

冬令进补不再“奢侈” 市北医院推惠民小膏方

秋风起,落叶黄,上海的街头凉意渐浓。随着秋冬季节到来,气温下降、空气干燥,流感也进入高发期。此时,不少人会想起“冬令进补”,希望通过调养增强体质、抵御疾病。然而,动辄数千甚至上万元的高端膏方,让许多普通市民望而却步。

从11月初起,上海市静安区市北医院中医科推出惠民特色小膏方,为市民提供物美价廉的健康调养选择。

中医需要“惠及百姓”

“市北医院地处静安区彭浦新村,

是有名的工人新村之一,这里老年人、工薪阶层居多。高端膏方确实有保健效果,但很多人觉得费用太高,也没必要每年花上万元进行‘大补’。我们要做的,是把中医养生变成日常健康的一部分,真正惠及百姓。”该院中医科主任叶敏介绍。

目前,市北医院主推的两款小膏方分别是玉屏风益气固表膏与酸枣仁宁心安神膏。前者能益气固表、增强抵抗力、预防感冒,适合易疲劳、体质虚弱的人群;后者则宁心安神、助眠定志,可缓解焦虑与神经衰弱。每剂小膏

方的价格仅为两三百到五六百元,可服用一个月。

叶敏介绍,诸如补益气血的人参、西洋参、鳖甲胶、鹿角胶,它们无疑是膏方中的“细料”,但价格不菲,也因此对老百姓筑起了较高的经济门槛。然而,滋补调养并非需要一味强求昂贵,使用黄明胶、蜂蜜等性价比比较高的平替药材,同样能制成适宜的膏方。

首个方子开给医生女儿

“我们科的小膏方,最早的‘试验



■图源:千库网

者’其实来自医院内部。第一个方子,是我们医生给自己女儿开的。”叶敏笑道。那位医生的女儿正在读初三,因为学业压力大、睡眠不足、抵抗力差,三天两头感冒。因为担心孩子一到换季就“躺倒”,于是尝试给孩子调

理体质。

“每天晚上温一袋玉屏风膏,小小一杯,喝起来甜中带苦。如果坚持服用,预防感冒会有明显效果。过去我们说‘冬令进补’,更多是中老年人的概念。现在,小膏方也能帮助青少年平衡身体状态,改善疲劳、增强抵抗力,让‘养生’不再只是老年人的专利。”

“中医的核心是辨证施治,是长期调养,不是追求一夜之间出奇迹。”叶敏表示,市北医院中医科的小膏方项目,不仅是价格上的普惠,更是理念上的回归。 通讯员 喻文龙



58岁的吴女士(化名)最近因“换眼镜”一事心力交瘁。原有150度近视,看远处时需要佩戴近视眼镜。但随着年龄增长,她又出现老花症状,阅读手机或书报时需更换老花镜,日常生活陷入不断的“眼镜接力”困扰。近一年里,她的眼睛又增添了新

白内障非老人专属,手术摆脱“眼镜接力”

的不适症状。无论佩戴哪副眼镜,她的眼前总似蒙着无法擦去的薄雾,视物日渐黯淡模糊,视力持续下降令她深感不安。

经系统检查,吴女士被确诊为白内障。“白内障不是老年人才得的疾病吗?”医生告诉她,白内障是晶状体自然老化的过程,与多种因素相关,并非高龄者专属。

不过,现今白内障手术已相当成熟,不仅能去除混浊晶状体,还可通过植入多焦点人工晶体,同步矫正近视与老花。如果以摄影镜头作喻:单焦点晶体如定焦镜头,仅能看清一个距离;多焦点晶体则似智能变焦镜头,通过表面微环结构将光线同步

聚焦于远、中、近全程,经大脑适应后,可获全程的清晰视力。

完成精确眼部测量后,吴女士顺利接受手术。术后次日揭开纱布时,她惊呼道:“好久没有见到这么清晰的世界了。”之后,她可以从“眼镜束缚”中解放。

生活中,许多人将视力下降简单地归因于衰老,进而延误诊治。值得注意的是,若出现无痛性渐进视力下降并伴有雾感、视物颜色发暗发黄、夜间看灯出现光晕,或老花症状突然“减轻”等症状,需警惕患上白内障,并及时就医检查。

上海长征医院眼科
李由(主任医师) 陈欣欣(主治医师)

提高预防意识,不做“小糖人”

11月14日是联合国糖尿病日。近年来,我国糖尿病患病率显著增加,患者总数约为1.25亿。目前,糖尿病发病年龄正在趋于年轻化,饮食不规律、摄入过多高脂肪食物、长期久坐、缺乏运动、熬夜、夜间加餐、抽烟喝酒、精神压力大、睡眠不足等不良习惯是诱发年轻人2型糖尿病的主要原因。然而,很多人并不知道自己有糖尿病。糖尿病有哪些典型症状?怎么做才能远离糖尿病?

