

两毛钱葱姜,不劳医生开药方

白领治病、进补流行“搜方”,专家提醒辨清体质再下药



最近的天气乍暖还寒,捉摸不定,不少白领随即成了感冒的“主力军”。到医院看病挂号麻烦又花钱,不如上网搜些简单药方自己治。在各大养生健康论坛上,各种中医药方、膏方帖颇受网友青睐,大家不但根据帖子在家DIY,还把服用心得“晒”到网上。专家指出,自己治病需谨慎,由于个人体质差异,流行的药方、膏方,并非人人适用。



制作膏方不似煲汤,是个技术含量很高的活,一般吃自制膏方不但可能没有效果,反而可能有后果
资料图片

感冒自己开药治

本以为暖春到来,在新街口上班的白领宋小姐便早早换下厚重的羽绒服和棉外套,一连半个月,天天一身轻便靓丽的春装。可在频繁的寒流突袭下,一向身体结实的她患了感冒,鼻涕流个不停,还头昏脑胀。不过面对这样的小病,她既没去医院也没去药店,而是上网搜起了治疗感冒的偏方,“为个感冒跑趟医院太麻烦,买感冒药又怕副作用。”一搜方子还真不少,有的说用大蒜头敷脚底的,有的说用甘草菊花泡茶喝的,大都取材方便,操作简单。宋小姐挑了个生姜葱白加红糖熬汤的方子,熬好后热热喝下肚,再按照叮嘱钻进被窝捂汗。还别说,第二天起床后,宋小姐觉得自己的感冒症状似乎真的减轻不少。她立刻得意地在MSN签名档上跟

大家分享起了经验:两毛钱葱姜,俺搞定感冒!一时引来不少人的追问,大家纷纷夸她“会过日子”。

自制膏方受追捧

拿着从网上抄来的进补膏方,刘女士走进长乐路一家中药店要求配药:阿胶、黑芝麻、核桃仁、红枣、冰糖。没错,她配的正是时下流行的“固元膏”,“总觉得自己脸色不好,想通过进补调整。”但药店或医院里出售的膏方价格动辄几百上千的,实在太贵。从同事那儿听说,现在网上的DIY膏方很火,她便找了个方子打算尝试一下。

“自己做好处多多。”虽然是首次尝试,但刘女士胸有成竹地表示,首先是花钱少,成本不过一百多元。再说这原料实在,又是自己亲手熬制出来的,不用担心质量问题,吃着也放心。

在她的推荐下,记者登录了一个健康论坛,上面有关中医方面的偏方、药方帖子数量繁多,也颇受追捧,有的帖子点击率甚至过万。小到落枕醒酒,大到结石中风,都有“方”可循,而自制膏方更是蔚然成风。

这么多人热衷,究竟效果如何?有白领说,自己把做好后的固元膏送给一个刚流产的朋友服用,“原本一个多月来,她的身体都隐隐有酸痛感,但连续吃了3天就好了。”但也并不是每个人都见效,有人就失望地表示,自己辛辛苦苦做出

来一大盆,可每次吃完胃就不舒服,体虚的症状也没好转,只好放弃。

辨清体质再下药

“网络药方流行,这说明大家的保健意识都很强。但由于每个人的体质不同,存在较大的个体差异,所以最好不要盲目跟风。”南京市中医院大内科主任张钟爱认为,中医讲究“对人下药”、“对症下药”。“比如同样是感冒,常有流鼻涕、打喷嚏等相似症状,但从中医来看,就分为风寒感冒和风热感冒,种类不同,治疗方法也大相径庭。”她指出,宋小姐用来治感冒的偏方,就只对风寒感冒有效,风热感冒就行不通。如果不顾病人的体质和病因,只凭疾病的名称就盲目用药,可能产生负面影响。

“开膏方也是一样的道理,每个人的体质不同,脏腑阴阳、寒热虚实的情况也不一样。”她说,除了望、闻、问、切外,医生还要详细了解病人的身体情况及以往病史,做到量身定做,才会有理想效果。像固元膏,脾胃功能不好的人就不合适吃。她最后强调,膏方关键在于对症下药,网上流行的方子未必适合每一个人,作为一般食补还行,但远远达不到调理身体的功效。“服用膏药前,最好先向医生咨询,确定是否适用后再进补。”

