

健康+

健康跟我走

# 三成中青年白领钟情冬令“吃膏方” 养生膏方DIY自制靠谱吗？

## 趁着秋意浓 登高赏红叶

登高不但可以锻炼我们的肌肉和关节,改善五脏六腑的功能,还可以暂时远离喧嚣繁华的城市,借此调节自己的神经。新民健康会员服务中心联合晚宝旅游圈为您推荐实惠的秋季登高之旅。

武夷山素以其丰富的自然生态资源、独树一帜的风光美景和灿烂悠久的历史、天人合一的和谐环境著称。“三三秀水清如玉,六六奇峰插天”,构成了奇幻百出的武夷山水之胜。“溪曲三三水,山环六六峰”,“曲曲山回转,峰峰水抱流”;临水可观山景,登山可望水秀,乘上一叶竹筏游览世间一绝的九曲溪,顺流而下,山沿水立,水随山转,山光水色,交相辉映,三十六峰、九十九岩一览无余,其间更有距今约3800年前高插于悬崖峭壁之上的船棺,令人叹为观止……

庐山是一座集风景、文化、宗教、教育、政治为一体的千古名山,在庐山您可以观日出、赏瀑布,重温老别墅里的民国往事,坐竹排、游丹霞地貌。古人云:“山之骨在石,山之趣在水,山之态在树,山之精神在峭、在秀、在高,有一于此,方足著称。”庐山无一不有,无一不佳。

龙虎山原名云锦山,东汉中叶,道教始祖张陵在此炼丹,“丹成而龙虎现,山因得名”,龙虎山因而也成为中国道教发祥地。一条碧波荡漾的泸溪河,无数丹霞地貌形成的秀丽山峰,龙虎山绝美的自然风光孕育而出。

**叶雪菲**  
拨打新民健康会员服务专线  
021-80261680 详询,惊喜价格加会员立减优惠双重好礼等您!

玩转健康圈

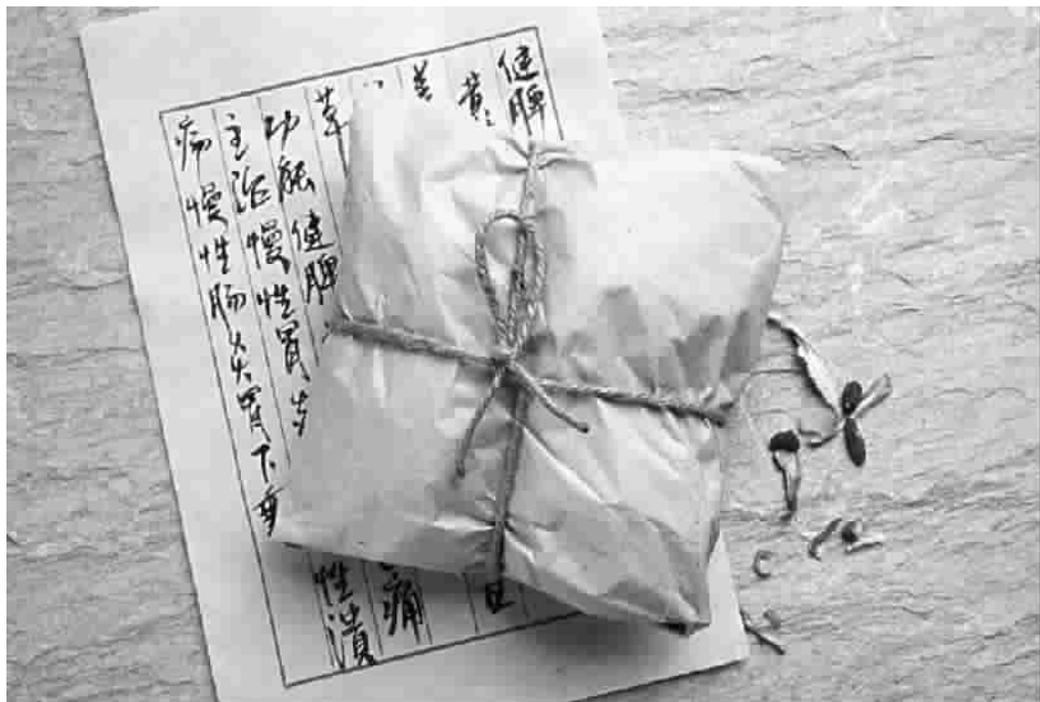
■上海市首个妇产科医疗联合体——复旦大学妇产科医疗联合体(简称“复旦妇产科医联体”)日前正式成立。该医联体整合了复旦大学妇产科学科的优质资源,在成员单位内就诊,患者可获得“同质化、高水平”的妇产科诊疗,在“家门口”就能享受到“红房子”技术提供的高质量医疗服务。

