生秘方如何适合你

年终专稿

吴瑞莲 叶雪菲 高媛

随着健康理念普及百岁老人增多，追捧养生已渐成热潮，但与此同时，各种与养生相关谣言也开始在朋友圈里散播——膏方进补越贵越好、睡前泡脚人人长寿……不少人因缺乏医学科普知识，而盲目追随深陷这些“养生陷阱”。为此，以传播科学健康知识为己任，上海市社区健康大讲堂暨新民健康周周讲已走过九个年头，足迹遍布上海16个区，举办127场，累积邀请500余位专家为社区老百姓普及科学、正确的养生观，粉碎养生谣言，受益居民达数十万。专家们提醒，养生保健讲究个性化、精准化，对别人是营养，对你可能就是毒药。

膏方进补越贵越好？

近年来，养生保健成为时尚，不少人甚至结伴到药店购买阿胶、红枣、黑芝麻、核桃仁、桂圆、冰糖等原料自配固元膏。膏方是“有病治病、无病防身”的万金油吗？朋友吃得好的方子，自己也可以配来吃吗？在第124期上海市社区健康大讲堂暨第56期新民健康周周讲上，上海市第一人民医院中医科周萍主任医师指出，膏方并非越贵越好，盲目进补反易造成浪费，甚至导致阴阳失调。另外，人的体质是随着环境、饮食、生活方式等变化而变化，往年用过的配方今年不一定对症，建议服用前还是找中医师认真辨证为妥。

周萍介绍，人的体质各有不同，病症多有差异，膏方采用的完全是个体化处方，配方由医生根据服用者的不同体质特点和不同症状、体征而拟订，精选最适合的药材作为

膏方的原料，具有很强的针对性。

“并非所有的人都需要用到参、茸、虫草等名贵药材。”周萍称，特别是一些大补的药材，是否该用、用多少，主要看服用者的身体情况和具体症状。慢性病、虚证患者，只能缓缓调养，不宜骤补，防止“虚不受补”。她建议，老年人或病程长，病情复杂的或脾胃功能差的病人可服用开路方，一是“修桥铺路”，二是“投石问路”。

周萍强调，“服用膏方有不少讲究，如果不了解清楚，效果就会受影响。”她提醒，膏方不宜用茶水冲饮，因茶中含鞣质较多能与药物中多种成分起化学反应而影响效果。同时还要忌萝卜、浓茶。当出现感冒、感染、发热、腹泻等身体不适时，应暂停服用膏方。肝功能损害、急性肝胆疾病、转氨酶和胆红素升高的病人，急性胃炎，消化性溃疡活动期也不宜服膏方。



高血压患者冬季不宜喝药酒？

患高血压20多年的王老伯反映，冬季，自己买了人参、鹿茸等泡酒喝进补，结果血压失控，这是因为高血压不宜进补吗？在第120期上海市社区健康大讲堂暨第52期新民健康周周讲上，上海中医药大学附属曙光医院东院传统中医科副主任医师吴欢表示，高血压患者是能进补的，只要进补得当，还可达到调整高血压患者的机体平衡及降低血压的目的。

中医认为，高血压病是由阴虚阳亢、阴阳两虚、肝肾阴虚、气血两

亏以及心火上升等阴阳失调引起。因此，根据“虚则补之”，“实则泻之”的原则，高血压病人也可通过进补来纠正人体的阴阳失调，调整机体的平衡。对于中药泡酒引起血压失控，吴欢解释，在中医里没有血压这个概念，因此，中药药材对血压的影响是解放后才认识的。人参、鹿茸等泡酒使血压升高，要分析是人参、鹿茸造成的还是酒造成的，就像药酒造成肝损是酒精性肝损还是药物性肝损。并没有大样本的临床研究表明人参、鹿茸会造成高血压患者血压升高，当然不能排除个体差异性，如出

现血压升高就应停止使用。

吴欢强调，高血压患者究竟应如何进补，应由医生面对面详细询问后得出结论，临床既有使用补气温阳的药材如附子，也有使用平肝潜阳的药材如菊花、羚羊角等，至于到底哪个适合还需因人而异。只要牢牢掌握“辨证施治”的原则，因人因证选择补品，就会收到较好的效果。

多喝茶能控制血脂吗？



血脂高是心脑血管疾病的潜在隐患。所以对经常吃油腻食物者以及中老年人来说，调节血脂非常重要。那么，是否可以通过茶饮控制血脂？在第123期上海市社区健康大讲堂暨第55期新民健康周周讲上，上海中医药大学附属中医医院急诊科卜建宏副主任医师表示，茶饮可以控制一定水平的血脂，对必须应用药物治疗的患者，茶饮不能替代药物。

卜建宏介绍，患者平时可用鲜山楂果50克或山楂干6克，水煎后代茶饮。需要注意的是，平素胃酸过多的患者不宜多服。银杏叶含莽草酸、白果双黄酮、异白果双黄酮、甾醇等成分。可单用或配川芎、红花等药物。荷叶中含有荷叶碱、去甲基荷叶碱、鞣酸等，临床可以荷叶代茶饮，或烹调时加入菜品食用。

但必须注意的是，中药代茶饮也是一种植物药材的手段，虽然普遍认为植物药材没有副作用，这是不正确的认识。卜建宏提醒，只要是药材多多少少都会有一点不良反应。因此长时间应用中草药代茶饮，在一段时间后，也是要查查血常规、肝肾功能的。同时，应用中草药代茶饮配伍时，要根据季节、各人情况的不同进行配伍。同时，外面常用的何首乌要区分生首乌与制首乌，不推荐生首乌，因为有毒性，导致很多患者肝脏损伤。制首乌单用或是配伍应用一段时间也要注意查查肝功能。

