

明天,跟中医名家学“秋冬养生与膏滋进补”

拨打96060报名参与健康大讲堂,到场者将获赠精美礼品

又到了冻手冻脚的时节,不少人将养生进补提上了日程。近年来,找老中医搭脉、配副膏方补补身子成为大多数人的首选。然而,很多市民不清楚中医膏方的具体功效,甚至有人跟风盲目进补。专家表示,膏方具有随病加减、简单易服等特点,适宜人群也非常广泛,但只有量体施方、合理使用,才能起到良好的功效。您是否适宜服用膏方?具体如何服用?明天上午9点半,现代快报联合南中医丰盛健康城国医堂,邀请中医名家薛益明教授,在南京中医药大学汉中门校区国医堂5楼,为您详解秋冬养生与膏滋进补。现在拨打读者热线96060预约报名,到场即有精美礼品赠送。



讲座时间:2015年11月24日9:30
讲座主题:秋冬养生与膏滋进补
讲座地点:南京市汉中中路282号南京中医药大学汉中门校区国医堂5楼健康大讲堂
到达方式:地铁2号线汉中门站下,1号出口;公交9路、13路、18路、29路、68路、78路、502路、805路、813路至汉中门站下;驾车可停校园内。
特别提醒:本次活动名额有限,仅限前60名。

秋冬养生正当时

秋末初冬,早晚寒凉,寒冷天气,伴随秋燥余气,人体正气不足,免疫力下降,可能出现多种身体不适症状。例如肺虚,表现为易感寒、易感冒,再如肾虚,表现为气喘、腰酸腿酸软等,还可能出过头昏眼花、精疲乏力等气血亏虚症状。中医认为,寒乃百病之源,不仅伤阳气(感冒、怕冷),主收引(胃痛、胸痛),还会阻经络(关节痛、项背痛)。若是肺燥肺寒,可能出现咳嗽、咯血等症状,鼻炎、哮喘、慢性支气管炎容易复发。若是肾虚寒冷,则可能引发肺气肿、肺心病、心脑血管疾病等。

专家表示,当下时节养生,应以秋收、冬藏、养阴为原则。养生防病应从补虚、驱寒两方面入手。日常生活中,可多补充热源食物、多吃含蛋

氨酸的食品,适量补充无机盐、维生素等。一些常见的食材,经过精心配比、烹调,可最大程度地发挥效用。明天上午的健康大讲堂,南中医国医堂薛益明教授,将在现场为您讲解秋冬时节的养生及食补方法,感兴趣的记得带上纸笔,记下实用的健康知识哟。

经济实惠的膏方,也许更适合您

除了食补,膏方也是很多人秋冬养生的一大选择。家住城南的陈女士,是位忠实的膏方粉丝,每年此时,她都要请医生为自己开上一方。据了解,膏方具有随病增减、简单易服等特点,既能调理身心,也能防病治病,且口感较一般中药要好,近年来,愈发受到社会大众的欢迎。每到冬天,各大中医院总是挤满了前去

开方的市民。薛益明教授表示,虽然膏方补虚扶弱、补中寓治,适应人群也十分广泛,但并非千人一方,必须根据每个人的体质、症状、病史及家族史等,经中医望、闻、问、切之后,综合考量、辨证开方,才能真正合理发挥效用。“虫草、鹿茸等药材虽然比较滋补,但并不适合所有人。很多时候,我们会根据患者的体质及症状,开些经济实用的素膏。”

薛教授提醒,选择膏方滋补切勿盲目跟风,一定要提前询问专业中医师,了解自己是否适合服用膏方,之后针对个人详情量体施方,并遵医嘱定时定量服用。

中医大咖为您现场搭脉开方

薛益明教授作为南京中医药大学

国医堂的明星专家,同时也是一名博士生导师。他从事中医教研、内科临床工作30余年,擅长治疗顽固性失眠、神经衰弱、更年期综合征等情志疾病;慢性萎缩性胃炎、慢性腹泻、便秘等消化系统疾病,以及肿瘤术后的调理。