■“治未病理念在脑心同治心脑血管疾病中的应用”研讨班近日在徐汇区中心医院举办。会上,多位国内著名专家学者讲授了该项应用及中西医结合诊治头痛最新进展。让年轻医生更好地掌握头痛的中西医发病机理、诊断标准、鉴别诊断、相关的治疗手段等。

■日前,由上海交通大学医学院附属瑞金医院与美国斯坦福大学医学院、美国萨尔克生物研究所和上海交通大学医学院共同主办的“第九届21世纪中美医学论坛”在美国加州斯坦福大学医学院顺利召开。围绕“大数据时代背景下的医疗发展趋势”主题,近60位中美专家就“大数据”、“互联网+医疗”及精准医疗、转化医学等展开主题演讲并组织了精彩的论辩交流。



更多资讯请关注“上海名医”微信公众号或拨打新民健康会员服务专线:021-80261680



日前,在徐汇区天平社区卫生服务中心举办的第63期上海市社区健康大讲堂上,上海交通大学附属第六人民医院东院中医科主任医师贾运滨称,目前中青年白领已经成为膏方消费的主力。然而,比起去医院请医生开膏方,有不少年轻人觉得网购膏方更方便实惠得多。一些推崇DIY的女白领更热衷于在家自行熬制膏方,还把配方和做法“晒”到网上。贾运滨对此表示,膏方是否有效,关键在于医生是否辨证论治,即根据每个人的身体特点开出最适合的方子;在家DIY或是网购膏方,并不靠谱。

### DIY膏方价廉却不靠谱

32岁的小方是一位外企女白领,平时工作业务繁忙,经常觉得身体吃不消。她看同事每天吃膏方,不禁也想试一试。由于实在抽不出空去医院,在网上看到自制膏方,价格也更实惠。买回来尝试了一段时间,小方就生出了自己DIY膏方的想法。她在网上搜索了许多方子,经过比较最终选定了一款阿胶膏。制成后吃了段时间却发现经常嘴里生疮,脸上也冒出了痘痘。

对此,贾运滨解释,小方属于进补不当引起的上火。他介绍,膏方是否有效,关键在于医生是否辨证论治,即根据每个人的身体特点开出最适合的方子;在家DIY或是网购膏方,虽然实惠却并不靠谱。这些膏方虽然看似无任何添加剂,并且号称任何人都可以服用,可以“对付”很多疾病,但其实并没有“普适性膏方”一说,进补的关键就是一人一

方,一人一法,要辨证进补,这样才能起到调补身体、补虚纠偏的作用。此外,膏方通常需要经过浸泡、煎煮、榨取、过滤、浓缩、收膏、分装等7个步骤,药材投放时间、火候等各有不同,因此对熬膏技术有严格要求。无论网售还是DIY膏方,其有效性及安全性都很难保证,轻则无效,重则加重病情、贻害无穷。贾运滨表示,即使在家自制膏方也应在医生指导下进行。

### 养生土方要对症服用

最近,早晚温差加大,感冒人群多了起来,不少人都在尝试盐蒸橙子来治咳嗽,但有些人有效,有些人却反而加重了病情。对此,贾运滨指出,民间的一些养生土方的确在一定程度上具有疗效,如盐蒸橙子能治咳嗽,但咳嗽有多重分类,蒸过的橙子相对肺燥引发的咳嗽有一定效果。因为橙子蒸过以后,橙皮中的“那可汀”、“橙皮油”等成分分解出

来,能够达到化痰润肺的效果。而对于寒咳的病人来说,橙子可能就不太适合了,吃橘子会更好。所以,专家建议,民间许多单方验方也要辨证选用,才会药到病除。

另外,贾运滨还推荐了一些民间养生土方的科学运用。如红花是一种妇科常用中药,它能够活血通经,祛瘀止痛。冬季容易发生冻疮和皮肤皴裂的人在秋季应该提早用红花泡脚,可以起到很好的预防作用。