黑色食物更补肾？

俗话说“秋吃白，冬吃黑”，退休在

家的老林十分关注养生，每到冬天就开始吃“黑”，认为黑色食物能补肾。在奉贤区金汇社区举办的第125期上海市社区健康大讲堂暨第57期新民健康周周讲上，上海市普陀区中心医院中医内科主任医师沈红权表示，根据中医“五行养生”理论，冬季五行属水，人体五脏中属水的为肾。因此，冬季养生补肾，会有事半功倍的效果。而黑色属肾，故以食“黑”为辅。

黑芝麻具有补肝肾、滋五脏、益精血、润肠燥等功效，被视为滋补圣品，适宜肝肾不足所致的眩晕、眼花、视物不清、腰酸腿软、耳鸣耳聋、发枯发落、头发早白之人食用。

黑米滋阴补肾、健身暖胃、明目活血、清肝润肠等，头昏目眩、贫血白发、腰膝酸软、夜盲耳鸣症者食用尤佳。

黑木耳具有益气、润肺、补脑、轻身、凉血等作用，可益气补肾、凉血。

黑豆有解表清热、养血平肝、补肾壮阳、补虚黑发、缓解尿频、腰酸之功效，且黑豆的纤维质含量高，可促进肠胃蠕动，是不错的瘦身佳品。黑豆浆不像黄豆性冷，喝多了也不会拉肚子。

此外，黑松子可助阳；桑葚子可补血滋阴、生津润燥、养肝补肾；黑枸杞能补肾益精；黑枣有润肺补肾的作用。当然，沈红权指出，也不是补肾的中药和食物全都是黑色的，许多非黑色的中药和食物也具有补肾的功效（核桃肉、韭菜等），要因人因病因季节辩证用药膳。

睡前泡脚人人适宜吗？

一到冬天，很多人会在睡前泡脚，不仅驱散寒气，晚上还能睡个好觉。有人还热衷于在水中加点中药材，想以此达到养生保健的目的。但在奉贤区金汇社区改成奉贤区金汇镇社区卫生服务中心举办的第125期上海市社区健康大讲堂暨第57期新民健康周周讲上，上海市第六人民医院东院中医科主任医师贾运滨表示，泡脚虽有养生的功效，并非人人都适合。尤其足浴药方需要医生指导辨证使用，不可千人一方。

贾运滨指出，用热水泡脚或泡温泉后，会导致人体血管扩张，全身血液会由重要脏器流向体表，这必将导致心脏、大脑等重要器官缺血缺氧，对于有心脏病、低血压的人群来说，就会增加发病的危险。

糖尿病则应特别留意水温的高低。“因为这类患者伴发周围神经病变，末梢神经不能正常感知外界温度，容易被烫伤。”贾运滨提醒，患有脚气的人，当病情严重到起疱溃烂

时还用热水泡脚，易造成伤口感染。同样的道理，足部有炎症、皮肤病，外伤或皮肤烫伤者也不宜泡脚。对于老年人而言，泡脚时间过长的话，会引发出汗、心慌等症状。所以，老人每日临睡前泡脚20分钟为佳。此外，还应避免在过饱、过饥或进食状态下泡脚。而饭后半小时内也不宜泡脚，会影响胃部血液的供给。

“泡脚时加入中药材能更好地养生，但若不能辨清原因就用中药泡脚，不但不会起到舒缓的作用，还可能适得其反。”贾运滨强调，足浴包的配伍最好能够咨询医生，根据自身情况对症用药。

专家表示，泡脚方法其实很简单，泡脚之前可先用热气熏蒸一会儿脚部，等水温适合时开始泡脚，泡洗过程中可加热水，最好是能泡至全身微微渗汗。如果使用中药足浴包，记得煎煮过的中药可反复利用几次，泡脚时脚应在药中不停地活动，让足底接受药渣轻微的物理刺激，最好是用手擦揉脚趾，尤其是脚大拇指。

冬天糖尿病患者应少运动吗？

63岁的王阿姨患有多年糖尿病，腿脚也不太方便，一到冬天就不想动。她一直认为糖尿病患者多运动反而伤身体，万一伤了恢复更慢。在第122期上海市社区健康大讲堂暨第54期新民健康周周讲上，上海中医药大学附属龙华医院内分泌代谢科主任唐红指出，运动是糖尿病患者不可缺少的自我管理内容。患者可选择自己易于接受的运动方式，逐步增加运动量的步骤。刚开始运动时，坚持每次5~10分钟，每周2次。以后每次运动逐渐增加2~5分钟，当感觉身体可以适应更多运动时，每周再增加1天运动，最终目标达到每次坚持运动30分钟，每周至少150分钟。

唐主任建议，糖尿病患者还可自行穴位按摩缓解糖尿病并发症的症状。按摩手法以顺时针旋转揉压，由轻及重按摩，注意避免用力过大，感觉酸胀为度，以利于患者改善血液循环，每个穴位按揉2~3分钟。对于糖尿病性周围神经病变，表现为足部及双小腿皮肤发凉、颜色发暗、麻木、疼痛的患者，可按摩八风、足三里，若是双上肢病变，可按摩八邪、手三里、合谷。对于胃轻瘫患者，其临床表现以餐后饱胀、食欲减退、上腹痛、恶心呕吐、嗝气等为主要症状，排除了胃肠道器质性病变，按摩足三里、内关、合谷。对于糖尿病神经性腹泻、便秘，可按摩足三里、三阴交。