

# 膏方加名贵药材效果未必好

“冬令进补,开春打虎”。伴随着冬季的到来,膏方成了养生人士的“心头好”。在不少人看来,膏方不仅方便服用,而且能够改善体质。但江苏省名中医、南京市中医院肾科主任孔薇提醒,未经中医体质辨识便服用膏方,可能会适得其反。

## 健康人士没必要服膏方

孔薇介绍,膏方能够帮助患者调理亚健康状态,提高人体免疫功能。但膏方虽好,却不是人人都可以服用。“患有感冒、肺部感染、肠胃不适等疾病的患者不适合服用膏方。”孔主任表示,只有在病情稳定时,能够在专业医生的

指导下服用膏方,否则膏方不仅不能调理疾病,反而可能会加重、延长病情。另外,身体健康、强壮的人也不必为了养生而服用膏方,因膏方主要针对的是体质较差的慢性病患者,病后、术后人群和亚健康人群,这些人经过膏方调补,能很好地改善不适症状,增强体质。此外,男子性功能障碍、女子月经不调、不孕症等人群服用膏方,能起到保健美容功效。对身强体壮的人来说,服用膏方反而是多此一举。

## 服膏方不能盲目跟风

如今,无论是线上还是线下店铺的膏方,都能够吸引大批养生达人前来购买。但孔

薇指出,不能为了养生而随意购买膏方。“服用膏方一定要‘量体裁衣’,最好在专业医生的辨证下开出一个最适合自己的药方。”孔薇表示,直接在店铺购买的膏方,其药材种类及比例是固定的,也就等于“万人用一方”,“膏方应当是‘一人一方’,才能达到最佳的调补、治疗作用”。孔主任提醒,为保证服用到安全、有效果的膏方,大家应到正规中医院辨证论治,根据自身情况选择膏方。另外,患者在服用膏方期间需忌口,不吃辛辣刺激的食物。若期间出现感冒、拉肚子等不适症状就要暂时停用,可以等到病情稳定、改善之后再继续服用,或咨询专业

医生的建议。

## 选用药材并非越贵越好

许多人会认为,含有冬虫夏草、阿胶、人参等名贵药材的膏方效果会更好,但在孔薇看来,这样的观念是错误的。“有些药材贵只是因为它稀少,而不是因为它治疗、调理身体的效果佳。”孔薇表示,效果最好的膏方不在于其中的药材有多名贵,而在于药材是否针对患者的体质与病情。以人参、阿胶为例,这类药材主要用于补气益血,若是患者体虚,那么便适合使用这些药材,若是药材并不针对患者的体质,使用这些药材反而会适得其反。(摘编自《扬子晚报》)

## 桑葚煮鸡肾 缓解手脚冰凉



覆盆子是常见的水果,也可作为中药材,有益肾固精缩尿、养肝明目的功效。对于整天手脚冰凉的女性,桑葚能帮上大忙。

推荐一个食疗方:取桑葚、枸杞、红枣各30克,女贞子20克,柏子仁15克,菟丝子、覆盆子各10克,鸡肾20个,老姜3片,葱3段,米酒、精盐适量。药材稍冲洗后,除鸡肾、红枣,其余药材加水6杯用大火煮沸,改小火煮至汤汁剩约2杯时,去渣;红枣去核、药汤备用;鸡肾洗净,放入沸水焯烫,随即捞起沥干;炖盅内放入红枣、鸡肾、调料及药汤,加盖入锅蒸至熟透(约20分钟)即可。

该食疗方中,最值得一提的是覆盆子,它可用于调治阳痿早泄、目视昏暗、须发早白等症状。现代研究认为,覆盆子含有抗氧化、调节免疫功能和抗衰老等作用的成分。(广州中医药大学第一附属医院内科教授 蓝森麟)

## 练易筋经给身体做“保洁”

普通人也能练《易筋经》了。日前,“古本易筋经十二势导引法”传承教学基地落户湖北省中医院,该院儿科、针灸科、肿瘤内科、心内科等重点科室的九位专家现场集体向上海传承导引医学研究所所长严蔚冰教授拜师,成为国家级非物质文化遗产传承人。