艾叶具有回阳、理气血、逐湿寒、止不安胎等功效,艾叶泡脚,能够改善肺功能,对于患有慢性支气管炎和容易咳白痰的人很有益处。

桂皮又称肉桂、官桂或香桂,它有温肾阳的作用。用它泡脚,对于肾阳虚的肾病引起的浮肿有较好的缓解作用。

生姜有祛寒解表的作用,现代医学认为生姜能够刺激毛细血管,改善局部血液循环和新陈代谢。怕冷、容易手脚冰凉的人可以用生姜泡脚。

### 八大人群宜膏方进补

贾运滨表示,进补的关键还是一人一方,一人一法。对膏方进补适合的人群,大体上分为八类。

第一,体质较差的人,在冬季进补吃点膏方能够增强体质。第二,亚健康人群,进补膏方能提高免疫力。第三,处于慢性病稳定期的人,这部分人可以进补膏方。第四,免疫力差、容易感冒和经常腹泻的人,这部分人可用膏方纠偏。第五,大病初愈、手术后、创伤后等康复期人群,往往气血损伤比较明显,要用膏方来补。第六,希望强身健体的中老年人,可在医生的指导下运用膏方来进行调补。第七,更年期妇女,更年期的女性往往表现的临床症状也比较多,所以这部分人也可以用膏方进补。第八,备孕人群如果体质较弱,可以在医生指导下用膏方来进行调补。

叶雪菲

上海名医

# 我国脑中风发病呈年轻化趋势

40岁至64岁患者占一半

脑卒中在我国是威胁中老年人健康的主要“杀手”之一。复旦大学附属中山医院青浦分院神经内科主任吴卫文教授强调,脑卒中是可防可控的疾病,高危人群一定要主动检查、早期筛查,避免或减少中风致残致死的悲剧发生。

不久前的一天,小王正和同事说话时,发现自己喉咙却发不出声,同事见状,赶紧将小王送往复旦大学附属中山医院青浦分院治疗。经医生检查后,诊断小王发生了急性脑梗死。所幸送医及时,经过静脉溶栓治疗后,愈后较好。

小王年纪轻轻的,怎么会突然中风?入院后经常规检查,并没有发现小王有高血压、糖尿病、心脏病等常见危险因素,但颈动脉超声显示小王一侧颈动脉重度狭窄,吴卫文

主任建议进一步进行DSA检查(数字减影血管造影),这是判断颅内血管有无病变的金标准。结果显示一侧颈动脉狭窄达70%,在与小王及家属充分沟通后,由血管外科主任范隆华教授为小王施行了颈动脉内膜切除术。

吴卫文主任介绍,据国内一项针对22家医院的2864名缺血性卒中或短暂性脑缺血发作患者的调查显示,约46.6%的病人存在颅内动脉狭窄,而西方人缺血性卒中的主要病变在颈动脉。发生颅内血管狭窄的病因主要是动脉粥样硬化所致,像小王这样的情况,如不对其进行及时干预,日后再次发生脑梗死的风险非常大。

吴主任说道,现在的年轻人一般对头昏头痛不会在意,更不会将

其与中风联系在一起。而现实情况是,近年来欧美国家数据显示动脉粥样硬化导致青年卒中比例占据8%~17%,在中国该类病因所致的青年卒中比例更高,约60%的35岁以下的颅内血管狭窄是动脉粥样硬化所致,其中约1/3患者没有高危因素。这与越来越多的青年人血脂代谢异常、高血压、肥胖、吸烟、工作压力大及进食高热量饮食相关。她建议,对有高血压、糖尿病、血脂异常,有吸烟、缺乏运动等不良生活方式,以及肥胖人群,应每年进行一次脑血管病筛查。

此外,急性脑梗死患者从发病到开始溶栓的治疗“时间窗”原则上不能超过4.5小时,但不少患者及家属缺乏相关意识,使得很多患者都错过了最佳治疗时机。吴瑞莲

专家名片

## 吴卫文

主任医师,国家二级心理咨询师



有二十多年神经内科临床工作经验,主要在脑血管疾病方面有扎实的理论基础和丰富的临床经验。对卒中后的认知功能障碍和卒中后抑郁做过一些临床研究工作。擅长运用心理咨询理论及技巧并结合药物治疗,在常见的各种神经症诊治方面积累了一定的经验。