

编者的话:今年上海书展,有不少健康类书籍受到读者青睐。本报推荐其中几本,以飨读者。

香味本草,生活中的“好帮手”

在古老而博大的中华文化中,中草药犹如一颗璀璨的明珠,既蕴含着深厚的医学知识,又散发着独特的自然芬芳。上海科学技术出版社出版的《生活里的中医药——闻香识本草》一书,以十八种带有香味的中草药为核心,引领人们走进了一个充满诗意与药香的奇妙世界。该书主编李贇为上海中医药大学博物馆馆长。



防疫驱蚊可熏艾

艾叶烟熏是一种简便易行的防疫法。夏季前后,把采摘来的艾叶拧成绳,做成艾棒晒干,在蚊蝇多时点燃,既可给屋内空气消毒,也可驱除蚊蝇,保持室内卫生。也可取250克成熟的艾草放置在容器里,在室内点燃,关闭窗户及房门。

值得注意的是,在熏艾的时候,一

定要用烟熏,不能有明火。烟熏的时候要离开室内,因为艾草含有大量的挥发油,是杀菌的重要成分,但它有毒性,容易引起皮肤黏膜潮红,同时使人的中枢神经兴奋,严重的会导致抽搐。一般待烟熏结束后半个小时,人方可进去,将窗户及房门打开通风。

似药非药采薄荷

薄荷在我国具有悠久的历史,从古至今一直备受人们喜爱。

薄荷的地上部分可入药,味辛,性凉,归肺、肝经,具有疏散风热、清利头目、利咽、透疹、疏肝行气等功效。常被用于风热感冒、风温初起、头痛、目赤、喉痹、口疮、风疹、麻疹、胸肋胀闷等症。

薄荷幼嫩的茎尖能做菜食用或做茶,反复掐头却还能再生长。阴干的薄荷茎叶,亦常用作食品的调味剂和清凉食品饮料,有驱风、提神、发汗等功效。

香味本草做香囊

预防流感香囊 选取防风、苍术、艾叶、藿香、白芷、薄荷、川芎、肉桂这八味药材,去除杂质,于烘箱内干燥粉碎,将粉碎的药末装入无纺布袋中,每袋装药5克,外加透气性较好的棉麻布袋制成香囊袋剂。

治疗小儿呼吸道感染香囊 选用生黄芪、炒苍术、防风、辛夷、白芷、花椒六味药材,去除杂质粉碎,将粉碎的药末装入无纺布袋中制成香囊。每晚放于枕边,白天用塑料袋包住,以免泄气。30天换一次药,2个月为一个疗程。

驱虫防蚊防感冒香囊 选用紫苏叶、甘松、佩兰、石菖蒲、苍术、细辛、防风、艾叶、藿香、薄荷、丁香、木香、陈皮各等量,冰片约各药材总量的1/4。取上述药材打粗粉,混匀,取适量(约10克)装入香囊内袋中,收紧封口,装入香囊外袋中即成。

香草美食好功效

几乎每一种香味本草都可以做香料、调料,有的还可以直接食用,这里仅以紫苏为例。

紫苏粥 取紫苏20克,粳米100克,白糖少许。将紫苏捣碎,加水煎取汁。将粳米淘洗干净,加入紫苏汁,粥熟后加入少许白糖调味。此粥可宣肺散寒,止咳化痰。

苏叶茶蛋 取紫苏叶15克,红茶5克,鸡蛋2个,酱油适量。先用水将鸡蛋煮至蛋白凝固,捞出,磕破外壳;与紫苏叶、红茶一同放入水中,再煮10分钟,捞出鸡蛋,去掉外壳即可。趁热蘸酱油吃,可解表散寒,温中止泻。

紫苏汤 将紫苏叶隔火烘焙,期间不翻动,等烤至香气溢出时,收起备用。使用时用开水洗泡一次,倒掉水,再用开水泡饮,不宜放冷,应趁热饮用。此汤能解暑,并可宽胸导滞。

中医药太神秘? 请收下这份科普“锦囊”

“中药怎么煎?”“肿瘤患者术后多久需要复查一次?”“我们为什么越补越虚?”《医说就懂的中医智慧》一书,就老百姓关心的中医问题和常见的误区,用通俗的文字进行了详细解答,纠正了一些“看似有益,却是有害”的养生方法和生活习惯。该书由上海科学技术出版社出版,主编朱为康系上海市中医医院肿瘤科行政主任、上海市静安区“朱氏内科疗法”非物质文化遗产项目代表性传承人。

中药需要洗吗

有人认为中药是从山上采摘而来或者从地里种出来直接交到患者手里的,所以就像青菜、鸡毛菜一般带有

泥土、灰尘,需要清洗干净后煎煮。

其实,中药饮片都有一个炮制过程,通过炮制后的药材是不会带有泥土和灰尘的,没有炮制过的中药不能称为饮片,而且饮片在出厂之前都要通过质量检测,不达标的是不能进入医院的。

因此,中药饮片,直接煎煮,无需清洗。如果实在担心有杂质,建议将中药碗最下面的些许沉淀物留下,可以不服用。

煎煮中药不可擅自叠加

有时中医医生还会让患者忌口中药?这里说的中药是指患者自己添加药方之外的中药。

有些患者会自己服用一些中药类

的保健食品,比如赤豆、米仁(薏苡仁)、桂圆、大枣、西洋参、人参、金银花等。需要指出的是,就算要吃也请一五一十地告诉医生,这样医生开方的时候可以将这些因素考虑进去。

中医开方时一般默认患者是不服用其他中药的。但是,有的患者喜欢吃红枣、泡西洋参茶,隔三岔五还补点虫草,相当于在医生的药方里增添了三味药材,不但改变了之前药方的配伍,更麻烦的是医生还不知道这个事情,之后怎么能开准药方呢?

