

“名医健康行”邀请市中医院专家聊聊春季养生

春天按这三个部位益处多多



3月24日,江苏首届大健康节活动继续进行,中国光大银行南京分行和现代快报·ZAKER南京共同举办的“名医健康行”讲座,邀请了南京市中医院治未病中心副主任中医师马书玖走进了中国光大银行江宁支行,给数十位粉丝畅谈春季养生之道。专家说,春天里可以多按三个部位,这是一种最简单的养生保健方法。

实习生 谢伊雯 现代快报/ZAKER记者 安莹/文 李喆/摄

“慢”字诀把粉丝逗乐了

马书玖医生现场为粉丝搭脉,就春困乏力、颈椎疼痛、心脑血管疾病等问题进行了详细的解答。一位粉丝80多岁高龄,精神看上去很好。马书玖搭脉后发现他舌紫黯舌面泛津,脉虚,询问得知有心脏病史。马书玖医生说,你的脉象和你的年龄是对应的,属于“正常”,符合年高肝肾亏虚,血脉瘀滞的特点,只要注意控制血压、控制情绪就非常好了。马书玖提醒老人,平时防止心脑血管意外、补肝肾的同时,也要注意活血通脉的治疗。这位老人问有没有需要特别注意的地方?马书玖只是建议一字诀“慢”,无论是坐下、站起来,还是平时走路、吃饭喝水都要慢,“慢”字诀把这位老大爷逗乐了。

在给大家搭脉的过程中,一位脾阳虚经常腹泄的患者引起了马书玖的注意,这位患者需要积极调理,建议她用干姜红枣茶,或加用艾灸气海、足三里温阳健脾。还有一位睡眠时常不宁,属心肝火旺的病人,马书玖建议她保持心情愉悦,用枸杞菊花玫瑰花茶调养。

春季保健三要素

专家说,春天,最好也是最简单的养生方法就是多按摩,可以多按按这三个部位:

一、按头部,多梳头(一天至少200次以上)可以用桃木梳、牛角梳、檀木梳,此举可通达阳气的生发,宣行郁滞。

二、按揉大敦(大脚趾指床正中间)、太冲(脚背弯曲凹陷处),此举可清肝火,理肝气。

三、灸气海(肚脐以下两横指)、足三里(膝盖凹陷处四指长的位置),此举可温阳健脾。

春季养生小偏方,自己就可以做

春天有很多常见的传染性疾病比如有流行性感冒、麻疹、流行性腮腺炎、水痘、流脑等。专家提醒说,要少去人口密集地方,定期开窗通风,注意卫生,勤洗手,个人用品毛巾、牙刷、餐具定期更换消毒,加强锻炼,饮食清淡营养均衡,生活规律,适当春捂防寒,多饮水,身体不适及时就医。过敏性疾病:过敏性鼻炎、过敏性皮炎、哮喘等。

这个季节忽冷忽热温差大,血管收缩、血压波动,影响心脑血管,心脑血管疾病会高发。老人和孩子要注意春捂防寒,饮食清淡少油腻,多饮水,适量做和缓的运动,保持稳定愉悦的情绪,定期监测血压。

专家特别推荐了两个防流感的方法

春季防感香囊配方:山奈、高良姜、桂

枝、佩兰各8克,雄黄、樟脑各3克,冰片2克。研末后混合,装入小锦囊或者布袋中。孕妇慎用。

春季泡足方:艾叶40克、菊花10克、花椒6克。

春季养生要注意八方面

专家说,春季养生还要注意八方面,可以通过饮食运动来调整。

一、心情舒畅忌怒——顺应肝木条达之性,春季阳气生发的特点,调养肝气。

二、适当春捂防寒——春分节气前,乍暖还寒,注意保暖防寒,衣着宜“下厚上薄”。

三、饮食减酸增甘——酸味收敛,不利肝气生发,甘味饮食可柔肝养脾,辛甘饮食可助阳气生发。

四、补阳气——晒后背或采取艾灸保健的方法。

五、防治“五更泄”——食用干姜。

六、润肺除燥——可以吃一些梨、百合、银耳、莲藕、山药等。

七、防火——有肝火、心火、胃火之分。服用降火药之前,建议找专业的中医诊断。食疗降火可以吃一些应季的野菜,如马兰头、马齿苋、菊花脑等。

八、运动宜和缓——以散步、慢跑、快走、太极拳、八段锦等为主。



马书玖医生现场教大家春季养生保健方法

南京推进药品一致性评价 今后百姓吃药疗效好负担低

同是一种药,不同的品牌,疗效却不一样。原因是国内的生产厂家在仿制药生产时的标准不合理,导致大部分患者需要开价格昂贵的进口原研药。不过这样的状况目前正在逐渐改变。2016年3月5日,国务院办公厅印发《关于开展仿制药质量和疗效一致性评价的意见》,我国已上市仿制药质量和疗效一致性评价工作全面展开。今年3月23日,南京市食品药品监督管理局举办南京仿制药质量和疗效一致性评价现场推进会,南京市食药监局药品生产监管处处长崔福春表示,“一致性评价”可给临床患者带来利好:和进口药一样的疗效,但价格比进口药低很多。