本次健康大讲堂,薛教授将亲自出马,为读者讲解秋冬养生及膏方进补知识。若您对自身体质不甚了解,可在现场接受中医问诊、辨别体质。对膏方滋补有兴趣的市民,还可以参与现场预约享惊喜优惠活动。除此之外,讲座现场还将穿插有奖问答环节,让您在收获知识的同时,更添健康好礼。

现在拨打现代快报读者热线96060预约报名,到场即有精美礼品相赠。您的身体适宜大补还是小养?赶紧来现场看看吧。



本期专家:薛益明

教授,医学博士,博士生导师。从事中医教研、内科临床工作30余年,擅长治疗顽固性失眠、神经衰弱、更年期综合征等情志疾病;慢性萎缩性胃炎、慢性腹泻、便秘等消化系统疾病,以及肿瘤术后的调理。

门诊时间:每周三上午专家诊室8

中医助“老慢支”患者安全过冬

江苏省中医院主任医师史锁芳教授

“老慢支”是慢性支气管炎的简称,是冬季中老年人的常见病、高发疾病,多因急性支气管炎未及时治疗转变而来。凡是一年当中有咳嗽、咯痰3个月,连续发作两年以上就可认为是“老慢支”了。本病的发生是由于感染、理化刺激、过敏及气候变化等多种因素长期作用的结果,而冬季是“老慢支”患者难过的关卡。

本病急性发作合并细菌感染时可以运用抗菌素治疗,但仍然容易因寒反复发作或因寒加重。实践证明,中医防治结合、标本兼顾,具有调节免疫、止咳化痰以及御寒防复发的良好效果,尤其是其整体辨证、扶正固本的“未病先防”的治未病思想对本病越冬防复发具有重要的现实意义。若以咳嗽作为主要者,则可从“热咳”(咳嗽、咯痰稠黏或黄、舌苔黄)、“寒咳”(因寒致咳、咯吐白色泡沫痰、或怕冷)、“燥咳”(干咳、咽燥、舌苔干

燥)的不同特征着手,分别予以清宣(麻杏石甘汤、华盖散)、温宣(麻黄汤或麻黄附子细辛汤)、润燥(桑杏汤或清燥救肺汤)等方法治疗;待咳嗽消除即分别予以温养肺气(玉屏风散、参苏饮、沙参六君子汤为料制膏),或健脾生金(理中六君子汤为料制膏)调养预防。

若以咯痰为主要表现者,则可从“寒痰”(因冷咯痰、痰白而稀、怕冷)、“湿痰”(痰白量多、易于咯出、每因食生冷则多)、“燥痰”(痰黏如丝,或夹血丝)、“热痰”(痰黄而稠、或有腥味)、“咸痰”(痰稀而咸)的不同特征着手,分别予以温化痰饮(小青龙汤)、燥湿化痰(二陈汤合三子养亲汤)、润肺化痰(瓜蒌贝母散)、清肺化痰(清金化痰汤)、益肾化痰(金水六君煎、黑地黄丸)等方法治疗;待咯痰消失即分别予以健脾助运以培生痰之源(六君子汤、理中汤为料制膏),或采用补肾

温煦助气化以绝生痰之根(桂附八味丸、金水六君煎为料制膏)调养预防。

药膳可以根据“老慢支”患者的不同体质分别选用以下方法调养:

(1)山药橘皮炖猪肺:取山药30克、橘皮10克、生姜6片、猪肺100克,加上调料炖烂食用,具有健脾养肺化痰作用,适宜于肺脾不足(气短、乏力、受凉咳嗽)类型的老慢支患者预防;

(2)党参胡桃蛤蚧粥:取党参粉30克、胡桃肉30克、蛤蚧粉10克、粳米200克。先将粳米加适量水煮成粥,加入党参粉、胡桃肉、蛤蚧粉搅匀稍煮即可食用,具有益气补肾纳气防喘的作用,适宜于肺肾不足(动则喘促、腰酸、怕冷)类型的老慢支患者预防;