《易筋经》是中国古老的

中医学导引养生法之一,传承至今已有近1500年的历史,在金庸小说中被称为“武林第一绝学”。严蔚冰介绍,《易筋经》并不神秘,它就是一套传统中医引导的养生方法,能强筋壮骨、固摄精气、濡养脏腑、涵养心性。

“我们通常关注外在的清洁和卫生,起床后要刷牙、洗

脸,经常洗澡,但体内的卫生如何保障?中医认为,‘不通则痛’,如果每天能抽一些时间习练导引,疏导经筋,促进气血循环,相当于给身体做‘保洁’。”严蔚冰介绍,易筋经导引法的动作难度不大,练习不受场地、时间限制,很多动作有调病功效,比如“韦陀献杵势”,通过双手在胸前合掌、

向前推出、打开等几个简单动作,配合呼吸,调理的是手太阴肺经,经常练习能养肺,特别适合于气喘、胸闷的患者。(摘编自《楚天都市报》《东方早报》)

打开微信“扫一扫”扫描二维码,即可观看详细练法。



## 应对骨质疏松,记住五原则

立冬节气一过,气温急转直下,根据每年临床接诊的情况,老年人摔倒骨折的风险将呈上升趋势。这跟冬天活动量减少、衣着较厚、路面湿滑等环境因素相关,也跟老年人日益退化的身体因素相关。今天我们重点要讲的是骨质疏松的问题。根据2018年骨质疏松流行病学调查结果,我国65岁以上的人群不仅骨质疏松人口比例高,而且对骨质疏松的重视程度不够,50岁以上人群的骨密度检测比例仅为3.7%。其实,无论男女,从40岁开始就进入了骨量丢失前期,60岁以后就面临骨折的威胁,中老年人应及早加深认识、及早干预,十分重要。

**过了40岁,骨量快速丢失** 应对骨质疏松,要遵循五个原则。一是增加骨量,提高骨峰值;二是延缓骨量丢失;三是抑制继发性甲状旁腺功能亢进;四是预防发生第一次骨折;五是合理膳食结构和营养构成比,戒除不良饮食习惯,增加钙摄入,参加适量运动,增加日照等。

根据这五个原则,缓解骨质疏松的措施按年龄段可分为儿童、青少年阶段,中年阶段和老年阶段,每个阶段的重点不一样。骨质疏松的一级预防是从小做起,要从儿童、青少年时期开始,到30—35岁左右达到一生中的峰值骨量。人到中年,此阶段的核心是延缓骨量丢失,以尽量避免初次骨质疏松性骨折为目标。女性40—49岁,男性40—64岁进入骨量丢失期,女性骨量年丢失率为0.4%—0.6%,男性为0.3%—0.5%。女性绝经后进入骨量快速丢失期。除了采取食补、坚持体育锻炼和良好的生活方式外,需要额外补充维D、适量钙剂和骨胶原。对于老年人来说,则是处于亡羊补牢阶段,主要体现于抑制骨吸收、降低骨转换率、防止意外受伤和骨折。可通

过补充钙剂、维D、骨胶原蛋白,在专科医生指导下服用预防骨质疏松药物等方式来补好骨骼健康短板,尽量避免发生骨质疏松性骨折和再次骨折。

**增加骨量,就用复合骨胶原** 如何从根本上增加骨量,延缓骨量丢失?2007年2月,中国医促会骨病防治专业委员会举办了“复合骨胶原(II型胶原蛋白)对防治骨质疏松的作用”学术研讨会。大会上,专家一致认为,武汉和格生物技术有限公司生产的和格牌骨胶原是复合骨胶原(II型胶原蛋白),能从根本上修复骨骼、再生新骨、阻止骨流失、增强骨密度,是缓解骨质疏松等营养代谢退行性骨病的革命性产品,特授予其为“中国医促会‘骨科专用产品’。和格牌复合骨胶原(II型胶原蛋白)拥有国家发明专利(专利号:ZL02120433.0),能有效增强骨密度,央视“走近科学”之《蛋白在进化》对其进行了专题报道。