肿瘤患者多久需要复查

虽然每种肿瘤对于复查的原则都有一些小区别,但总体上中西医的标

准还是比较一致的。当然,具体情况还是以医生的医嘱为准。

卵巢癌、宫颈癌、子宫内膜癌、甲状腺癌、肺癌复查频率基本相同,均为手术后2年内3个月复查1次;3~5年3~6个月复查1次;5年以后1年复查1次。

胃癌的复查频率与卵巢癌基本相同,外加胃镜1年1次。

结肠癌与直肠癌的复查频率与卵巢癌基本相同,外加肠镜1年1次。

乳腺癌的复查频率与卵巢癌基本相同,此外钼靶1年1次;淋巴转移超过4个的,5年内骨扫描1年1次,5年以后2年1次。

以上为常见的肿瘤,其他肿瘤大



致也是这个复查频率,一般情况下,超过5年不复发可认为肿瘤痊愈,所以5年后采取与正常人一样的1年体检1次的频率。

值得注意的是,乳腺癌在手术后7~8年有一个复发高峰出现,因此乳腺癌患者需要更重视体检与复查,建议5~10年期间6个月复查1次。

身心俱健康,好“孕”自然来

随着生活节奏和环境的改变,不孕不育已成为全球性的重大卫生挑战。由世界图书出版上海有限公司出版、上海中医药大学附属第七人民医院男科主任孙建明主编的《交好“孕”——优生优育中西医全攻略》一书,集中西医之长,为优生优育提供了专业的诊治方案。

提升卵子质量的小窍门

卵泡发育不良是备孕夫妻可能会面临的难题,正常的卵泡发育直径应该为1.8~2.0厘米,被称为“优势卵泡”,如果卵泡发育不良,将会影响受孕的概率,甚至可能导致不孕。那么,如何提高卵子质量?

首先要进行适当的运动。俗话说女性的魅力在于“腰部”,曲线美更能够展示女性风采,女性的卵子质量和腰部脂肪也有一

定关系。一般来说,腰越粗,卵子质量越差。

因此,从计划要孩子开始,女性就应该进行定期运动,增强身体各部分器官的功能,加强身体代谢能力。长期坐着或久站不动会破坏血液循环,导致卵巢功能下降。宅在家里较多的女性可以跟随运动视频进行室内锻炼。

其次,饮食上要保持均衡营养,为卵子提供必要的营养成分。长期节食或使用减肥药物会导致营养不良、蛋白质摄入不足,引发卵巢功能衰退或受损。营养均衡有益于卵子健康,同时还要戒烟限酒并避免暴饮暴食。铁元素是卵子生长所需的重要养分,女性在月经期间可以适量摄取补铁食品,如菠菜和动物内脏。

另外,应避免过度劳累和精神紧张,保证充足的睡眠。长期睡

眠不足、精神紧张或熬夜会导致卵巢功能下降,影响免疫力,建议备孕女性在23时前入睡。

再次,要远离有害物质,如辐射、汽车尾气、工业排放等。这些物质可能会导致卵子染色体变异,从而影响受孕率和生育质量。此外,杀虫剂、抗氧化剂代谢物、烟草等也会影响卵子质量。

男性备孕期间吃什么

备孕期间往往注重女方各种营养的补充,但男方营养的补充很容易被忽视。

事实上,在备孕期间,男性应该尽量避免过量摄入糖果、油炸食品等不健康的食物,多摄入谷类、水果、豆类、蔬菜等健康的食物,以提高精子质量。

此外,备孕期间男性还要注意微量元素和维生素的摄



入。微量元素和维生素等对男性的睾丸发育、精子生成和精子活力都起着重要的作用。例如,锌元素是精液中必不可少的元素,其在育龄男性中的浓度与生育能力密切相关;叶酸和硫酸锌的补充可以增加精子总数;维生素C和维生素E对于男性生育也非常重要,这些微量元素广泛存在于谷物、豆类、水果和坚果等食物中。

《大健康工程与医疗新质生产力》首发

本次书展期间,“大健康产业与新质生产力研讨会”在上海展览中心东二馆举行,研讨会上首发了新书《大健康工程与医疗新质生产力》。该书由上海发展战略研究所、上海人工智能研究院、上海市工程管理学院、“达医晓护”医学传播智库等单位联合策划,上海科学技术文献出版社出版。

该书由全国创新争先奖获得者王韬主编,汇聚了医学、管理学、社会学、信息科技、知识产权、核工程、园林设计、环境化工、媒体与传播学等跨学科、跨领域、跨行业的专家队伍,对大健康工程实践中的技术突破、产业创新、管理优化、文化赋能等重要问题进行了深度阐释和系统总结,面向“未来健康”创新提出大健康工程是卫生健康领域新质生产力的重要发展方向,力求推动生产力迭代升级。

据悉,今年也是本书策划方之一“达医晓护”医学传播智库成立10周年。作为国家级科技志愿者团队,“达医晓护”团结了全国20多个省、市、自治区的交叉学科专家,长期深耕于科技创新与科学普及领域。本书在2024上海书展期间首发,也是这个公益性科技志愿者团队过去10年理论与实践探索的最新呈现。