(3)百合沙参玉竹羹:百合30克、杏仁10克、沙参15克、玉竹30克,加水熬制成羹食用,具有补肺养阴、润燥润肠作用,适宜于肺阴不足(干咳、口唇干燥、舌苔干少、便秘)类型的老慢支患者预防;

肿瘤的细胞免疫治疗重在规范

细胞免疫治疗是肿瘤生物治疗的前沿和热点,但其疗效的判定,从患者到医者莫衷一是。近日,八一医院全军肿瘤中心生物治疗科接诊了一名肾癌复发患者,除了肝肾多处淋巴结、骨头等部位的转移,头皮居然“拱出”了十几个大大小小的瘤子,最大的有鸽子蛋大小。对几乎判了死刑的老先生来说,生物治疗仿佛变成了他的最后一根救命稻草。

头顶长出“鸽子蛋”原是肾癌多发转移灶

因患肾癌,68岁的老叶(化名)前不久才经历右肾切除的痛苦,没想到不过半年,他全身就出现广泛转移灶,从数不清的肝、肾淋巴结转移,到骨转移,甚至是头皮。在旁人看来,老叶的头上像是长了十几个大大小小的疙瘩,尽管有头发遮住,那最大的一两个至少三四厘米长,就如同鸽子蛋般顶在头上尤其明显。

孝顺的子女为他试过多种治疗手段,从化疗到分子靶向药物治疗,均不见效果。在无路可走之下想到了细胞免疫疗法。八一医院全军肿瘤中心生物治疗科主任医师贾绍昌指出,老叶这种情况表明,癌细胞经血液循环系统不仅转移到内脏、骨骼,而且转移到体表来,这是非常棘手的。目前只有试一试生物治疗,碰碰运气了。

确保免疫细胞的数量和活性

这种疗法在操作上比较简单。通过抽血的方式,从病人体内采集免疫细胞进行体外培养和扩增后,然后回输到病人体内,以激发、增强机体自身免疫功能,达到治疗肿瘤的目的。

没想到两个疗程后,老叶头皮上的肿瘤出现大的缩小一半、小的消失不见的情况,体内的转移灶也有明显缩小。随着老人的精神状态转好,胃口也越来越好。

对此,该科贾绍昌主任指出,细胞免疫治疗的疗效,取决于回输的免疫细胞数量和活性。数量或活性不达标,细胞种类再多也无益。因此需要确定免疫细胞培养的最低数量和活性标准。目前,采用单细胞培养法,摒弃基于节约成本的多种细胞共培养法,可保证临床治疗效果。

此外,根据肿瘤的不同阶段和状况,将患者细分为4类,相对地设置冲击治疗、标准治疗、巩固治疗和维持治疗等4种治疗程序,避免治疗过度或治疗不足,达到治疗的个性化。结合细胞免疫治疗的临床特点,确定一系列主观症状指标、客观体征指标、检验检查指标,逐步完善科学的临床疗效评价体系,不断调整、优化治疗方案,以期获得更好的治疗效果。

通讯员 胡建华 崔婷

公民护肺意识薄弱 设立“护肺日”有现实意义

雾霾等恶劣天气所引发的健康问题,成为近年的热点话题。对于个人如何有效预防雾霾对健康的伤害,广州白云山潘高寿药业总经理杨东升表示,呼吸系统受雾霾侵害首当其冲,作为人体内环境而言,传统中药的护肺作用或大有可为。

杨东升表示,早在2013年,潘高

寿就携手复旦大学率先开展了药物防治PM2.5肺部伤害的专项研究,动物活体药效学实验研究发现潘高寿治咳川贝枇杷露和蜜炼川贝枇杷膏可有效清除肺部垃圾,减少肺损伤。科研方面,除复旦大学外,目前潘高寿也已启动与广州中医药大学的合作,着力研究肺癌的防治。同时,潘高

寿正拟启动与北京大学的合作,对两款产品防治PM2.5肺伤害进行人群试验。

杨东升表示,治理雾霾是一个长期的过程,让全社会提高养肺护肺的意识已成为必要举措,所以不妨将每年的11月15日定为“护肺日”,借此来开展护肺健康教育效果可能更好。