上海中医药大学附属第七人民医院传统医学科——

进补季“膏方热” 不止“补”更是调理

叶雪菲

近两年，人们对冬令进补充满了热情，每到冬季就会掀起一股“膏方热”。但也有人疑惑，如今似乎人人都是营养过剩，真的还需要“补”吗？对此，上海中医药大学附属第七人民医院传统医学科主任医师叶玉妹表示，如今越来越多人选择膏方进补，但人们对膏方存在一定误解，膏方不止具有进步作用，更多的是可达到调理人体阴阳平衡的效果。此外，临床上许多患者并非单一体质，而是拥有复杂体质，甚至是对立矛盾的体质，因此建议病人在吃膏方前应该选择有资质的中医师，辨证论治，由医生打造一料专属于你的“私方菜”。

膏方可助女性调养气血 但不宜全家一起吃一种膏方

36岁的李女士每年的体检报告各项指标都达标了，但一到秋天，天气还未寒冷就开始手脚冰凉，平时经常感冒，显得十分虚弱。李女士的母亲建议她一起吃膏方，但李女士又担心会“补”出问题。

如今，膏方越来越受到女性群体的青睐。中医认为，女性以血为用、以血为本，有经、带、胎、产的生理特点，易致耗血伤气、阴阳失衡。叶玉妹表示，膏方对于女性的功效在于调养气血、养肝补肾，可改善女性手足冰冷、月经不调、疲劳心烦等问题。可以说，膏方调补对于女性各个阶段，尤其是孕前、产后(哺乳期结束后)及更年期前均有很大帮助。但专家提醒，膏方是调理体质、强躯固本的重要手段，千万别认为膏方是万能的，能解决身体存在的所有问题。且每个人的体质不同，病症、病机也有所差异，进补前需由专业医生辨明体质开具膏方，才能真正发挥滋补调理作用。尤其是不能开了膏方后，回家后与全家人进食同一种膏方，容易导致不良后果。

膏方不是单纯“进补” 医生开的“私方菜”才最适合

很多人认为，添加了野山参、冬虫夏草等名贵药材的膏方更好。对此，叶主任介绍，开膏方处方时，医生通过辨病因、辨病位、辨病性，基本上可获得一个“证”，然后进行立法、选方、用药三个步骤。“所以有效的膏方是基于正确的“辨证”，而不是一味选用名贵药材。”如果不是根据服用者的体质、年龄、病史等对症开的“私方菜”，非但达不到调理的效果，有些服用者甚至还会出现一些不良反应。

我国民间素有冬令进补膏方的传统习惯，因此许多人认为吃膏方就是补身体。叶玉妹主任解释，膏方不是纯补，其立意在于平调、缓图、长效。她指出，因膏方本身较其他中药形式而言，具有组成药物多、功效全面、口感良好等特点，故膏方有补益强壮的养生功效。

叶主任特别强调，由于每个人的体质各不相同，膏方最好在正规医院里由医生把脉后，再开处方制作，这样更具针对性，也更合理。

哪些人群适合膏方进补？

“膏方首先是以中药材调制，并非人人适合。”因此，叶玉妹主任认为，适合膏方进补的主要有以下四类人群：

一是容易反复发作的人，如哮喘、慢性阻塞性肺疾病、过敏性鼻炎、反复感冒、冠心病、心律失常、慢性胃炎、慢性肾炎、血液系统疾病、妇科慢性疾病、小儿肺系疾病等患者，通过膏方调理可以防治或减少复发。

二是亚健康人群，如白领、办公室职员，工作繁忙平时又缺乏锻炼，体检指数基本正常但情绪低落、心情烦躁、忧郁焦虑、不善交流、失眠健忘、疲乏无力、食欲下降等。

三是康复患者，如肿瘤化疗以后，体质损伤明显，此时服用膏方，对恢复体质、延长带癌生存的生活质量可以起到良好的作用，此外还有产后妇女可通过膏方调理身体。

四是一些特殊人群，如头晕眼花、耳聋耳鸣、腰肢酸楚、失眠健忘或皮肤干枯、面焦色暗等这些老年虚证，运用膏方调理可以起到改善症状的作用。

儿童是否适合膏方进补？叶玉妹表示，一般正常健康的儿童不需要膏方调理，而代谢紊乱、肥胖儿、性早熟等患儿也不建议用膏方。膏方可针对“虚症”宝宝，如反复呼吸道感染、支气管哮喘、厌食、遗尿、多汗以及其他一些慢性肾炎、慢性胃炎、心肌炎后遗症等，儿童膏方有很好的调理作用。

此外，叶主任建议，在膏方服用时，需忌生萝卜，浓茶、咖啡、烟酒、熟萝卜等不宜多吃，且需与服用膏方间隔2小时以上，这样更有利于膏方吸收。如期间遇到感冒发热、腹泻、月经来潮等，膏方应暂停服用，待症状缓解后再继续。膏方一般建议空腹服用，吸收作用更好，如肠胃不适者，可在饭后2小时服用。