通讯员 罗渐 现代快报/ZAKER南京记者 安莹

这是一次药品疗效的补课

仿制药,是相对有一定专利保护期的“原研药”而言。随着专利期结束,各大药企便可以仿制该药。作为与原研药有相同活性成分、剂型、给药方式和治疗作用的替代药品,仿制药在全世界广泛使用。一般来说,仿制药只有原研药价格的10%~15%。其初衷正是,让更多的人用低廉的价格享受到同等的药品。

崔福春表示,由于过去我们批准上市的药品没有与原研药一致性评价的强制性要求,所以有些药品在疗效上与原研药存在一些差距。丁香园2014年的调查显示,在2185位医务工作者中,87.5%的人认为,相较国产仿制药,进口原研药的质量更好;主要成分纯度高、制剂稳定性好和安全性更好是医生药师认可原研药的主要原因。

2016年3月5日,国务院办公厅印发《关于开展仿制药质量和疗效一致性评价的意见》,我国已上市仿制药质量和疗效一致性评价工作全面展开。

“这次开展仿制药一致性评价,是一次补课,它可以使仿制药在质量和疗效上与原研药一致,在临幊上可替代原研药,这不仅可以节约医疗费用,同时也可提升我国的仿制药质量和制药行业的整体发展水平,保证公众用药安全有效。”崔福春说。

降低市民用药负担

根据南京市药监局的数据显示,原研药在有的大医院药品销售比达到80%,而仿制药的一次性评价将改变这一局面。“仿制药的一致性评价有利于降低百姓用药费用的支出。通过一致性评价的仿制药,其质量跟原研药一样,而价格往往比原研药低很多。临幊上优先使用这些‘可替代’的仿制药,能够大大降低百姓的用药负担,减少医保支出。另外,有一部分原研药还没有进口到国内,存在患者想用但是买不到的现象,国内通过一致性评价的仿制药能够弥补这部分需求。”崔福春说。同时,仿制药一致性评价会促进我国医药产业的优胜劣汰、转型升级步伐,提升我

国制剂生产水平。

国家对仿制药质量和疗效一致性评价非常重视,国家食品药品监管总局出台了一系列文件,要求2007年10月1日前批准上市的列入国家基本药物目录中的化学药品仿制药口服固体制剂,原则上应在2018年底完成一致性评价;其他化学药品仿制药口服固体制剂,自第一家品种通过一致性评价后,三年后不再受理其他药品生产企业相同品种的一致性评价申请。

南京目前有一种药品通过评价

据了解,南京共有20家企业的82个品种121个文号列入首批需要开展评价的目录,经企业认真梳理、取舍,已有11家企业的44个品种49个文号因产品、市场、资金等原因放弃评价,其余品种正在紧锣密鼓地开展。截至目前,国家已公布两批计22个文号的品种通过评价。在第一批通过一致性评价的17个品种名单中,南京正大天晴的瑞舒伐他汀钙片是江苏省全品种唯一一个获批的品种。

医生提醒

春天不急脱棉衣 感冒七分靠护理

快报讯(通讯员 吴叶青 张艾萱 记者任红娟)近日,南京的天阴晴不定,气温就像荡秋千忽高忽低。一场春雨,人们裹紧了大衣;一出太阳,又热得想穿短袖。这种天,小宝宝们很容易患“上呼吸道感染”,流鼻涕、打喷嚏、咽痛、咳嗽,甚至发热。因此,小宝宝不能急着脱衣,衣物增减还应循序渐进。可是,宝宝万一生病了,家长该怎么办?

南京市儿童医院呼吸科副主任医师史彧介绍,约90%的小儿上感是由病毒引起的,一般不需立即使用抗生素,应该以清热解毒、止咳化痰为主。退热可采取物理降温,比如用温水毛巾敷颈部两侧、大腿根部、双腋窝部,或洗温水澡等。一般体温超过38.5℃可以口服退热药。但如果又有热性惊厥的孩子,体温超过38℃就应及时口服退热药,防止惊厥发作。

俗话说“三分治疗,七分护理”。史彧提醒,家长在护理生病的宝宝时应注意以下几点:一是多喂水,促进毒素的排出,补充发烧消耗的体液。二是及时补充维生素及矿物质,以提高宝宝的抗病能力。三是保证孩子的睡眠,生病时宝宝易哭闹,家长应该尽量分散其注意力,或播放轻柔的音乐帮助宝宝入睡。四是随时注意观察宝宝状态,如果孩子持续高热,精神萎靡,咳嗽加重,呼吸急促,声音嘶哑,耳部流脓,甚至出现皮疹等表现,一定要及时就医。

此外,在宝宝身体状况允许的情况下,平时可适当进行寒冷刺激训练,加强体育锻炼,以改善体质。