

# 康健园



扫码关注新民  
康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第914期 | 2022年12月5日 星期一 本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn

## 冬季膏方调补正当时

春夏养阳、秋冬养阴,四季养生实践皆有章可循。冬季进补宜“封藏”,保健养生当属膏方。大雪节气将至,寒冬悄然来到,此时紧锣密鼓地配制膏方并开始服用膏方,可为来年阴阳平衡、脏腑协调、气血和顺、减少旧疾复发打下夯实的基础。



### 膏方有何用

提及膏方进补,国医大师严世芸教授介绍,膏方经历了从外用用到内服、从补益到补治结合理念的转变,悠久的历史沉淀孕育了独有的膏方文化。膏方集补中寓泻、泻中寓补、攻补兼施于一体,具有扶正祛邪、治病纠偏、调整体质等多重作用。

中医“治未病”包含四个方面,分别是无病先防、已病早治、既病防变、瘥后防复。严世芸教授指出,膏方在“治未病”的各个环节都能发挥良好的药效。除了服用膏方“治未病”之外,服用膏方也是日常养生保健的重要组成部分之一。严世芸教授提醒,平时要保持规律有序的作息、不熬夜不过劳、饮食合理、营养均衡、适度运动,只有这样才能使膏方的效用事半功倍。

### 膏方怎么用

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院主任医师陈咸川指出,膏方遵循辨证论治与体质学说的处方原则,以平为期,以和为贵,以调为法,选择膏方进补能起到综合调理的效

果,因而被广泛认可。膏方补益与疗疾并举,扶正与祛邪共施,通过缓补慢调,平衡阴阳气血津液、营养五脏六腑、调畅经络,适用于因病致虚、因虚致病的慢性病患者和未病先防的亚健康人群。当然,膏方并非人人适用,对于某些慢性病的急性发作期,或脾胃功能障碍如出现口臭、呕吐、大便秘结、舌苔黄腻者,应先治疗基础疾病和调整脾胃功能,再由医师诊断决定是否服用膏方。

### 膏方谁能用

慢性筋骨病患者 上海市中医医院骨伤科副主任医师李晓锋介绍,慢性筋骨病患者大多是老年人,往往症状较多、病情繁杂、病程较长,体质虚弱,中医认为慢性筋骨病的主要病机是气虚血瘀肾亏。膏方治疗该病具有扶正祛邪、寓防于治、持久有效的作用,可以达到预防或延缓退变与衰老的目的,减轻脊柱、骨与关节、脊髓与神经根的损害,发挥中医药的特色与优势。

脱发患者 肾作为先天之本,是五脏六腑的进补源头。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院主任医师张明介绍,肾之华在发。

头发的生长与脱落,润泽与枯槁,都与肾之精气盛衰密切相关。从治疗脱发的名方七宝美髯丹,便可略窥一二,现代研究表明,中药制首乌、女贞子、菟丝子、丹参、补骨脂、枸杞、黄芪、人参、红花、当归、茯苓、香附、川牛膝等二十多味药具有植物雌激素样活性物质,能对抗雄激素,具有双向调节作用,能适度调节人体雄激素代谢,而无矫枉过正之弊。

便秘患者 配制膏方要掌握辨证施补的原则。上海市中医医院肛肠外科主任医师徐伟祥指出,一般来说,寒凉的补药对阴虚内热者比较适宜,温热的补药则对阳虚内寒者更为合适。还有一类补药,药性比较平和,一般体质较差的人为了强身健体均可服用,防止用药过偏。膏方医治便秘、胃肠功能紊乱、慢性胃炎等消化系统慢性病的效果显著。配制膏方时,还应随时关心脾胃功能,如果脾胃功能受到影响,运化失常,再好的膏方也不能被人体充分吸收,因此常加一些陈皮、木香等理气行气的药物,以达到补而不滞、湿而不腻的目的。

