

养生保健话偏方

◆ 陆裕财

有效性和安全性

药物是用来治病的，所有的处方药在投放市场之前，必须通过有关权威部门对其有效性和安全性的检查。药物首先要能治病，如抗菌素能杀菌，使肺炎病人痊愈；抗癌药能杀死癌细胞，使肿瘤缩小；胰岛素能降血糖，使糖尿病得以控制；止痛药可以镇痛，使关节功能得到改善，等等。但药物一般都还附带着一定的副作用，也就是我们所说的药物的安全性问题。如一些病人对青霉素有过敏反应，过敏性休克有时可致命；抗癌药物可引起骨髓抑制、脱发和胃肠道反应；胰岛素过量或使用不当，可引起低血糖，甚至休克；部分非激素类解热镇痛药可引起胃肠道出血，引发心脏病发作和中风，甚至死亡。

正因为如此，每一个新药在交给医生处方之前，必须要经过严格的筛选：临床前试验，包括细胞培养和动物试验（从小动物到大动物），临床一期、二期和三期试验。在美国，FDA 批准的新药，在临床使用后的一段时间内，还要对药物的疗效和安全性继续进行跟踪（所谓临床四期，也叫临床后试验）。

由于对药物的筛选很严格，平均每500个化合物（或者叫候选药）中，只有一个最后被美国FDA批准，可以上市用于临床治病。

那么，民间流传的偏方，既没有商标及有关成分与作用的说明，又没有临床试验作为依据，应该说，其有效性和安全性更值得怀疑。可为什么会有人相信，并有人会互相传方呢？这就要说到暗示和暗示治疗了。

中国是一个历史悠久的国家，因此存在着大量的文字记载和口口相传的民间偏方。如今中老年人往往是民间偏方的实践者。但若不加分析盲目尝试偏方，容易对人体造成伤害。



暗示和暗示治疗

这里借用一个对巫医治病的研究报告来讲解这个问题。有人对某山区巫医治疗过的病人作了调查，大致分为三类。一类是急症或重症疾病，如肿瘤、结石和血液病，没有一例被治好，可以说是无效；相反，有的病人由于被延误了治疗而导致死亡。第二类是慢性疾病，如结核、慢性肝炎、癫痫和老慢支等，部分病人称“有好转”。第三类是神经官能症和心身疾病，一种由于心理因素引起的疾病，治疗效果“最好”。鬼神果

真能治病？从这个调查报告，导出了一个心理学叫做“暗示”和“暗示治疗”的方法。病人信以为鬼神可以显灵（这是前提），经巫医暗示后，病人心理放松，调动了机体的自身免疫功能，使疾病因此而缓解或痊愈，再经一些“治好”病人的现身说法，更增添了一层神秘色彩，使巫医的“神通”更加玄乎。

暗示治疗是属于一种心理治疗。它通过语言或某些“药物”或某些操作来达到治疗疾病的目的。刚刚提及的巫医和民间传说中“香灰”治病的“神话”也是暗示疗法。同一种药，一个年资高、有名望的医生开的往往效果比年轻医生开的要灵验，这也体

现了暗示的“特效”。

科学用药和养生

对民间流传的偏方秘方，虽不同于“巫医”，但对其有效性和安全性，我们仍不能等闲视之。一般来说，食疗偏方，即用平时经常食用的蔬菜、水果或其他食品来治病。比如，茄子煮熟后服食治疗痔疮、高血压和便秘；番茄空腹食用治疗眼底出血、高血压和感冒；生梨加冰糖隔水炖服治疗疲劳咳嗽；豆腐用醋炖后治疗痢疾，如此等等。只要加工得法，其安全性是无可非议的，使用者只要把注意力关注在药方的有效性上。但是，其他一些偏方，诸如生食泥鳅治糖尿病，盐卤治病，鸡血疗法等，一般不要尝试。

治病，人命关天，一定要“在医生的指导下科学用药”。而使用偏方秘方或是进食“营养品”和“补品”，我们都要学会独立思考，增强对其有效性和安全性的观察，这也是老年人养生、自我保健、自我保护的一个很重要的部分。

冬病夏治

上海中医药大学附属曙光医院将于5月14日开始对呼吸系统疾病的冬病夏治进行预约。小儿和成人的“三伏天敷贴”可至医院儿科预约，穴位敷贴、穴位注射等综合疗法可至呼吸科预约。呼吸系统疾病冬病夏治的适用人群包括过敏性鼻炎、慢性咳嗽、慢性阻塞性肺病、支气管哮喘、反复呼吸道感染、虚寒体质等。正式治疗时间将从每年小暑至处暑（七月初~八月中旬），共计6周，涵盖“三伏”。（王姿英）

