



http://www.lifenanjing.com.cn 论坛——革命本钱

南京·健康

南京·学堂

南京·街区

南京·说吧

南京·最HIGH

南京·气象

# 又到一年滋补时

## 医学专家今晚视频教你正确进补



视频回放

昨天,江苏省中医院、南京市中医院同时启动膏方门诊,拉开了冬令滋补的序幕。哪些人需要服用膏方?如何科学服用膏方?今天晚上7:30-8:15,南京市中医院养生康复中心暨金陵名医馆主任、副主任中医师王挺,将走进快报参加视频访谈,接受读者的在线咨询,读者也可以拨打96060提问。

### 两大医院同时启动膏方门诊

昨天,由老药工亲手熬制的今冬第一锅冬令滋补膏方,在江苏省中医院熬膏中心正式开炉。设在该院名医堂的膏方门诊,已经不断有市民前来开方。

南京市中医院养生康复中心昨天也正式启动了膏方门诊,该院养生康复中心主任王挺介绍,今年要求做膏方的市民异常多,已经不断有人前来预定,以前熬制膏方一般以中老年为主,今年不断有20多岁的年轻人来预订一些醒脑提神的膏方。目前,400元左右的方子已经预订了30多方,甚至有加入虫草的千元方。王挺透露,今年膏滋加工部门会增加人手,24小时不间断加工,力争保证患者在3天左右取药。

### 吃膏方者大半是亚健康健康

全国名老中医、江苏省中医院脾胃病专家徐景藩教授介绍,膏方滋补一直作为人们传统冬令进补最佳滋补品,它是根据患者体质不同与病情的需要,选择单味或多种药物组成方剂,并将中药饮片经多次煎熬、去渣,将药汁经微火浓缩,再加入辅料收膏,形成稠厚的糊状补膏,可以补养身体。随着现代人生活节奏的加快,亚健康人群越来越

多,据有关部门调查,城市上班族亚健康状态占49%,人群主要集中在25~45岁青壮年,主要症状精力不济、头晕、腰酸、乏力等。

### 不是想吃就吃,先要调脾胃

江苏省中医院肾内科主任孙伟介绍,冬令进补前应先看看自己的身体状况。首先,一些肠胃功能不佳、舌苔厚腻、消化不良、经常腹胀的患者,若直接服用滋补膏方,必然得不偿失。对这些人,先给予所谓的“开路药”,用陈皮、半夏、厚朴、枳壳、神曲、山楂等药,煎汤服用,以理气化湿、改善脾胃运化功能。其次,正在患病的朋友应首先将疾病彻底治愈,否则,如同“闭门留寇”,非但达不到补益的效果,而且会使症状绵延不愈。

膏方进补很讲究,方子要讲究,食用时更要讲究。孙伟介绍,正确的服用方法是:将膏方储存在密封的瓷罐中,每日清晨取一汤匙冲开水服用。也可根据病情需要,用黄酒冲服。如方中用地黄等滋腻药或配料胶类剂量较大时,则膏滋非常黏稠,难以冲开,这时可隔水蒸化后服用。膏方服用剂量要根据病情或患者的身体情况以及药物性质决定,一般来说,服膏方应从小剂量开始,逐渐加量,如成人每日先服一汤匙,约10-15克,

如果消化功能正常,1周后改为1天服两次。

服用膏方最好从冬至起连续服用50天左右,也就是冬至以后的“一九”到“六九”,或服至立春前结束,膏方启用后要及放入冰箱,以防霉变。

### 六类人群不适合服用膏方

哪些人需要服用膏方?孙伟进行了详细介绍。1、无慢性疾病,但身体虚弱,春夏季节经常感冒者;2、中青年工作量过大,体力消耗透支过多,难以自身恢复,常感疲乏困倦,精力下降和睡眠质量下降者;3、中老年人体质下降,虽无明显疾病,常感这样那样的不舒服;4、有一些慢性疾病已经恢复或虽未治愈,但相对稳定,服用膏药以继续治疗,巩固疗效,改善症状,增强体质;5、病后、手术后、出血后处于恢复阶段者。包括肿瘤病人手术后、化疗后、放疗后;6、性功能减退者。

以下人群则暂时不适合服用膏方:1、青少年体质健壮者;2、急性疾病和有感染者;3、慢性疾病发作期和活动期;4、胃痛、腹泻、胆囊炎、胆石症发作期;5、慢性肝炎、转氨酶升高者;6、自身免疫球蛋白和抗体很高者。

