

冬季保健御寒强身第一位

眼下正是一年中寒冷的季节,此时养生讲究避寒就温,注意藏精敛气,着眼于一个“藏”字。人冬以后,很多老百姓特别是体虚的人都有希望了解一些饮食起居方面的养生知识,南京市名中医、南京市中医院主任医师谢英彪教授认为,寒冬注意饮食搭配,适当选用温补中药以及食疗方,可增强人体脏腑活力,不仅有益于这一时令的防病强身,还能为来年的健康打下基础。



资料图片

三大名补汤助您过冬

这几天南京气温一直处于冰点,谢主任建议市民适当增加高蛋白和高热量的食物,比如羊肉、狗肉、牛肉、生姜、辣椒等温热食品,可以养精蓄锐,提高免疫功能,但是中医也讲究秋冬养阴,因此又要求大家食物进补不能过于燥热,像胡萝卜、油菜、绿豆芽、菠菜等维生素类蔬菜也要适当进食。中药养生一直是市民的传统习惯,谢主任说,冬天可以吃一点白参或者红参,如果阳虚的人,譬如一人冬就手脚冰凉的人,可以用一点鹿茸、鹿角胶、冬虫夏草、制附片、肉苁蓉等温肾补阳的食物,此外向市民推荐一些食疗方子,也可以起到御寒强身的作用:

- 人参黄芪炖草鸡**
制法:白参3克,黄芪10克,1斤净土鸡1只置于砂锅中煲1-2小时,加调料做成。
功效:补气养血、温阳御寒,增强免疫力。
- 红枣桂圆赤豆羹**
制法:红枣10枚、桂圆肉30克、红豆50克炖成稠羹。
功效:温阳御寒,补气养

血,健脾。

当归生姜羊肉汤
制法:当归10克,生姜30克,羊肉250克,加调料煲成汤。
功效:补肾助阳,散寒养血,增强免疫力。

早睡晚起养生不懒惰

除了饮食养生外,冬季的精神养生法则是保持安静自如,含而不露,因为严寒的冬季容易使人触景生情而郁郁不欢,心情不好者增多。“现代科学证实,冬天确实可以使人身心处于低落状态,要养精蓄锐,调节好情绪。”谢主任说。

起居养生方面,中医主张不应过多地消耗阳气,因此要早睡晚起保证充足睡眠,这绝不是懒惰的表现。因为早睡有利于养阳气,保持温热的身体,相对而言,晚起有利于滋养人体的阴气,保暖方面恰如其分,穿衣过多过厚或室温过高,容易耗伤阳气和感冒,但也不提倡在冬季着裙装,上班族睡前可用热水泡脚,帮助末梢血液循环,如能配合脚底按摩,效果可能更好。 快报记者 金宁

现代快报推出便民活动——

春节家居常备药放心购

春节将至,医院门诊通常要休诊几天,执业药师提醒市民,居家的常备药可以适当备齐,以应小毛病发生无法及时就医之需。为此,现代快报联手南京医药百信药房推出春节家居常备药活动。

逢年过节,逛街购物后容易感染上感冒病毒,这时的身体不适,除了应尽快到医院急诊就医外,大家通过在家中准备一些感冒药,多喝水及多休息的方式,同样能缓解和改善症状。

药师认为,返乡过年的人可能面临就医不易状况,因此如果家中有常备药,一旦生病时就可以及时用药,能够争取更长的就医时间。而患有高血压、糖尿病等慢性病节日期间不能断药,慢性病患者

者一定要在过年前提时补足药量。医生建议,慢性病患者要提前回诊备药,而心血管病患者平时就要注意调整饮食,切勿饮食过量。过年期间,家人亲友团聚聚会大吃大喝,以至于每年过年肠胃炎病例特别多。家中可以常备胃肠药应急,但如果

服用后症状还是没有改善的话,应尽快就医治疗。

1月28日-2月3日,读者可凭1月28日现代快报《健康》周刊,到百信连锁药房50家直营店购买药品(具体药品名称见表格),享受活动优惠价格。

快报记者 金宁

品名	规格	生产厂商	市场价	优惠价	适应症
达喜	500毫克×20片	北京拜耳公司	27	21	急性胃炎、慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡病。
胃痛宁	0.25毫克×48片	大连美罗公司	19.8	8.5	急慢性常见胃病引起的疼痛、嗝气、恶心、烧灼、嘈杂等症。
地奥心血康	100毫克×20粒	成都地奥公司	9.7	6.5	活血化瘀,行气止痛,扩张冠状血管,改善心肌缺血。
寿比山	2.5毫克×30片	天津力生制药	16.8	13.3	治疗高血压。
新康泰克	10粒	中美天津史克	13.5	9.5	缓解打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症。
蛇胆川贝枇杷膏	138克	广州潘高寿公司	10.5	9.5	润肺止咳,祛痰定喘。用于咳嗽、痰多、胸闷。

