

膏方并非越贵越好

立冬到了,又是一年一度吃膏方进补的时节,你准备好了吗? 浙江省中医院作为省内最大的中医院,今年的膏方节时间一直延续到2017年1月20日,届时有20余位国家级名老中医、省级名老中医,以及400余位高级职称中医专家为你量身定制靠谱的膏方。

说到膏方,大众的普遍印象就是很火且价格飞涨。尤其是近年来,一个膏方少则四五千元,动辄上万元,有的甚至高达四五万元,让膏方成为了“高价方”。那么,是否人人都需要如此天价膏方? 而这些天价膏方究竟又是从何而来? 来听听国家级名中医、浙江省中医院中医专家徐志瑛,省级名中医、浙江省中医肿瘤科主任郭勇及浙江省中医院中医内科门诊主任龙惠珍等专家见解。

膏方并非人人适用 尤其是肿瘤病人更得慎用

膏方是老底子中医传下来的一种特殊的治疗手段,据考证,有记载的最早可追寻到1800多年前的张仲景。在近现代,因各种缘由,膏方一度少人问津。1983年徐志瑛、杨继荪、葛琳仪、李学铭4位中医老专家重提膏方概念。

“我们当时开膏方的目的与现在不同,当时是给慢性病患者做巩固和延续治疗用的,以助其来年能少发病,而非当下被大肆宣扬的滋补之用。”徐志瑛说。

说到底,膏方是中医的治疗手段之一,中医讲究辨证论治,因此再好的膏方也不是人人适用的。郭勇介绍:“膏方是用来补虚的,所以虚症的人可以适当吃点,而实症的人就没必要花这个冤枉钱了。”

如今各种恶性肿瘤高发,肿瘤病人成为膏方消费的一支生力军,以为用中药补补更有力气对抗癌细胞。事实上,作为中医肿瘤专家,郭勇从来不给自己的病人开膏方,因为疾病的特殊,肿瘤病人吃膏方得特别谨慎。他说,从他对门诊病人观察看来,10个肿瘤病人中只有1~2个可以吃膏方,像乳腺癌、胃肠肿瘤的病人就不太适宜吃,膏方中滋腻的东西可能会带来反作用。

几百元的廉价膏方 照样能起到调理的功效

对于天价膏方,专家们也是连连“痛斥”,坦言除了中药价格上涨之外,更多的是被利益驱使所致。“在10年前,一个膏方的价格在200~300元,如今4000~5000元的已算是良心价,一个膏方上万元的也不足为奇。”徐志瑛展示了一张前些天她刚给一个17岁哮喘孩子开的膏方,里面用了近60味中药,可价格仅1600多元。同时,笔者也从医院了解到,平时找徐志瑛看的多数是呼吸疾病的孩子,她开出来的膏方价格基本在1000~2000元。

徐志瑛说,她能将膏方价格控制在比较亲民水平

的秘诀有两个,一是尽量不用名贵中药,二是开素膏。她重点向笔者解释了素膏是怎么回事,原来膏方有荤膏与素膏之分,用阿胶、驴胶等价格昂贵的动物制品的称为荤膏,而用枣泥、莲子泥来替代这些动物制品的就叫素膏,两者的价格天差地别。但可惜的是,她说现在99%的中医已不会开素膏。

再来说说名贵中药滥用的问题,比如,很多人在开膏方时会要求医生加点虫草或是有的中医会在开膏方时多用一些虫草,龙惠珍表示:“真没这个必要,都说虫草价比黄金,但中药中廉价的熟地、麦冬同样有虫草补肺、补肾的功效,因此不必盲目跟从,要因人而异。”

当然,无论是昂贵的补药还是廉价的中药,都有其适应症,使用时就得辨证,在郭勇看来,药好药坏与价格无关,在最恰当的时候给最需要的人用才是最好的药。膏方也是如此,在恰当的时候给适宜的人用才是好的,无需去追求价格有多高。

郭勇推荐了一个廉价膏方——阿胶片(一个月用量价格200~300元)。

用料:芝麻、核桃、阿胶;适应人群:阴虚体质者;阴虚表现:偏瘦、呼气时有热的感觉、嘴巴干、大便干结、解小便时尿道有热的感觉;阴虚人群:体力劳动者、夜生活丰富或长期上夜班的人。

郭勇建议:如果平时没有疾病的,在冬季吃点阿胶片就好,而对有疾病人群,在医生指导下再配上适当的中药一起用效果更佳。

于伟

防治糖尿病 我们在行动

近日,绍兴市中心医院组织开展了主题为“健康饮食与糖尿病”的一系列活动,为防治糖尿病贡献力量。

当天,该院内分泌科组织医疗专家进行健康咨询,志愿者为广大患者开展测血糖、血压、身高腰围,饮食营养知识讲解,眼底检查,并发症体验,有奖问答等活动,为患者提供多种贴心服务,深受广大患者的好评。

