

新民健康

为了让市民更好地监测血压,新民健康推出“冬令进补礼包”——智能血压计!只要关注新民健康(微信号:xinminhealth),并转发本活动微信至你的朋友圈,截图回复,就有机会领取智能电子血压计一份!每周抽取10位幸运读者,共100个名额,你还在等什么?快来参加吧!



扫一扫就能订制“贴身医护顾问”

本报新民健康工作室主编 | 总第 87 期 | 2015 年 11 月 25 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

冬季,慢性病患者如何调补?

专家提醒要注意“量体裁衣” ◆ 本版撰文 叶雪菲

随着人们生活水平的提高,养生保健意识逐步升高。按照中医传统理论,冬季是人体进补和调理体质的最佳时节,沪上很多人选择了冬季调补。如何科学地进行冬季调补,是很多人面临的首要问题。上海市徐汇区中心医院中医科主任杨建梅认为冬季调补需注意“量体裁衣”。

杨建梅主任指出,在门诊常看到有人将黄芪、太子参、枸杞子等中药饮片放到一起煎煮一家人一起饮用,或一人开一料膏方一家人一起吃,认为这样就是调补,殊不知,这样的调补有可能适得其反。世界上没有一片相同的树叶,更没有相同的人。因此,人们的调补也需要“量体裁衣”。

膏方不止是补,也要删多余

很多人认为冬令进补就是补,膏方离不开人参、鹿茸,是保健品。对此,杨建梅主任解释说:这些观点是没有正确地理解冬令进补和膏方的作用与功能。膏方不是单纯的补药,它包括“却病救偏”的双重含义,能促进人体机能的整体调整。膏方是一种独特的治疗手段,要依靠医生正确运用中医基础理论,辨体质、辨证候、辨年龄,综合患者人文环境等各项数据,利用气象学、禀赋学及药物剂型特色,统筹安排,进行个体化防病、治病。冬令进补是中医“天人合一”思想的具体体现,但“补”应理解为“删多余、补不足”,寓“固本清源”为一体。

【专家介绍】

杨建梅
主任医师,博士,教授
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脑病专业组负责人
从事中医内科临床、科研及教学工作二十余年,发表论文四十多篇,其中SCI一篇,参编书一部。参与国家级项目两项,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。
社会兼职:世界中医药学会联合会疼痛

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、上海市中医药学会亚健康分会常务委员;中华中医药学会亚健康分会、中华中医药学会分会、中华医学会上海老年医学心血管病分会、中国中西医结合学会心血管病专业委员会动脉粥样硬化与血脂异常专业组等委员;徐汇区中医质控组组长。
擅长心脑血管疾病的中西医结合诊治,亚健康 and 疑难病的中医药调治。
专家门诊时间:周一下午

膏方治疗慢性疾病有优势

56岁的陈老伯患有高血压病和高脂血症,平时即使坚持吃药血压也总是不太稳定。经亲戚介绍,陈老伯认识到慢性疾病还能通过膏方来调理,不禁也想试一试。一个冬天下来,膏方调理的效果果然不错,血压稳定,血脂也下降了。
杨建梅主任介绍,膏方治疗慢性疾病的确有一定的优势,膏方以其多成分、多途径、多靶点、相对安全、毒副作用小为特点,在防治慢性病时显示出良好的疗效。如膏方治疗

高血压病、高脂血症不仅能降低血压、降低血脂水平,而且能通过整体调节来改善机体状态。高血压对机体的危害不仅是体循环压力的异常增高,更主要的是与之相伴的各种代谢异常及靶器官损害。抗高血压西药的目标是降低血压水平,但在血压控制后,眩晕等症状及某些以高血压为主要致病因素的心血管疾病的发病率、死亡率均未见降低,这可能与这些降压治疗未能有效预防和逆转高血压靶器官损害有关。而膏方在治疗高血压病时力求寻找中医药有效作用靶点,不但注重降压、改善临床症状和代谢紊乱,亦注重高血压的靶器官保护及患者生活质量的

鼻炎治疗有新方,双“针”结合立竿见影

以往,对于鼻炎的治疗多采用药物方法,但截至目前,还没有哪一种药物能够获得公认的疗效。其他疗法如针灸、激光、理疗等可能都能够获得一定的效果,但都因进展缓慢而使患者放弃治疗。对此,上海市徐汇区中心医院针灸科主任李建萍表示,小针刀结合蝶腭神经结刺激术,在治疗过敏性鼻炎上具有立竿见影的效果。

“针刀”“针刺”组合疗效更持久

40岁的吴女士,至记事起就患有过敏性鼻炎,平时一接触刺激性气味或处温差大的环境中,就会打喷嚏、流鼻涕,病情加重时甚至会影响到嗅觉。吴女士经常使用口服或外用药物来缓解症状,但服药后易困乏和疲倦,鼻炎对她生活与工作产生了很大影响。今年7月,来到徐中心针灸科治疗。第一次用小针刀结合蝶腭神经结刺激术治疗后,就立刻感到鼻子轻松,呼吸通畅。一个半月后,吴女士的过敏性鼻炎得到了有效控制,至今未发作,她的精神也得到极大改善。