注:百信连锁药房50家直营店参与该项活动

新的抗肿瘤组方获国家专利

日前,抗肿瘤组方:中科灵芝孢子油+爱特(AT)获国家发明专利(一种增强灵芝孢子油的抗肿瘤疗效的中药组合物专利号:ZL2004 1 0014120.3),此组方可以增强中科灵芝孢子油的抗肿瘤疗效。

中科灵芝孢子油是运用中科院超临界CO₂萃取技术制成的针对肿瘤患者的一种新型生物制剂。经国家卫生部门检测,中科灵芝孢子油总三萜类含量≥20%。爱特(AT)是中国科学院科学家们精选五种药用真菌姬松茸、灵芝、云芝、香菇和冬虫夏草,经过优化组方研制而成,可以从基因水平上实现肿瘤的防治,并为同源和异源肿瘤的治疗提供了强有力的手段。 艾克

医学专家为孤寡老人送温暖

1月24日,南医大友谊医院组织该院内科、外科、泌尿外科的医护人员到鼓楼区社会福利院为孤寡老人免费义诊,受到老人们的热烈欢迎。

专家们在福利院发现,不少老人都有高血压病、冠心病、脑梗塞等老年性疾病,但由于缺少必要的医疗条件和医学保健知识匮乏,不少老人服降压药治疗盲目性很大。有些老人将同一成分不同名称的两种药同时服用,这种双倍剂量服药的情况容易产生药物中毒。此外,专家们对诊疗过程中发现的问题都一一予以解决。在义诊过程中,专家们还针对冬季老年人的常见病、多发病特点,为老人们提供冬季健康保健指导。 阳光

揭秘 灵芝抗肿瘤的主要功效成分

仙草灵芝 抑瘤成分被破译

秦时传说“东海祖州上的不死草”,《楚辞》记载“采三秀兮于巫山”;《神农本草经》:“久食轻身不老,延年神仙”,《本草纲目》:“灵芝味苦、平,无毒,益心气……”灵芝自古以来被称为仙草、还阳草。白娘子盗仙草救许仙的动人故事更是使灵芝家喻户晓。

二十年前灵芝被发现对抑制肿瘤有很好的效果,但灵芝抑瘤的有效成分却是无人知晓。中科专门组织了以冯敏教授为首的灵芝抗肿瘤研究课题组进行攻关,经过二十余年的艰苦研究,终于发现灵芝抑制肿瘤的主要功效成分是灵芝孢子内的脂溶性物质——灵芝三萜类化合物,尤其是集中蕴含在灵芝孢子内的四环三萜,五环三萜类化合物对于抑制肿瘤细胞具有很好的疗效。

十年面壁图破壁

科学家首先发现,灵芝抑肿瘤成分集中于灵芝孢子内,但灵芝孢子由几丁质混合钙、磷、铁构成的坚硬外壳,是机体吸收和深入研究其中功效成份的主要障碍。要打破比头发丝直径小15倍的灵芝孢子的壳,又要保护其有效成份不变质,是有相当困难的,它需要绝氧、常温和恒温,不加入酸碱盐等任何物质的“无干扰破壁技术”。1997年,一种能达到这种要求的常温纯物理

破壁技术在中科院灵芝抗肿瘤专家冯敏教授领导的中科院灵芝项目研究成功,破壁率≥99%,人类已经具备了揭开灵芝孢子秘密的基本条件!