专家简介

叶玉妹
主任医师、浦东新区名中医
上海中医药大学附属第七人民医院传统医学科主任

1983年毕业于上海中医药大学，有三十五余年中医妇科、内科丰富临床经验，为上海中医药大学兼职教授、硕士生导师；首届“全国优秀中医临床人才”。

担任上海中医药学会妇分会常委员；上海中医药学会脑病分会副主任委员；上海市浦东新区医学会中医专委会主任；上海市浦东新区中医药协会中西医结合妇科名誉主委 。

师从妇科名家朱南孙、肾病科名家叶景华；参与和承担市区级课题约40项，获2010年区科委科技二等奖1项、申请新药发明专利3项；发表论文45篇，其中核心期刊30余篇；主编1本专著，参与编写专业书籍5篇。

擅长用中医治疗不孕症、月经失调、盆腔炎、痛经、更年期综合征、失眠病、代谢综合征、尿路感染、肾病等杂病。

高血压患者冬季不宜喝药酒？

叶雪菲

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，这是因为高血压患者不宜进补吗？对此，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。

上海夕阳红口腔门诊创始人施国良先生提醒您

固定牙的苦恼与无奈

谨献宁波的施国良先生是上海夕阳红口腔门诊的创办人，多年时，外公外婆的关心照料和陪伴，在他的心里播下了善良和爱的种子，在他的记忆深处，总是浮现出晚年的外公外婆老旧寒伧的房间对他们所造成的种种困扰，然而要解决这个问题却非易事。

为此，施先生特意依据老人所需，依托自己20多年的丰富口腔保健管理经验，创办了专为老人的口腔门诊，只为南老人们的幸福晚年，贡献一份自己的力量，让更多老年人拥有最美的夕阳，更多的口福。

夕阳红创始人
施国良先生

生活中缺牙、少牙的牙齿修复一般是二种方法，一种是固定牙，另一种是活动义齿。固定牙修复体的材料多数用烤瓷和全瓷，在制成成品后的固定牙内冠电涂上胶，粘在备好的基牙上，俗称固定牙。这种固定牙在一般情况下，镶上后很快能够适应，感觉还好，甚至很长一段时间都没什么问题，让人感到自信。

几年过后，不知不觉中部分老年朋友的固定牙开始随着年龄增长、牙龈生理功能的变化逐渐出现问题——崩瓷、断裂、内牙隐痛、牙龈发炎等，但这只是刚刚开始。随着固定牙使用周期的增加，年龄增长、口腔机体免疫力下降，固定牙自然老化等，使用过程中可能出现问题越来越多、越来越明显，最终或可造成固定牙脱落，完全失去了固定牙原有的、预期的功能。

为什么会出现这样问题呢？其实还有另一个原因——固定牙内的金属是和牙龈组织密帖在一起，而牙龈生理反应是不接受金属的！医学上叫“排异”。举个简单例子，人手指头戴上金戒指，完全没有问题，戒上不锈钢戒指就不一样了，没几天，戴戒指的部位就会发红、发痒、皮疹、溃破等，这就是人体组织排异。所以，牙龈也不例外，同样会出现副作用，牙龈发黑、溃疡、糜烂、肿痛、口臭等，而长期牙龈糜烂，并不是一个简单的现象，严重的还会造成更严重的牙龈疾病和其它口腔疾病。

前些年，确有不少人盲目跟风而选择了自己并不特别了解的固定牙，而当自己日后碰到这些问题时，才体会到苦不堪言。不过，材质优良的固定牙是没有这些问题的，也不会出现以上不适症状，完全可以安心使用。

但是，如果您选用的固定牙在使用过程中已经或多或少地遇到了以上问题，建议您 尽早和专业的牙科医生取得联系，及时寻求牙医的帮助，寻找合适的补救方法！也许牙医并不一定能够完全满足您所有的要求，但一定会给您一个好的、合适的建议供您参考。

(文：石亦华)

口干口苦口臭 有治了
美明口香合剂 已到货
主治 口臭、口腔溃疡、口干口苦、牙龈肿痛、肠燥便秘、胃灼热痛等。
全市各大药房有售
电话：62041665

灰指甲有治了
伊甲 本店有售 复方聚维酮碘搽剂
用心治灰甲，抗菌治感染，有信心！
疗程使用，灰了指甲，不灰心！
全市各大药房有售
电话：62041665

销售地址：[黄浦]:南京东路第一医药商店,淮海路各药房,[静安]区各药房,愚园路232号,山西北路208号,中华新路957号,[虹口]:四川北路各药房,[徐汇]:汇丰各药房,茶陵路216号,[长宁]:玉屏南路152号得一各药房,[普陀]:曹杨路673号及复美各药房,[浦东]:海阳路622号,养和堂各药房,[惠南镇]:城东路268号,[杨浦]:长海路349号,[宝山]:牡丹江路各药房,友谊路223号,[闵行]:江川路242号,莘朱路152号,[松江]:沪亭北路758号余天成各药店,[嘉定]:沙霞路83号,[金山]:恒德药店各药房,[奉贤]:解放中路20号,[青浦]:青安路210号,[崇明]:东门路178号等全市各大药房有售。