糖尿病的典型症状是“三多一少”,即多饮、多食、多尿、体重减轻。糖尿病本身不一定会对人体造成严重伤害,但其并发症高达100多种,是目前已知并发症最多的疾病之一。常见严重的并发症包括卒中、心肌梗死、糖尿病肾病、视网膜病变和糖尿病足等

想要控制糖尿病,不妨采用以下方法:

合理饮食 控制总热量的摄入,食物

的选择也应注意多样化和营养均衡、荤素搭配。

适量运动 每周至少5天,每天进行半小时以上的中等量运动,如走路、游泳、打太极拳和跳广场舞等运动。

控制体重 吃动平衡,把身体质量指数(BMI)降到正常范围内(18.5~24)。

定期体检 早发现、早诊断、早干预。有糖尿病高危因素的人应该尽早进行糖尿病筛查。结果正常者,3年内也需要至少复查一次。

上海市医学会 供稿

怀孕前,口腔需要“例行检查”

牙龈是女性激素的作用器官,妊娠期间女性体内雌激素大量增多,牙龈对局部刺激反应增强,会加重炎症反应。妊娠期间,有些孕妇变得爱吃酸甜或黏性大的食物,口腔环境发生变化。孕妇

稍不注意口腔卫生,就容易导致牙周病的发生与发展。

孕妇患牙周病,除了因牙龈出血、肿胀影响进食外,最大的危害是会导致不良妊娠结局,包括流产、早产、新生儿

神经系统发育缺陷等。

为避免牙周炎伤害孕妇、胎儿,建议准备怀孕的女性,怀孕前要对口腔进行细致的“例行检查”,若发现牙周病、龋齿、智齿冠周炎等疾病,应先治疗再怀孕。

据《健康时报》

烫食易致食管癌

很多人都认为,饺子要吃烫的,喝茶要喝热的……这其实就是一种不良的饮食习惯,大部分的食管癌患者都喜欢吃烫的食物。事实上,食管能承受的最高温度为60℃,如果长期反复被“烫”,就会出现损伤和癌变。此外,若以下症状频繁出现时,也要警惕食管癌。

咽部疼痛、不适感 可能是早期食管癌的表现,如果症状持续几个星期,甚至一两个月都不好转,就要加以警惕。

胸骨后隐痛、烧灼感 胸骨位于前胸正中,如果吞咽时胸骨后发生针扎样的疼痛。患者若出现烧灼感、隐痛等症状,就需要引起重视,这也可能是早期食管癌的表现。

进行性吞咽困难 这是中晚期食管癌的典型症状。起初,患者吞咽时会出现食物通过缓慢、滞留、哽噎、咽不干净等现象,吃东西只是有些隐痛。而后吞咽困难的程度会逐渐加重,吃米饭、馒头都要通过喝水帮助吞咽,甚至有的患者只能喝牛奶等流食,稍浓稠一点的糊糊都太不容易吞咽下去。

复旦大学附属肿瘤医院
胸外科 杨跃(主任医师)

眼镜与健康

阿贝数是德国物理学家恩斯特·阿贝发明的物理量,也称“色散系数”,用来衡量透明介质的光线色散程度。它是用以表示透明物质色散能力的反比例指数,数值越小则色散现象越厉害。眼镜光学镜片材料的阿贝数一般在30~60之间。

材料的折射率越大,色散越严重,光线色散程度越大阿贝数越小,反之光线色散程度越小阿贝数越大。由于不同镜片的色散程度差异通常比较轻微,大多数戴眼镜的人其实并不会察觉到这种区别,只有在佩戴高度色散材料制成的高度数近视镜片,且近视度超过30度时,才容易感到相差。而通常人眼的

“阿贝数”——眼镜片很重要的参数

运动范围是15~20度,从色散差的角度来考虑是阿贝数越大越好,但往往阿贝数越大,要求镜片的折射率越小,相同度数的镜片也就越厚!适中低度数人群,当然是阿贝数越高,镜片越清晰越好。

那么我们在配眼镜时该如何选择呢?

1.5折射率(阿贝数58),这个折射率镜片成像效果是最好的,因为阿贝数最高,不过因为这个折射率最低,又都是球面镜片,所以不适合高度数患者选择,建议不超过300度近视人群佩戴。

1.56折射率(阿贝数33/35/36),这个折射率阿贝数基本都在35左右,建议400度以内近视人群选择,阿贝数一般,材质也一般,不适合做平框、无框镜架。

1.59折射率(阿贝数31),这个折射率是PC镜片,优点是抗冲击性强,属于防弹材料,适合做无框。缺点是阿贝数不高,镜片表面易磨损(出现划痕)。

1.6折射率(阿贝数41),这个折射率的诞生可以说是革命性的,高阿贝数的同时,材料韧性和抗冲击性也非常好,适合所有类型的镜架选择,近视不超过600度非常推荐使用,综合性能最佳!

1.67折射率(阿贝数32),阿贝数不高,材料韧性和抗冲击性适中,可以做无框半框,近视600~800度可以选择。

1.70/1.71折射率(阿贝数34/37),这两个相差0.01折射率的镜片分别来自于两个不同的厂商,1.70是日本生产的,阿贝数

34;1.71折射率是国产某品牌独家生产的,官方数据阿贝数为37。

1.74折射率(阿贝数33),800度近视以上可以选择,这个折射率建议还是尽量选大品牌,好的片基材料对视觉效果的提升绝对是有帮助的。1.76折射率(阿贝数30),树脂镜片能达到的最高折射率,也是最薄的了,如果近视超过一千度,可以选择。

总结:镜片折射率的选择,主要是根据自己的配镜预算、近视度数、镜架大小与瞳距等因素,在镜片厚薄与阿贝数平衡的选择结果。

茂昌® 眼镜
MAOCHANG
SINCE 1923

臀部长「痘」?可能没那么简单