

“网红补药”的正确打开方式

寒冷的冬天，小伙伴们又端起了保温杯，泡上红枣枸杞，还有数不清的“养生发烧友”开始凭想象力进补，人参、虫草炖个鸡，日常嚼片大红参，枫斗、西洋参当茶泡，期盼着自己面色红润、身体强壮。

可是，不当进补导致有人血压升高，有人心跳加速，还有的牙龈、嘴角生溃疡。中医科医生劝诫大家：补药不能乱吃。

虽然秋冬是进补的季节，然而，由于每个人体质的不同，并不是人人都适合给自己“进补”，身体不虚或体内有邪气之人都是不适宜进补的，也需选择适合自己补药的才能达到补益的效果。一起来看看这几种“网红补药”究竟应该怎么吃。

人参 大家常说的是要吃人参补一补，其实是一个大类，概括的说：生晒参平补，西洋参凉补，红参温补，野山参大补。

白参通常指生晒人参，它对人体的调节增益作用主要是补气，适宜气虚体质在秋冬时服用。如果你有以下气虚的症状：总是感觉到精神疲倦或者整天昏昏欲睡，稍一活动就感觉到四肢无力，无法集中注意力，同时感觉到自己变得呼吸气短或者语气低微，面色泛黄显露憔悴或者黯淡无光，并且没有感冒发热和高血压，就可以在秋冬适量的服用白参补气。



图 TP

红参是人参的熟制品，相比于白参，红参的药性更温热，火且功效更强，是阳虚气血不足者的进补佳品。如果你经常感到怕冷或手脚冰凉、头晕目眩、倦怠乏力或呼吸气短、贫血、有时胃中寒冷或长期腹泻等，你很有可能是阳虚气血不足。但现在，由于生活条件的改善，城市生活的大部分人往往达不到服用红参这种大补之品的程度，尤其是上海、广州等南方地区，误用红参反而易出现上火、鼻子出血、牙龈出血等反效果。因此服用红参补益气血需格外谨慎。

所以不要随意赠送红参制品给朋友，因为大部分人可能吃了会有反作用。

最需要注意的是：由于红参具有一定的兴奋作用，能升高血压及心率，高血压及心脏病患者擅自服用可能发生心脑血管意外，如有需求应在医生指导下服用。另外，如果你有感冒发热或失眠也不建议自己在家服用红参进补。

西洋参性凉，具有补气养阴、清热生津的功效。与红、白参的有所不同，西洋参无燥性，更适宜夏季进补。如果你有心烦、乏力、倦怠、口干、口渴、自汗、气短、咳嗽等气阴两虚症状，可以适量服用西洋参。

枫斗 枫斗适用于阴虚体质的人群服用，具有益胃生津，滋阴清热的功效，由极品的铁皮石斛加工成的干品也就是我们常说的铁皮枫

斗。石斛养阴生津功效强，对于口干舌燥有很好的效果，但它性微寒，又较为滋腻，多食会引起消化不良。所以，对于腹部常觉寒冷的人，舌苔厚腻的人起不到补益的效果。

冬虫夏草 冬虫夏草平补肺肾，益气固本，具有调节免疫、保护肾功能、抗疲劳、抗缺氧等功效，医药界有“阴阳虫草”之分，金蝉花药性偏凉，冬虫夏草为温热；金蝉花适宜阴虚内热体质人群，冬虫夏草适宜内寒体质人群。很多人把它当作补品自己吃或者送人，还是需要辨证服用的，想要长期服用必须在医生指导下进行。

膏方进补注意事项

1. 补药的正确吃法是从小剂量开始服用，等身体开始适应后再慢慢增加剂量，千万不可一次服用过多。而且服用时人参时，不宜饮用浓茶，不宜吃萝卜，也不宜与柿子、葡萄、石榴、山楂等含有较多鞣酸的水果同时食用。

2. 肝肾功能异常或者疾病病情不稳定者，不宜擅自吃补药，必须遵循医嘱。

3. 进补前应当清楚自己的体质类型，如果自己难以判断，要及时咨询有专业资质的中医医师。

摘自上海交通大学医学院附属瑞金医院微信公众号

健康养生

责任编辑：郭爽
 微博：<http://t.xinmin.cn/guoguo11>
 邮箱：9773859@qq.com
 热线电话：22897276



多吃西红柿长力气

握力是衡量全身肌肉力量的重要指标。随着年龄增长，人的握力会越来越弱，以往有研究表明，相同年纪的人群中握力较弱者死亡风险高且健康水平差。不久前，日本东北大学的一项新研究发现，在各种蔬菜、水果中，西红柿对减缓衰老、增大握力效果最佳，能够起到保持全身肌肉力量的作用。

研究人员以 259 位 22~68 岁参与者为对象进行研究。他们通过调查问卷询问参与者日常摄入蔬菜和水果的频率，并连续 3 年考量参与者握力下降程度。结果发现，西红柿及其制品摄入量越多，握力下降越少。具体来说，每周摄入不满 1 次者（3.6 克/日），握力下降 3.2 公斤；每周摄入 1 次者（11.3 克/日），握力下降 2.7 公斤；每周摄入 2~3 次者（27.5 克/日），握力下降 1.6 公斤；每周摄入 4 次以上者（64.6 克/日），握力仅下降 1.7 公斤。在研究涵盖的 9 个蔬果类别中，只有西红柿与肌肉力量存在关联性。