1999年,“中科”灵芝孢子胶囊获卫生部“辅助抑制肿瘤”批准。高破壁率、高吸收率、完全选用中科院黄山灵芝基地的无污染赤灵芝孢子为原料,不含任何添加剂等质量技术优势,使中科院灵芝迅速红遍大江南北,得到肿瘤患者的广泛认同和服用,并远销日本、美国、澳洲,成为在中国和世界上服用人数最多的灵芝孢子产品。

从孢子粉到孢子油 是一个质变

“灵芝孢子破壁”两年后的1999年,科学家们又发现灵芝孢子中的三萜类是灵芝抑制肿瘤作用的主要成分!大量数据表明其作用大大超过另一种成分灵芝多糖类!这是灵芝研究历史上的转折点,解开了许多难以解释的谜团。

发现了!赶快提取出来给肿瘤患者用! 整整10个月,为了寻找灵芝三萜在超临界二氧化碳流体中对应最高溶解度的“超临界压力”和“超临界温度”,以冯敏教授为首的科学家们反复计算和开机实验,由于昂贵的原料和机器运行费用,开一次机就要十几万元,课题组提取了近100种灵芝孢子油样品,并从中筛选出了灵芝三

萜含量最高一种并命名为“中科”灵芝孢子油。中科院灵芝孢子油浓缩萃取技术获国家专利保护技术二十年(专利号:ZL99123952.0)。巨额科研经费和征调大批科研人员的行动至今还让冯敏教授感慨不已。

2000年10月,深圳国际高新技术产品成果交易会中国科学院的展位上,一种比流动着的黄金更加美丽的金黄色液体,引来了与会专家、肿瘤患者的广泛关注,这就是中科院利用超临界二氧化碳萃取技术提取的、以灵芝三萜为主要成分的“中科”灵芝孢子油。中国药科大学权威检测鉴定,中科院灵芝孢子油三萜含量高达28.1%,其中四环三萜高达20.5%,五环三萜高达7.6%。

肿瘤患者纷纷改服 中科院灵芝孢子油

江苏省肿瘤防治研究所实验结论:中科院灵芝孢子油对肿瘤有明显抑制作用,抑瘤作用呈良好的量效关系,在肿瘤治疗方面具有很好的应用前景。

在卫生部批准证书中,中科院灵芝孢子油灵芝三萜含量≥20%,是灵芝孢子的20倍。每天服用量只需1-3粒,便可达到或超过原来每天服18粒“中科”灵芝孢子粉的效果,高纯度、高聚能、易吸收。许多服用灵芝孢子粉的肿瘤患者纷纷开始改服中科院灵芝孢子油。

大量抑瘤有效成分集中这一物质基础,决定了中科院灵芝孢子油能够快速产生功效。同时,高含量的灵芝三萜,使中科院灵芝孢子油比中科院破壁孢子粉更具有止痛消瘤、消腹水的优点。大量晚期肿瘤患者,在服用中科院孢子油后,由于其见效快,效果明显,往往能“转危为安”,避免了恶病质的出现,有的还创造了再治疗的机会。因此,中科院灵芝孢子油被很多肿瘤专家称为“肿瘤治疗的生物手术刀”。

据统计,江苏省八成肿瘤患者在服用中科院灵芝孢子油。中科院灵芝孢子油已经成为很多肿瘤患者顺利度过治疗期和康复期必备的辅助治疗手段。

中科院灵芝孢子的研制成功是灵芝研究应用上的一个里程碑,它表明了我国灵芝研究已超过日本,走在了世界的前沿。

法国科学院院士、著名分子肿瘤学家 Amu Therwath 教授在中国访问期间,多次关注中科院的灵芝研究,并非常认同灵芝效果的多价性:灵芝可调整免疫力,在许多病理上又有益效果,对肝病病毒有抑制功效,尤其灵芝三萜类可毒杀GO期肿瘤细胞,止肿瘤痛、消肿瘤水作用明显。他称赞中科院灵芝孢子油是“用一滴油把中华民族上下5000年历史文明和智慧结晶凝结在一起”。

中科院灵芝专卖
地址:南京市中央路131号
电话:025-83223131

专家透露选择灵芝孢子油的诀窍

灵芝孢子油属于第五代灵芝制剂,凝聚着最新的高新技术,其抑肿瘤功效远远超过前几代灵芝产品,因此被誉为灵芝中的“极品”。

但市面上出现了不少孢子油产品,质量不一。肿瘤患者如何甄别呢?灵芝专家为您支几个妙招。

- 一看是否是超临界CO₂萃取的。“超临界CO₂萃取技术为中科院灵芝孢子油独家专利,如果有孢子油宣传也是超临界CO₂萃取的那就只有两种可能,要么是侵犯专利要么就是仿制假冒”。
- 二看生产单位有无通过国