**增强骨密度要选对复合骨胶原** 根据骨代谢生命周期,服用复合骨胶原,要使已产生退变的骨骼有所改善,至少需3—4个月。一些商家为迎合消费者早日康复的心理,夸大宣传,声称骨病“几天内就能康复”,这是极端错误的。请大家理性选购骨骼保养品,勿被蒙骗,及早、及时补充复合骨胶原(II型胶原蛋白),切忌三天打鱼两天晒网、中途放弃!现在购买有优惠,按年购买更实惠!详情请联系指定电话0731-84483088或13974837517。



我身边的百岁寿星

## 111岁婆婆每天要吃4餐饭

1909年6月出生的黄长娇已111岁,目前是深圳市年龄最长的老人。

家人和保姆都认为,黄长娇之所以能长寿,跟胃口好是分不开的。黄长娇吃饭不挑食,特别喜欢吃海鱼,也喜欢吃带骨头的排骨、鸡腿等。她每天要吃四餐饭——早上一餐、中午一餐、晚上一餐、半夜再加一餐。“她每天凌晨三点钟都要起来吃饭,醒了就会叫我起来给她弄吃的。”保姆何子娣说。

黄长娇的生活习惯也很好。早上五点多一点就起床,起来后要出门走两圈,六点多回到家里再躺床上休息一会儿。她中午睡过午觉后,会去公园里走一走。黄长娇还有健脑的妙招——打牌。之前,她喜欢玩一种很窄的纸牌,上面画有众多水浒英雄的模样。

黄长娇介绍,这纸牌本是纪念梁山一百单八好汉的,万字牌中宋江为九万,因宋江在当时的皇榜赏银是九万贯。这两年,黄长娇的视力变差,就很少打牌,把打牌的时间都用在运动和晒太阳上了。(广东深圳 黄顺)



## 征集

### 晒晒身边的百岁寿星

如果您身边有百岁老人,欢迎来晒一晒。大家可以将百岁老人的生活趣照(最好有自己与寿星的合影)、养生经验等连同联系方式,一起发送到邮箱375215700@qq.com。一经采用,稿酬从优。您的作品还有可能被集结出书,向本报全国百万读者进行推介。

## 有些人不宜跳绳减重

“跳绳两个多月,瘦了40斤……”

近来,网上出现各种减肥小视频,随之带火跳绳减肥,不少网友跟着每天一起打卡,某电商平台的跳绳销量近三个月来增加明显。然而,武汉多家医院的就诊数据显示,因跳绳导致膝关节受伤的市民明显增多。

跳绳的确可以减肥瘦身,还可以让全身肌肉匀称有力,同时能让呼吸系统、心脏、心血管系统得到充分锻炼。但是BMI体质指数(体重除以身高的平方,体重按千克计,身高按米计)大于25的超重人群,膝关节所承受的压力已经高于正常体重人群,如果再加上跳绳所产生的压力,会超过膝关节的耐受限度,势必加剧膝关节

的退变与损伤。

中老年人能不能跳绳?对心肺功能良好、躯体协调性较好的老年人来说,强度合适的跳绳有助于减少骨质流失,预防骨质疏松、骨折的发生,还能刺激肌肉,减缓萎缩速度。但是,关节不好、平衡能力差的老人不宜跳绳。建议中老年人跳绳前测一测平衡能力(单脚分别站立保持15—30秒)。此外,老年人跳绳时幅度不宜过大,高度不能太高;有慢性病的人跳绳前,一定要征求医生意见。为了减轻连续跳跃对膝盖的伤害,尽量不要在水泥地、瓷砖、大理石地面上跳绳,最好选择软硬适中的草坪、木质地板或橡胶操场。(上海体育科学研究所研究员 刘欣)