通讯员 冯瑶 国梁 晓慧 李珊 快报记者 张星

医生博客

## 多用左手防中风

来源:www.lifenanjing.com.cn·博客·医生博客

老年人中多数人患有高血压、高血脂等症,极易中风。在医学上称中风为卒中,亦称急性脑血管病。平时在预防上都采取戒烟、多饮水、多运动,同时科学选择饮食等对减少中风的发生起很重要的作用。

但最新发现,老年人经常有意识地使用左手亦有助于预防中风。这一观点的提出是因为日本医学家在其所研究的因脑血管破裂出血的中风患者中,有50%—60%以上是右脑半球微血管破裂出血。专家们分析认为,这与人们在日常生活中习惯于使用右手有直接关系。

生活中人们惯于用右

手,常用左手的人为数就不多,还常被人们讥笑为“左撇子”。这样导致大多数人脑子的两个半球使用不平衡。常用右手,会使左脑半球血管神经的弹性与功能不断得到锻炼和加强;而左手使用很少,右脑半球血管神经的弹性和功能就无法得到左脑半球那样的长期锻炼和增加。

因此,平日生活中以使用右手为主的老年人,应特别注意有意识地多使用左手与右脚,以便通过增加右侧肢体的活动来锻炼和增强右脑半球血管神经的弹性和功能,这样便可大大减少或预防老年人脑血管破裂出血,从而防止老年人发生脑出血这一多见的疾病。这便是预防中风的简单方法。

(陈约东 白下中医院)

连线医院

## 隆胸酿恶果 乳腺肿胀如足球

冯瑶 实习生 蒋振凤 记者 张星)昨日,江苏省中医院整形外科为一名因注射隆胸术后造成乳腺肿胀发炎的患者,成功地手术取出乳腺内容物,使患者肿胀发炎像足球大的乳房恢复正常。

为该患者做手术的

李俊副主任医师介绍,患者今年38岁,六年前在北京一家整形医院行英捷尔法勒注射丰胸术,术后不久便出现不适及疼痛的症状,有时还伴发烧。最近,她来到江苏省中医院整形外科就诊。

专家介绍,幸好治疗及时,否则乳腺难保。

有此一说

## 看美女有助男士长寿?

现代科学认为,每天凝望漂亮女性几分钟,有助于男士健康长寿。研究人员对200名男性进行了为期5年的观察,发现和其他人相比,那些目光每天都“遭遇”漂亮女性的男子,血压相对较低,脉搏跳动较慢,心脏疾病也较少。

负责此项研究的一名女士说,男人彬彬有礼

地凝视美丽的女人,就如同欣赏一幅绝美的风景,有助于身心的健康。凝视美丽的女人10分钟,健身效果差不多相当于做了30分钟的有氧运动。每天做这些眼部活动数分钟,可把中风和患心脏病的几率减半,我们相信,持之以恒,男性的平均寿命可以延长4至5年。 仁民

## 浓茶解酒是火上浇油?

人们通常认为,醉酒后饮浓茶有利于解酒,而医学专家指出,用浓茶解酒等于火上浇油。

酒精进入人体内对神经系统有兴奋作用,会使心跳加快,血管扩张。当人醉酒时,这种兴奋作用会加剧转变为一种不良刺激。而茶叶

所含茶碱、咖啡因同样具有兴奋作用,这对醉酒人的心脏来说,等于火上浇油,更加重了心脏负担。酒后喝茶,茶叶中的茶碱等会迅速通过肾脏产生强烈的利尿作用,人体内的酒精会过早地进入肾脏,从而对人的健康产生危害。 新华

# 防范秋燥 首先调饮食

秋燥已经持续了一段时间,如何自我保健防秋燥?日前,中医专家、江苏省中医院肾内科主任孙伟教授走进快报进行视频访谈。

### 女性:由内保养更重要

孙伟说,一些女性朋友,由于水分的丧失,同时使用多种化妆品,会使皮肤干燥,所以要配合内在的调养,不但使皮肤润泽,精神状态也会很好,也不容易生病。防范皮肤干燥,除了要选择适合的护肤品外,更重要的是要从内在来保养,首先要从食物上进行调养。饮食上避免过咸、过辣的食物;多吃水果、鸭梨、雪梨,皮薄水多的梨是非常好的,鲜百合煮熟以后吃,能起到

润肺的效果,对防范秋燥比较好。可以吃一些猪皮类的食物,这可以营养皮肤,使皮肤细嫩。蜂蜜对克服秋燥,滋养人体是比较好的食物,也是比较好的药品。但喝蜂蜜水,并不适合所有的人,比如糖尿病病人,因为蜂蜜含糖比较高,糖尿病病人使用后会出现问题。