快报记者 沈晓伟

上班烦心事

突然手抖小心低血糖

一到中午感觉饿得快抓狂了,工作的时候会不自觉的手抖。千万不要以为这是累的,这很可能是低血糖。

市民杨女士是南京一家国企的白领,由于公司最近的业务量上升,她和同事一直处于繁忙的工作状态。而与此同时,她和老公刚刚买了一套新房,正在装修,所以经常是上班忙工作,下班忙新房。

昨天快下班的时候,杨女士突然感觉很饿,浑身乏力,出虚汗,握着文件夹的手不由自主地抖动起来。同事小金看到后赶紧打的把杨女士送到附近的南京市中西医结合医院,结果被诊断为神经性低血糖。“这样的患者还不少。”医生说,都是女性白领。

为何情绪波动可导致低血糖的发生,医生说,目前尚没有一个确定的答案。患有神经性低血糖的人平时应注意增加饮食中的蛋白质摄入,如多喝牛奶、多吃蛋类、鱼及豆类等高蛋白食物,但要减少脂肪摄入,控制每日总热量以减轻体重,有助于减少发作次数。
快报记者 刘峻

小贴士:手抖还有什么原因

手抖还分为生理性手抖和病理性手抖。

生理性手抖,抖动的幅度小速度快,多在静止时出现,是一种细小的、快速的、无规律的抖动。生理性手抖常在精神紧张、恐惧、情绪激动、剧痛及极度疲劳的情况下出现,一旦引起手抖的上述原因消除,手抖也随之消失。

病理性手抖,医学上称“震颤”;是指手不随意的颤动,常为永久性的。临床上引起病理性手抖的常见病有:上肢神经疾病与损伤、脑组织疾病和药物中毒性手抖。

蛰伏了一冬 吸血蚊出动

蚊子将要产卵,现在灭1只等于日后灭800只

这么大的蚊子叮了宝宝一口,妈妈刘女士没想到,家住四楼,居然有蚊子“潜伏”。市疾控中心专家告诉记者,目前出来吸血的全都是去年留下的越冬蚊,而宝宝好动,更容易成为越冬蚊子的“首选”。

蚊子“挑”宝宝下嘴

“宝宝头上给咬了一口,真是气死人了,满屋找蚊子,居然还找不到。”刘女士告诉记者,与夏天的蚊子不一样,这个蚊子呆头呆脑的,吃饱了,用手居然能捏住。

这两天天气反潮,加上温度上升,蚊子一下子动出了。网友kelly说,挺害怕这些蚊子的,饿了一个冬天,叮起人来太狠了,而且专挑宝宝下嘴。于是她连夜将蚊帐支了起来。

有关专家说,“蚊子喜欢欺负孩子”之说是有一定道理的。这是因为人体血液中的氨基酸和乳酸结合,生成一种复合氨基酸混合体,这种物质与汗液略带甜味的胺结合,可生成三甲胺,这种三甲胺的气味有强烈的诱蚊作用。温度上升,人体的毛细血管扩张,三

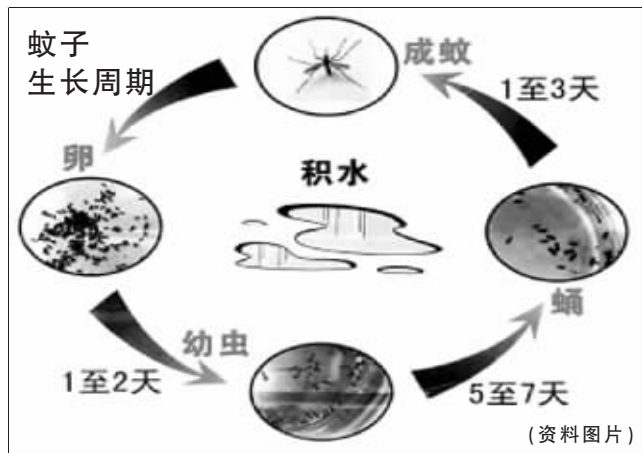
甲胺的生成也增多。孩子一般比较好动,代谢旺盛,身体的三甲胺含量更高,更容易引蚊子。另外,孩子皮肤白,免疫系统弱,叮后皮肤出现红包难以消散。

