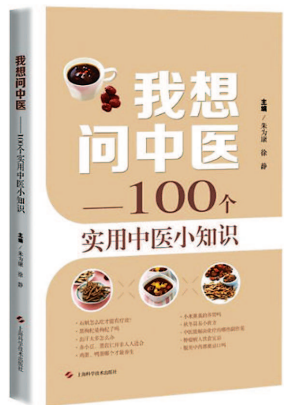


# 服药进补诸问题,中医逐个来解答

编者的话:今年的上海书展,健康类书籍颇受青睐,本报推荐其中两本,读者可作指南。



肿瘤种类繁多,专业分科细致,治疗调宜千差万别,患者及家属,面对纷繁复杂的信息,要么轻信名人效应,要么道听途说,以偏概全,因各种错误的理念而耽误了疾病的诊治及康复,着实可惜。这本由上海科学技术出版社出版的《我想问中医——100个实用中医小知识》,为读者介绍了中医就诊的流程及中药的煎煮方法、热门中药材的宜忌、常见慢性病基本的中医诊疗情况,针对肿瘤的忌口问题也特设了专门章节进行解答。

作者朱为康,现任上海市中医医院肿瘤五科主任,朱氏内科第四代传人,兼任上海市食品安全风险评估专家委员会产品安全专业委员会委员。

## 服用中药的正确时间

其实中药汤剂大多数情况下还是放在饭后20分钟左右服用比较合适。特别是胃本来就不好的病人,一定要放到饭后服用中药,煮药的药量尽量浓缩到150毫升左右,这样既减少了胃肠道的刺激,也不会造成过量服用药物。

中药的疗效和西药的作用原理不甚相

同,现在有一些观点把西医的理论强搬硬套到中医上,往往误导了病人。我在在出诊的时候,往往也会多和病人讲一句吃药时间,我想就可以让大家少走很多弯路。

## 中医需要忌口“茶”吗

首先,失眠和睡眠质量不好的病人不要饮茶,因为茶叶中的咖啡因有兴奋的作用,会使病人更难入睡。如果真的想喝茶的话,可以放到早上喝,以免影响睡眠。其次,贫血的病人不要长期大量饮浓茶,因为茶叶中的物质会与铁元素相结合,减弱人体对铁质的吸收,久而久之会造成缺铁性贫血,如果遇到本来就有贫血的病人那就雪上加霜了。总体来说,适量地饮茶对于肿瘤病人是没有损害的。需要注意的是:绿茶偏凉对于胃热的人比较适合,红茶偏温对于胃寒的人更为适宜,睡眠不好尽量少喝茶,贫血不宜大量饮茶,正常人饮茶也要注意量,过量的话对人体也是不好的。

## 老年人“秋乏”怎么破

老年人体质虚弱,在夏天反而受不了空调带来的凉意,一部分老年人整个夏天是不

开空调的。夏日炎热,老年人汗出得比较多,中医有一句术语“气随汗脱”,与大家习惯上理解的不同,中医认为大量的出汗可不是给身体“排毒”哦!大量出汗其实是损耗人体的“正气”,这点在年轻人身上不明显,因为年轻人本来就“气盛”,但是对于老年人来说一个夏天的出汗消耗是对身体不小的负担,这一类老年人到了秋天天气不炎热了反而就出现“秋乏”的症状,究其原因主要是气阴耗伤过多。所以对于这种情况可以用一个简单的中药方煎茶代替日常饮水来改善秋乏的情况。

方用生脉散:党参9克、麦冬9克、五味子5克,党参补气,麦冬养阴,五味子收敛止汗,即补充了夏天损耗的正气,又防治气血的耗散,一补一收将夏天的损失补回来,自然“秋乏”就会改善了。

## 肿瘤病人如何进补

每位肿瘤病人的情况不尽相同,因此我出提一些普通情况下的进补建议,如果遇到特殊情况请勿生搬硬套。

肿瘤病人可以适量服用冬虫夏草。冬虫夏草具有抗肿瘤提高免疫的作用,特别对于肺、肾有滋补作用,因此特别适合肺癌和肾癌手术后的病人恢复。

人参具有大补元气和增进食欲的作用,对于手术恢复期的肿瘤病人较为适合,相对于冬虫夏草,人参对于脾胃的滋补作用更强,因此对于胃癌、肠癌等消化道肿瘤术后的病人较为适合。

石斛,又称为“枫斗”,是滋阴生津的一味良药,但是石斛的抗肿瘤作用微弱,而且性味偏凉,对于本身脾胃虚寒的病人不适合长期食用。

其他比较流行的补品,包括阿胶、三七、西洋参等。其实,这些补品食用起来受到的限制较多,建议在医生的指导下食用。



## 针对中药材价格高涨 浙江天煌药业有限公司董事长陈立钻有话要说

近来媒体报道中药材普遍涨价,部分品种甚至翻倍,一时间有人惊呼“像炒股一样炒高了”,甚至相关部门提出此次涨价严重挑战中药监管体系,要出手压一下价格,应该以反垄断法公开立案调查……

普通百姓乍一听觉得有道理,农民地里种的药材没有技术含量就应该便宜,而西药有专利有研发费用价格应该高。

针对这一波中药材“涨价潮”应理清两个问题:1、高质量的道地药材价格应不应该高?2、游资炒作中药材应不应该打?