李建萍主任介绍,中医“针刀”,通过松解颈部的相关结构,调节人体的植物神经功能以治疗鼻炎;“针刺”,即蝶腭神经节刺激术,通过刺激位于颌面深部的蝶腭神经节,进一步调节人体的植物神经功能。两种技术的结合可有效调整交感和副交感神经的重新平衡,进而调整交感/副交感神经的功能,使鼻炎得到有效治疗。此疗法改善症状有立竿见影之效,每周一次,6次一疗程,可有效控制过敏性鼻炎的发作次数。

【专家介绍】

李建萍
主任医师、教授
上海市徐汇区中心医院针灸科负责人,所在科室为国家十二五针灸重点专科
上海市针灸学会理事,上海市中医药学会亚健康分会委员
从事针灸临床工作近三十余年,发表论文二十多篇,主持参加了国家及上海市卫计委课题多项,积累了丰富的临床经验。在临床中强调中西医结合,治疗时注重针药结合,内外同治。
对中医针灸的各种取穴方法如体针、头

皮针、耳针、微针等,中医针灸的的各种治疗方法如针灸、穴位注射、小针刀、穴位埋线、拔罐等都有较深的体会,临床中取长补短,根据患者的不同病情综合运用,故而在临床中治疗针灸科各种疑难杂症,取得了较好疗效。尤其擅长治疗颈肩腰腿痛等骨伤科疾病和神经系统疾病,同时对针灸减肥、针灸亚健康健康调理也很有心得。近年开展小针刀结合

蝶腭神经节刺激治疗过敏性鼻炎效果优良。
普通门诊:每周一、三、六全天
专家门诊:每周二全天

颈肩腰腿痛,针灸疗效佳

51岁的刘女士腰痛僵硬已有13年,休息后减轻,劳累后加重,平时最喜欢捶打酸痛的地方。最近腰痛日益加重,来医院就诊,查体发现刘女士腰生理弧度消失,腰3、4间隙旁开各2厘米左右有深压痛;X光拍片报告示腰椎骨质增生。诊断为腰神经后内侧支卡压症。随即进行了小针刀治疗,刘女士马上就感到腰部轻松,三次治疗后腰痛僵硬症状消失。
李建萍主任指出,针灸治疗颈肩腰腿痛,

效果迅速显著,应根据患者发病、症状不同而选用不同的治疗方法,以腰痛为例:
若突发急性腰扭伤,发病初期根据疼痛所在经络不同,可在后溪、人中、腰痛点等腧穴中选择其一或二,行特定补泻手法,往往收效立竿见影,当场即可行走、弯腰,疼痛明显缓解,再配合局部取穴、拔罐、红外线热疗可进一步改善症状。
腰痛日久,甚至出现下肢窜麻、放射痛、不耐久行,可配合芒针、神经营养剂穴位注射改善神经卡压症状,针药配合加强疗效。如有明显痛点,痛如针刺者,可刺络放血、配合特

色水药罐,活血化痰,缓解疼痛。

如反复出现腰部疼痛,久治不愈,可运用小针刀剥离黏连组织,疏通经络。

针灸减肥,安全享“瘦”

30岁的张女士一直苦于自己肥胖的体形,也试过运动、节食、药物等多种减肥方法,或无效或稍减后不久便反弹,还出现了乏力、失眠、月经不调等症状。今年5月来到徐中心就诊,西医诊断为单纯性肥胖,中医诊断为脾虚湿盛之肥胖。以健脾、泄浊、利湿为目的来针灸治疗,隔日一次,10次为一疗程。三个疗程后,张女士体重减轻20斤,已无疲劳、失眠,月经也恢复正常。

针灸减肥通过扶正祛邪,刺激腧穴,调整经络,达到加强脾胃功能,扶助正气,又通过经络的疏通作用祛除停滞于体内的邪气,不仅能取得整体减肥的效果,且能消除局部脂肪。李建萍介绍,针灸减肥独具特点:第一、有效调节脂质的代谢过程,加速脂肪的新陈代谢,从而达到减肥目的。第二、纠正患者的异常食欲,通过对神经系统的调节,可以抑制胃酸分泌过多,达到不乏力、不饥饿的目的。第三、有效调节内分泌紊乱,改善产后、更年期内分泌紊乱所引起的肥胖。针灸通过调整患者内在功能而发挥内因作用,所以一般不会在停止后很快反弹,既安全方便,又无不良反应。

此外,还可以通过埋线方法减肥,一般每10-14天进行一次,满足有减肥需求而没有时间反复往返医院的患者。为方便上班族,更常年开设夜门诊。