西红柿营养丰富，具有多种保健功效，在日本人喜欢的蔬菜中位列第一。研究人员指出，肌肉力量下降与氧化压力有关，西红柿中含有被称为番茄红素的强抗氧化物质，对肌肉力量有很好的保护作用。专家表示，从食品中摄取的番茄红素超过 85% 来自于西红柿。

摘编自《生命时报》

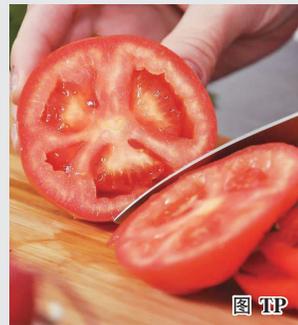


图 TP

饮茶可降低骨折住院风险

现，在女性中，与从不饮茶者相比，有长期饮茶习惯的女性的骨密度更高。进一步分析茶叶冲泡量与骨密度的关系，每天茶叶冲泡量 <6g 者的骨密度高于从不饮茶者，但喜欢浓茶者（茶叶量 ≥6g/天）的骨密度与从不饮茶者没有差别。人们担心茶叶中的咖啡因会增加尿钙流失，导致骨质疏松。但是在当前这个女性人群中，研究人员并未观察到浓茶者的骨密度低于从不饮茶者。在男性人群中也暂未发现饮茶与骨密度存在关联。

此外，研究人员分析“中国慢性病前瞻性研究”募集的 453625 名成年人平均随访 10 年的数据发

现，与从不饮茶者相比，每日饮茶者因任意骨折住院的风险降低 12%；对于髌骨骨折住院，饮绿茶者的风险降低了 20%，饮茶超过 30 年者的风险降低了 32%。饮茶对骨折入院风险的保护作用在男性和女性中基本一致。随每天茶叶冲泡量的增加，未见骨折住院风险有进一步的降低；但也未观察到喜欢浓茶者有增加的骨折住院风险。

吕筠认为，该研究结果除了提示长期饮茶对骨密度的可能影响外，也不排除另外一种可能性，即饮茶可能改善个体一天的注意力和警觉性，从而降低发生严重伤害的风险。

吕筠认为，该研究结果除了提示长期饮茶对骨密度的可能影响外，也不排除另外一种可能性，即饮茶可能改善个体一天的注意力和警觉性，从而降低发生严重伤害的风险。

摘编自《北京青年报》



图 TP

2 万余人骨密度数据研究发现，有长期饮茶习惯的女性骨密度更高。同时，根据 45 万余人的长期随访数据发现，每日饮茶能降低因任意骨折导致住院的风险，饮绿茶者以及饮茶超过 30 年的个体发生髌骨骨折的风险也降低。

这是北京大学公共卫生学院李立明教授团队近期分别在《Nutrients》（《营养素》）和《Osteoporosis International》（《国际骨质

火罐不能随意拔

提起火罐，大部分人并不陌生。随着拔火罐家庭化的普及，当感觉自己身体不适，受寒了、腰背部酸疼时，往往会给自己拔个罐。拔火罐虽然简单便捷，但如果操作不当，不但事与愿违，还可能伤身。

其实拔火罐也是有技术含量和禁忌事项的，如果未经过系统的学习和实践，最好到专业的医疗机构进行拔火罐治疗。很多患者有一些

误区，认为拔火罐时间越长越好、罐子吸附越紧越好，其实这是错误的认识。正确拔火罐时间应该是在 10~15 分钟。此外，很多人自己在家拔火罐时往往会凭感觉操作。比如有的患者腰部受凉了，就只在腰部最疼的地方拔一个罐儿，但是中医讲究辨证施治来确定拔罐的位置，不是简单的哪里不舒服就拔哪儿。

因此以下几个拔火罐注意事项

应该引起重视。体质过于虚弱、皮肤容易过敏、妇女月经期以及妊娠妇女都应慎用；在家中拔火罐时注意防治烫伤及引燃易燃物；拔罐时间不宜太长，留罐时间以 5~15 分钟为宜，两次拔罐之间的间隔以 2~5 天为宜；拔完火罐后，不能直上直下拔取火罐，正确的方法是先用手将火罐向一面稍微倾斜，另一只手的指尖部位向下按压与火

罐接触的皮肤，使空气经缝隙进入罐内，罐子自然就会与皮肤分开；拔火罐后不可立即洗澡，因为拔罐后皮肤敏感脆弱，此时洗澡易受风着凉，甚至导致皮肤破损、发炎等；拔罐后若局部皮肤有痒感，切不可搔抓，以免皮肤破损感染；拔罐后应注意休息，并饮一杯温开水为宜。冬季拔罐尤其需要注意保暖，避免冷风直吹。

摘编自《中国中医药报》

高价收购老红木旧字画

高价收购白木、红木家具、旧字画、旧扇子、瓷器、砚台、紫砂、墨、地图、毛主席像章、老阿胶、各种老证书、小人书、宁波篮子、旧人民币、邮票、樟木箱、老茅台酒等。

估价人为上海收藏协会资深鉴定员 广告
 电话：39870280, 13391254375 陆经理
 新黄浦店：建国东路151号(云庆)、虹口区多伦路188号(溢艺轩)