家药监局GMP认证,有没有高新技术企业证书。

三看包装上灵芝三萜含量。灵芝三萜是灵芝孢子油中的关键药效成分,应该以经过国家监管部门审核的外包装上标注的含量为准,有些孢子油只有地方批文,并没有国家级批文。

四看产品包装上的规格。规格是150mg/粒、300mg/粒和500mg/粒,其价格和效果是大不相同的。另外,应到正规的中科院灵芝专卖店购买,而不要贪便宜道听途说选择了低价无效的产品。花钱事小,耽误病情事大。

中科院灵芝受肿瘤患者好评

首个获国家专利的抗肿瘤产品“中科院灵芝孢子油”与另一种抗肿瘤制剂——爱特(AT)配成组方后最近又一次获得国家专利,此组方可以增强中科院灵芝孢子油的抗肿瘤疗效,深受肿瘤患者青睐。

据了解,众多肿瘤患者在治疗和康复期都在服用中科院灵芝孢子油组方,他们中有很多顺利度过五年康复期从而走向临床治愈。许多已经康复的患

者还热心的向新病友推荐这个组方。

“在我们这里,中科院灵芝孢子油组方是最受欢迎的,肿瘤患者服用后普遍反映很好,还会介绍同病房的人来买”,位于中央路131号的中科院灵芝专卖负责人朱小姐说,“由于需求量较大和应部分住院和在家休养患者的要求,我们开通了送货热线83223131,只要一个电话,我们就会在最短的时间内送货上门”。

相关链接 灵芝制品的分代

- 第一代——灵芝菌盖**
灵芝菌盖切成片煮水喝,只能吸收部分灵芝的水溶性成分,而脂溶性成分随药渣倒掉,实际上是不合理的做法。
- 第二代——灵芝精粉或浸膏粉**
把灵芝菌盖粉碎成细粉末或用传统方法制成浸膏粉,只能部分利用灵芝多糖成分,不含灵芝三萜,现只作为日常保健使用。
- 第三代——未破壁灵芝孢子粉**
灵芝抑肿瘤成分集中于灵芝孢子内,但未破壁孢子粉不容易被人体吸收。

- 第四代——破壁灵芝孢子粉**
中科院于1997年解决了灵芝孢子破壁的难题,常温物理破壁技术使破壁率达到99%,大大提高了灵芝孢子有效成分的吸收率。
- 第五代——灵芝孢子油**
中科院利用超临界CO₂萃取技术从破壁灵芝孢子粉中萃取出富含灵芝抑制肿瘤主要功效成分“灵芝三萜”的中科院灵芝孢子油,每20克灵芝孢子粉只能萃取出1克中科院灵芝孢子油。对肿瘤细胞的抑制功效也是破壁孢子粉的20倍。



男科 专家信箱
特约解答:南京建国男科医院
读者热线:025-52238888
网上咨询:www.jianguo.com

马鞍山患者问:

以前早晨都会有生理反应,可两年前却消失了,此外婚姻生活有时射精过早,有时又还行。而且现在我感觉私处总是软软的,请问这些是什么情况?

建国男科医院主任医师黄卫国:

正常的男人每天早上就应有生理反应,如果没有,说明生理功能出现了问题。根据你的描述,有可能存在勃起功能障碍,它的病因有:精神因素;任何可能导致阴茎海绵体动脉血流减少的疾病;手术、外伤引起阴茎有关血管和神经损伤;内分泌疾病和长期服用某些药物;前列腺炎、前列腺增生反复发久治不愈等。你的情况在男性功能障碍中是最普遍存在的那种,至于确切病因,建议到专科医院进行检查,明确病因后可进行针对性的治疗。不要有过重的心理负担,还有婚姻生活中,要多与伴侣进行沟通,这对治疗都是有帮助的。

下关区患者问:

我的前列腺液常规检测结果是这样的:白细胞++,脓球+,卵磷脂小体+++。请问是不是很严重?

建国男科医院主任医师严泽成:

你的检测结果说明你可能是患细菌性前列腺炎。需要及早治疗,否则将对你的泌尿生殖系统健康造成威胁。前列腺炎容易造成小便不适,会阴部、大腿根部、阴茎、腰骶等部位疼痛,性功能减退,还易造成精液质量下降从而引发不育等。到了老年期前列腺炎引发癌变的几率也较高。你现在这个报告还不够明确,单纯靠一个前列腺液常规检查不够精确,比如菌培养和药敏也非常必要,一个明确的诊断和有针对性的治疗是很重要的。总之要结合你详细的病情以便于确定治疗方案。