同济堂制药
中华老字号

爸妈腰腿疼痛

要吃仙灵骨葆片

仙灵骨葆片 让儿女更安心
爸妈乐享晚年

国药准字Z20025357请按说明书或在药师指导下购买和使用
禁忌：孕妇禁用 黔药广审文第2012030028号已备案2012年4月6日

OTC

补钙：关键要帮助钙吸收

○ 补钙不吸收，等于浪费

人到中老年以后，很多人都会出现腰背痛、腿脚痛、易抽筋、易骨折、易驼背、身高明显缩短等现象，大多数人认为，上了年纪，这些问题都难免，往往希望用补钙的方法来解决，可天天牛奶、骨头汤，天天吃钙片，还是腰酸背痛腿抽筋，走路没力气。由于中老年人身体机制衰退，吸收钙的能力下降，老年人吸收率极低。

钙吸收能力下降，中老年人还是腰酸背痛腿抽筋，要想办法帮助钙吸收。

○ 帮助钙吸收——仙灵骨葆片

中医对骨质疏松的研究是以中医学的脏腑理论为基础来进行探讨和治疗的。通过中医药调理气血、滋补肝肾、活血通经等对机体的整合调节作用，提高机体抗氧化能力、免疫功能和调节性激素水平，以促进钙吸收，达到治疗骨质疏松的目的。

同济堂药业生产的国药准字药品——仙灵骨葆片，就是根据“肾主骨”等中医理论研制，经过数十年临床试验证明仙灵骨葆片具有“促进钙吸收”的独特功效。仙灵骨葆片通过滋补肝肾，达到促进钙吸收，强壮中老年人

骨骼，解决了中老年人腰酸、背痛、腿抽筋的大问题。

仙灵骨葆片由百年药业“同济堂”荣誉出品，同济堂1994年被誉为“中华老字号”。

○ 同济堂传统中药文化 ——国家级非物质文化遗产

同济堂药业是贵州中药行业中闻名遐迩的老字号，始创于清光绪十四年（公元1888年），至今已有120多年的历史。2008年，为了进一步贯彻“保护为主、抢救第一、合理利用、传承发展”的工作方针，认真做好非物质文化遗产的保护、管理工作，为弘扬中华文化，推动社会主义文化大发展大繁荣做出新的贡献。国家在全国范围内抢救保护中华优秀传统文化。同济堂百年传统中药文化，正式被列入国家级非物质文化遗产。

仙灵骨葆片正是国家级非物质文化遗产的结晶，通过帮助钙吸收，帮助中老年人解决腰酸、背痛、腿抽筋。
仙灵骨葆片，**6周1疗程**，按疗程服用，效果会更好！

国药准字Z20025357请按说明书或在药师指导下购买和使用
禁忌：孕妇禁用 黔药广审文第2011060084号已备案2011年8月2日

OTC

本市各大医保药店均有销售
021-66371193/36050970

用
中
科
单
品
好
用
组
合
更
好

昨天中科孢子粉 今天中科孢子油

中科灵芝孢子油

发明专利号ZL 99 1 23952.0



科学带来健康。中科集团是由中国科学院所属院所及其研究人员控股的高新技术企业，中科灵芝孢子油是中科研究人员采用CO₂萃取专利技术从孢子粉中提取的产品，其功效成份三萜含量是相同重量的孢子粉的几十倍。

中科爱特胶囊

发明专利号ZL 03 1 12703.7



中科爱特胶囊，健康的保障！以姬松茸、云芝、灵芝、香菇、虫草菌丝体、灵芝破壁孢子为主要原料制成的保健食品，每100g中含多糖≥8000mg。

组合发明专利号：ZL 2004 1 0014120.3

以上专利详细可查阅国家知识产权部门
官方网站：www.sipo.gov.cn

中科专卖店（地址见下）为您提供免费测试灵芝孢子粉产品，营业时间：周一至周日9:00-18:00，国定假日除外。

卫食健字（2000）第0642号 苏食健广审（文）第2011110174号 苏食健广审（文）第2011110171号
卫食健字（2000）第0434号 适宜人群：免疫力低下者、有化学性肝损伤危险者
不适宜人群：少年儿童 本品不能代替药物

咨询热线：021-34010789 / 64311848 / 64312606
中科专卖店：中科院肇嘉浜路526号（岳阳路口）
更多产品及优惠信息可查阅中科（上海）健康网：www.zhongke.sh.cn