### 孩子:油炸食物不要吃

孩子防范秋燥护理皮肤,更要选择适合的护肤品,碱性大、去脂比较厉害的香皂、肥皂就不合适,因为儿童的皮肤比较娇嫩,所以更要选择不刺激性的、具有保湿功能的护肤品。同时从食物上注意,现在的儿童有一个现象,不愿



孙伟做客“生活南京” 实习生 倪春燕 摄

意吃蔬菜,喜欢吃炸薯条、炸鸡翅等,这些油炸食品在秋季不合适,油炸的东西热性比较大,人体本身水分不足,再吃热性的食物就不

好。因此,孩子要少吃油炸食品,鼓励孩子多吃一些蔬菜水果。

实习生 蒋振凤 记者 谢静娴 张星

## 新疆特产深受女性青睐 植物染发只需30分钟

近日,在南京举办的一场“新疆·特殊营养品讲座”上,由全国著名营养学家、新疆营养学会创始人、新疆医科大学“博导”张月明教授主讲的内容,引起了众多市民对西域瑰宝的极大兴趣!

据悉,新疆是一个诞生很多奇珍异品的地方,如天山雪莲、让眉毛浓密的“乌斯玛”草、“豆中之王”鹰嘴豆、“白金食品”牛初乳等。而目前,这些产品在南京都有销售,本次活动的主办方南京“西多行”公司,是一家特贡西域产品的地方,除了老幼皆宜的天润“牛初乳”等新疆食品,像奥斯曼睫毛增长

液,它能奇妙地针对睫毛过短、过稀、过细、易断、脱落等做到显著改善!如长期使用,睫毛可变得纤长浓密,自然上翘。配上奥斯曼专用的眼线液,还能拥有自然生长出的黑密眼线,令你明眸善睐!而许多女性对另一种新疆的植物染发品“海娜花”更感兴趣!新疆当地的女性十分流行用“海娜花”染发,她们只需将“海娜花”像洗发精一样抹在头发上,静待30分钟,用清水冲洗一下,就可拥有一头绚烂的彩发了!目前,新疆的特殊功效产品已风靡全国各地,深受消费者的热烈追捧! 李薇

## 灵芝研究进入基因时代

灵芝研究最近获重大突破

最新消息,灵芝抗肿瘤研究最近获重大突破,中国科学院已顺利进行灵芝基因测序工作,这项工作具有划时代的意义,它标志着我国灵芝抗肿瘤研究已经进入基因时代。

作为我国的最高科研机构,中国科学院采用先进的CTAB法提取“中科一号”太空灵芝的基因组,经LSD序列扩增,引物设计,PCR扩增等技术手段获得灵芝DNA的序列,从分子水平找出灵芝诸多生理功能的基因序列,以“中科一号”太空灵芝为菌种的新一代中科

灵芝孢子油将为患者治疗和康复发挥更重要的作用,书写我国灵芝药用研究的新篇章。

中科院关于灵芝药用方面的研究已走过五个重要的阶段:灵芝孢子破壁、超临界CO<sub>2</sub>萃取“中科灵芝孢子油”、灵芝三萜测定暨优选、“中科一号”太空灵芝成功回收及培植、灵芝指纹图谱测定。这次灵芝基因测序工作是我国科研工作者在长期艰苦的研究中获得又一重大突破,这项科研成果使我国在灵芝领域的研究至少领先世界二十年。

## 全国妇科肿瘤会议 在南医大友谊医院举行

30日上午,由中国抗癌协会肿瘤标志专业委员会、南医大友谊医院共同主办的“2006年全国妇科肿瘤新进展学习班”在南京医科大学康达宾馆举行。江苏省卫生厅、南京市卫生局、南京医科大学及南医大友谊医院的有关领导到会祝贺。来自全国各地各级医院妇科、肿瘤科、检验科及从事肿瘤分子生物学基础与临床研究的医务和科研人员及研究生一百多人参加了此次学习班。

笔者从主办单位获悉,此次学习班为期3天,主要

内容是组织著名妇科及肿瘤科专家对国内各级医院的妇科、肿瘤科医护人员和科研人员,进行妇科肿瘤诊治最新技术培训和妇科部分疾病手术治疗最新术式演示,旨在提高我国妇科肿瘤等疾病的整体诊疗水平。

11月1日,北京大学第九临床医学院李红霞教授等专家将在南医大友谊医院五楼洁净手术室为与会代表进行妇科手术演示,南医大友谊医院三楼学术报告厅将进行同步直播,南京市广大医务工作者届时可前往观摩手术。(凡尚)