对于中药材,很多人不讲疗效只讲价格。古人云黄金有价,药无价。传统产地的道地药材,我的观察是目前的道地药材价格不算高。如果农民因亏本不种了,才真正会导致虚高药材价格。只要有高效益、高收益,懂行的种植户才能不断根据古法进行种植,以疗效功用为第一衡量值。中医毁于中药的苦头,这些年来,我们还吃得少吗?

再说,优质的道地药材资源本身就是十分稀缺的,成本高昂,价格也应该是高的。天然牛黄价格三年能涨四倍,不足为奇,恰恰是老百姓对中医中药予以肯定的市场投票表决。一味简单粗暴地打压药材市场的价格,恰恰给了游资们“低吸高抛”的机会。

目前一些拥有资本的地产老板,囤积产地相对集中、比较常用的一些中药材,如当归、党参、黄芪等,炒作的方式就是在各个冷冻储存库之间炒来炒去。

中医中药几千年来护佑着华夏子民绵延不绝。焕新其作用与价值,不能只停留在口头上。在政策导向与扶持上,鼓励优质道地药材在全国范围内遍地开花,才能真正让中医中药保护老百姓的生命健康。

对于优质的道地药材,应该通过市场的作用给予合适的价格。可提倡同一种药材区分不同等级,不同价格。便宜的有,贵的好的也有。这样才能引导种植户向着优质高价高产值的路子上走,让药材质量越来越好,种植户利润也高,形成良性闭环。

# 一定要知道的甲状腺疾病知识

近年来,我国各类甲状腺疾病的发病率都有不同程度的上升。《你想知道的都有了——甲状腺疾病热点问题》一书由世界图书出版上海有限公司出版,作者朱晨芳、蔡彦韬、周慧芳都是来自上海交通大学医学院附属第九人民医院临床一线的专业医师。他们搜集了网络上大家热搜的有关甲状腺疾病的相关问题,并结合病人在门诊和住院期间最常遇到的实际问题,作了深入浅出的回答。

## 必须接受碘—131治疗吗

甲状腺是我们人体一个重要的内分泌器官,能够摄取碘来产生甲状腺素。有些甲状腺癌特别是甲状腺乳头状癌和滤泡状癌也具有这些摄取碘的功能。当病人服用具有放射性的碘—131,它们就会被甲状腺癌细胞摄取,存留在癌细胞内,从而起到杀死甲状腺癌的作用。碘—131治疗也是一种内放疗,它被甲状腺癌细胞摄取后可以释放β射线,从癌细胞内部发动攻势,杀死甲状腺癌细胞。此外,并不是所有的甲状腺癌病人都需要接受碘—131治疗。绝大部分甲状腺癌较小,能够用手术清除干净。因此少量淋巴结转移或者只做了单侧甲状腺切除的病人就不用接受碘—131治疗。

## 甲状腺癌术后进食问题

甲状腺癌手术以后是需要忌口的。刚

做完手术时甲状腺癌病人往往会感觉吞咽时有疼痛感,总感觉有东西卡住,甚至有咽不下去的感觉。因此,在手术后6小时,麻醉反应消失后,可以先少量饮水,在没有吞咽困难或呛咳的情况下,病人就可以开始食用流质食物(如米汤、果汁或者藕粉等),以减少反复咀嚼食物、吞咽费力导致的咽喉部不适,症状加重,同时也需要避免辛辣刺激食物(辣椒、烟酒)和过热食物;当术后1~2天这种感觉减轻后就可以吃面条或者粥等半流质食物;等感觉吞咽已经不受任何影响就可以正常进食了。

甲状腺手术后建议进食温凉食物为宜。吃过热的食物会导致口腔和消化道烫伤,还会加重口腔黏膜发红、充血,吞咽疼痛加剧。

## 甲状腺癌术后能运动吗

甲状腺手术后1周就可以逐步开始恢复运动,但运动的强度应该从弱到强,运动方式由简单到复杂,时间也需要由短到长。当然,运动方式和剧烈程度还应该与病人本身情况、甲状腺癌手术方式和范围、恢复状态有关。病人可以进行这几方面的锻炼:颈部功能锻炼:甲状腺癌病人在术后需要进行颈部的功能锻炼。一般在术后第二天开始,就可以进行颈部左右运动,幅度不要太大,上下活动幅度小于30度,1周后,运



动幅度可以增大,时间可以延长。

上肢功能锻炼:对上肢进行拉伸锻炼,可以促进肌肉的收缩,能使上肢血液和淋巴加速回流。常见有爬墙运动、划臂运动等。

肩关节锻炼法:甲状腺癌病人做完颈部淋巴结清扫手术后,容易存在肩部综合征,如肩部酸胀、活动受限等。所以病人在做完手术以后,需要每天适度对自己的肩关节做相关的康复训练,比较常见的锻炼方法有耸肩运动和梳头运动等。