慢性咳嗽患者 膏方还能让慢性咳嗽病患者肺卫固、脾胃健、肾气纳、气血和、痰浊去、冗寒除、经脉疏,既控制患者的病情,预防咳嗽的发作,又能强健脏腑,增强体质,体现了中医寓攻于补、攻补兼施的治疗特色。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院呼吸内科主任医师杨佩兰介绍,中医常以对患者已获疗效的方剂为基础,针对患者病因与体质从本图治,兼顾各系统的其他症状,适当加入滋补之品,做成膏方予以调补,以使机体达到阴平阳秘的状态。患者可通过汤剂与膏方的轮替治疗,取得单用汤剂无法取得的疗效。值得注意的是,在服用膏方的过程中不宜食用生萝卜,忌烟酒,少吃油腻食物及海鲜等。

除了以上患者群体外,用膏方医治失眠、高血压、高血脂、四肢寒冷、夜尿多症、亚健康状态、各种术后、产后体质虚弱等病症,亦可充分发挥膏方滋补、保健、祛病、延年之功效。乔闯

### 你问我答

## 肉瘤是『坏』毛病吗?

口腔颌面部的瘤大多是良性的,但肉瘤是个例外,肉瘤是恶性的。肉瘤虽然有一个瘤字,但是“此瘤非彼瘤”,它的性质与癌一样,也是恶性肿瘤。

区别于通常所说的瘤,肉瘤是来源于间叶组织(包括结缔组织、肌肉、骨组织)的恶性肿瘤。在口腔颌面部以骨肉瘤、纤维肉瘤、恶性纤维组织细胞瘤最多见。肉瘤以青年人人居多,一般较瘤的发病年龄小,病程发展快,多为实质性肿瘤,较少出现淋巴结转移。

通常所说的颌面部瘤与肉瘤的区别仅仅在于组织来源不同。癌是来源于上皮组织,生长速度快,会同周围的组织黏连在一起,边界不清晰,早期容易发生颈部淋巴结转移,晚期则可发生远处转移,不容易痊愈,治疗之后容易复发,远处转移可以侵犯多器官,最终导致死亡。早期可表现为黏膜白斑,表面粗糙,后发展为乳头状或溃疡型,或两者混合出现,其中溃疡型最为多见;有时边缘外翻呈菜花状。所以,肉瘤与癌都不是好东西,都是恶性的。

和癌一样,肉瘤在治疗上也应遵从早发现、早诊断、早治疗的“三早”原则。此外,切除了肉瘤并不代表疾病的痊愈,还有可能存在肉眼见不到的微小肿瘤或是血液循环肿瘤细胞逃逸。术后还要进行辅助放疗以及生物免疫、靶向治疗等其他治疗手段,患者要定期随访复查,以便及时发现并加以处理。

吴开柳(主治医师) 贺捷(副主任医师)(上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔颌面-头颈肿瘤科)

### 医护到家

世界杯如火如荼,熬夜看球成了球迷的家常便饭,啤酒烧烤也是必不可少的观赛佐餐。然而,一时看球一时爽,几天后身体开始出现“世界杯综合征”,如头晕、恶心、胃痛、胸闷、排尿困难等累及全身的不适表现。为此,医生提出看球忠告:清淡饮食少熬夜,适当运动不久坐,注意保暖少激动,远离“世界杯综合征”。

### 食疗配合“补觉”消除熬夜危害

对于球迷来说,世界杯看直播,那是必须要熬夜的,那么如何减轻熬夜带来的危害呢?中医认为人体睡眠的机制是卫气入营。上海市中医医院治未病科副主任医师张毅介绍,熬夜状态下,卫气(气)在子时(23时)这个关键时刻不能入里与营气(血)相合,阴阳不得调和,卫阳(气)与营阴(血)不能相济就会出现“孤阴不生,独阳不长”,阴阳不能相互滋养,气血容易出现亏损。气血亏损会导致精神不济,失眠萎靡,甚至脱发等。这时可以选用中药茶饮来补养气血,宁心安神,如党参5克、炙黄芪5克、炙甘草2克(益气安神),