专家提醒说,如果宝宝被叮咬了,可在患处涂上一些激素软膏,减轻痒的感觉并消肿。

灭1只等于以后灭800只

“越冬蚊饿了一冬,这个时候出现,已经在锻炼腿脚了。它们飞出来就为吸血产卵,因此遇见它,就要消灭它。”市疾控中心专家郑一平告诉记者,“一个蚊子会产80个左右的卵,它一生要产10代左右。所以,你现在消灭一只越冬蚊,就等于以后消灭800只蚊子。”

据悉,蚊虫一般在秋天开始大量吸血以储存过冬的能量,到



了冬天温度达到10℃以下,便藏在温暖潮湿的楼道、地下室、橱柜、暖气沟道等地方不吃不动越冬。

今年第一代蚊子还没出现

“从目前的监测情况来看,今年第一代蚊子还没有出现。”专家告诉记者,今年第一代蚊子至少晚了一个月,预计今年夏天

的蚊虫密度应该减少两到三成。

越冬蚊经历了漫长的冬季,它的体质已经比较差了,所以市民更应该“追穷寇”。除了消灭越冬蚊,专家还建议市民早做准备,清除周围的积水,例如花盆、纸杯、塑料盒内的水;建议高档的小区在水池内养一些金鱼,用来吃蚊子幼虫;现在就可以在楼梯的过道点蚊香了。
快报记者 刘峻

门诊故事

春天也起痱子? 当心是病毒疹

快报讯(通讯员 杨璞 朱群 记者 刘峻)南京入春以来,气候时寒时暖,不少体质虚弱的市民患上了病毒感染性疾病。皮肤科专家提醒,春季病毒容易滋生,导致病毒疹高发,而患者以学生居多。

昨天,记者从南京市中西医结合医院皮肤科了解到,近一个

星期该科连续接诊了十余名病毒疹患者,其中大部分是学生。

“我上个星期发烧后就开始出疹子,食欲一直不好,整天没有精神,疹子看上去很像痱子,但是用了痱子粉根本就没用。来到医院检查才知道原来自己得了病毒疹。”徐同学在医院输液室说。据该科主治医师杜长明介

绍,病毒疹临床上表现较多的是风疹,这种病表现为头面部到躯干的大量皮疹,看上去像痱子,但它是由病毒引起的一种急性呼吸道疾病。患者发烧、咽痛、眼结膜充血(红眼)、流涕等症状类似感冒,也很容易被误认为是麻疹。该病发病一般较急,常常伴有发热、咽痛等上呼吸道感染

症状,也有合并腹泻及食欲不振的现象。特别是出现胸闷、心率快、头痛、呕吐等症状,就应该及时上医院检查。医生提醒,教室、商场、公交车等公共场所要经常开门窗换气,保持空气新鲜,体质较弱的市民平时要尽量少去人口密集的公共场所,以避免交叉感染。

一切和我们的健康相关



你的心情会受天气影响吗? 你的生活会因天气而改变吗? 开心的,不开心的,欢迎一起来聊聊。每周我们都会评出一个最积极参与奖,30元话费等你拿!

互动通道

移动用户发送短信到1065830096060
电信用户发送短信到10659396060
联通用户发送短信到1065596060
你也可以投稿到djstq@hotmail.com
(请注明“天气”,留下真实姓名)

大好春光里 考试也会一帆风顺

读者袁传云:
“冬大叔”终于走了,春姑娘迈着轻柔的步伐向我们走来!我终于可以甩掉棉衣了!哈哈……相信在这大好的春光里,我过几天的会计证考试也会一帆风顺的!

读者张振亚:
春天在哪里? 一个小朋友在唱着。一个美女听见了:“是啊!春天在哪里? 我的春装还在衣柜里。”

读者苏聪:
五月初就要立夏了,今年的春姑娘最爱躲猫猫。看来南京地区无春天的现象,三年五载还改变不了。

读者张红卫:
谷雨时节雨纷纷,心中犯嫌满十分!现代快报买一份,满心快乐沐春风!