## 安心看球,远离“世界杯综合征”

或大枣3枚、莲子5克、陈皮3克(宁心安神),或大枣3枚、玫瑰花5朵、黄精5克(养血安神)。

熬夜看球的同时也要注意“补觉”,可以选择开赛前先小憩1—2小时,或者在第二天的中午午睡1小时,可以更好地修复熬夜带来的危害。另外可以通过睡前中药泡脚来使熬夜的当天拥有更好的睡眠质量。选用温通经脉、活血化痰的中草药泡脚可以疏通经络,使气血流通顺畅,进而起到减轻疲劳的作用。

### 晚餐夜宵宜适量清淡营养均衡

球迷看世界杯直播目不转睛,嘴巴也不消停。虽然辛辣炙烤的食物满足了味蕾,却在无形中增加了脾胃负担,容易诱发胃肠炎、胰腺炎与胆囊炎等消化系统疾病。脾胃为后天之本,为气血生化之源。上海市中医医院治未病科冷静医生从中医学的角度分析,肥甘厚味易损伤脾胃,脾胃虚弱则气血也会虚弱。如果晚上吃得太多,加重了脾胃负担的同时,也会出现睡眠不好的表现。夜宵后立马入睡,食积脾胃,进一步造成脾胃功能损伤。

看球期间,尤其要注意节制饮食。晚饭尽量吃饱,可以减少夜宵的量,熬夜期间以清淡易消化为主,如水果、膳食纤维,多饮水,促进消化代谢。少吃高热量食物,熬夜本身就会

引起糖脂代谢紊乱,过量饮食会进一步导致肥胖。不要饮酒类、咖啡、含糖饮料等,应该舒缓神经,放松心情,更利于熬夜后的休息。如确有一时没有管住嘴出现过食、积食的情况,可服用保和丸、山楂调中丸、大山楂丸、健胃消食片等帮助减轻脾胃负担。

### 过度憋尿或致前列腺病情反复

不少球迷准备了啤酒和下酒小菜熬夜看球。沉浸于球赛激烈对抗的同时,前列腺麻烦也悄悄地找上球迷。究其原因,大多是熬夜看球后多种因素刺激出现的前列腺疾病症状。上海交通大学医学院附属第九人民医院泌尿外科主任医师徐斌指出,青年男性往往是因为久坐、熬夜、饮酒等多种因素共存诱发了前列腺炎;中老年男性多是同样诱发因素下导致前列腺增生症状加重,排尿更加费力甚至出现尿不出的突发情况,严重影响球迷的身体健康及工作状态,导致一系列不可预期的状况发生。

看球赛,怎样避免前列腺麻烦的产生?上海交通大学医学院附属第九人民医院泌尿外科主治医师谷猛为球迷朋友支招。

避开观看深夜时段的比赛,或者提前安排好看球和补充睡眠的时间搭配,保证充分的休息。



■ 夜间看球,尽量避免久坐,间断起身走动,鼓励年轻球迷看球过程中间断做深蹲动作,避免饮酒和大量进食辛辣食品。

■ 注意保暖,尽量不要户外看球,更不要席地而坐或者躺在地上看球,避免因夜间受寒出现感冒导致身体免疫力降低。

■ 文明看球,避免出现情绪上的巨大波动,也不要出现过度憋尿。

如果球迷出现了尿频、尿急、会阴不适,可能是前列腺已经有麻烦了。这时,尽可能休息好,不要再熬夜看球,通过适当的运动、泡热水澡等缓解不适,如果症状不能缓解甚至加重,要及时到正规医院就诊,根据个体情况进行医疗干预。如果中老年男性球迷出现排尿费力、下腹部胀痛,甚至半天都排不出尿,可能出现了急性尿潴留,这种情况需要尽快就近急诊救治,避免严重并发症的产生而导致进一步的身体伤害。柏豫 本版图片 TP