一下午时间,共有200多人人次接受义诊服务。

单明铭



如果某种面膜使用效果非常好,见效时间非常快,让你的肤质变得像鸡蛋清一样嫩,就很有可能添加了激素 当心! 这样的面膜有激素

国家食品药品监管总局近日公布了在全国范围组织开展的化妆品监督抽检结果,发现50批次面膜类化妆品存在非法添加禁用物质问题。

涉及的不合格产品包括:金蔻4合1密集润白修复面膜、维她白牌玫瑰精油+玻尿酸天丝面膜、维她白玉露蜗牛透肌修护蚕丝面膜、i尚i膜小黑瓶精华肌底液面膜等。消费者可以在国家食品药品监管总局官网查询抽检不合格化妆品生产企业的名称、地址等详细信息。

国家食药总局的专家介绍,涉及不合格产品检出含有氯倍他素丙酸酯、倍他米松、曲安奈德、曲安奈德醋酸酯、倍他米松双丙酸酯、倍氯米松双丙酸酯、倍他米松戊酸酯等糖皮质激素物质,均为《化妆品卫生规范》规定的禁用物质。不合格产品的生产企业所在地上海市和广东省的食品药品监管局已对相关生产企业进行了立案查处。

什么是糖皮质激素物质? 专家介绍,糖皮质激素被称为“皮肤鸦片”,具有强大的免疫抑制和抗炎作用。激素缓解红、热、痒、肿等症状立竿见影,对多种炎症性皮肤病疾患的作用迅速而强大。

添加了糖皮质激素的面膜,可以在短时间内抗炎和抑制免疫反应,并且可以使皮肤的毛细血管强烈收缩,表现为有痘祛痘、有红祛红、快速美白。然而,糖皮质激素既是“天使”也是“魔鬼”,它有很强的副作用:

长期大量应用糖皮质激素可引起物质代谢和水电解质紊乱,肌无力、恢复慢且不完全。还可使体内潜伏的感染灶扩散或静止感染灶复燃,诱发感染或加重感染。使用含有糖皮质激素类的化妆品可能导致面部皮肤产生黑斑、萎缩变薄等问题,还可能患上激素依赖性皮炎。

如何判断面膜是否含激素? 专家介绍,不同的激素鉴别方法不一样,需要专业机构使用专业仪器鉴别。但只要有心,普通消费者通过观察使用效果也能初步作出判断:如果某种面膜使用效果非常好,见效时间非常快,肤质有很大提高,嫩得像鸡蛋清似的,就很有可能加了激素。如果停用马上反弹,皮肤出现红斑、痤疮,发黑等,基本可以判定该面膜含有激素。

专家表示,如果发现肌肤反复出现明显的红斑、丘疹、脓疱、皮纹消失、脱屑等皮炎等现象,并伴有刺痛、烧灼感,很有可能是激素依赖性皮炎。一旦发现类似症状,应当立即停用含有糖皮质激素外用制剂,在一段时间内减少护肤品和化妆品的使用。若情况严重要及时到皮肤科就医。

林丽鹂

美女练瑜伽 练出“外八字”

现在年轻人中非常流行一些运动项目,像山地跑、山地自行车、足球、篮球、瑜伽等,浙江省运动医学中心副主任、浙江省人民医院骨科主任、主任医师毕擎提醒,如果锻炼不当,容易导致髌关节撞击症。

清丽女孩迈着外八字腿走进诊室

周一,一个身材窈窕、长相清丽的女孩走进门诊室,走路姿势有点怪,两条腿呈外八字,走起路来像卓别林。“医生,我要是正常姿势走路,髌关节这里就很疼,两条腿并不拢。”女孩用手扶着髌关节部位,轻轻往内旋了旋腿,眉头就皱了起来。

女孩23岁,三四年前,迷上瑜伽。她没有舞蹈基础,但相信勤能补拙,所以天天练,并尽量向高难度靠齐。比如瑜伽基本姿势“莲花坐”,别人如果两只脚不能都盘上膝盖,也就算了,她不,一定要做到,痛也忍着。一年前,女孩终于能成功把脚举过头顶,可也隐隐觉得髌关节这里不对劲,时常疼痛。

她想大概是关节韧带筋腱之类还没习惯的缘故,结果越练痛得越严重,现在,连正常走路都不能了。

“她得的是典型的髌关节撞击症。”毕擎说,它与剧烈运动分不开,所以年轻人发病的特别多。“髌关节撞击症这个概念引进来还不到1年,我已经看了将近100个这种病人,几乎都是中青年,其中女的还略多些。”

浙江患者多酷爱瑜伽、足球、篮球

毕擎介绍,髌关节撞击症一般是因为运动过量,或运动的角度、幅度过了。锻炼要因人而异,不要蛮干,任何一项运动都是一步步来的。现在的人,锻炼的花样多了,山地跑、山地自行车、攀岩、瑜伽、滑雪、马术等,足球、篮球、网球玩的人则更多。

髌关节撞击症,英文简称FAI,髌关节过度活动的时候,髌臼缘尤其是髌臼的前上方会与股骨经常碰撞,两块骨头经常碰撞就会有骨质增生、关节盂缘和软骨的磨损,从而造成各种行动不便。

“瑜伽的各种盘腿扭曲,也可能因过度屈髌使髌关节过度活动。”毕擎说,不同扭力和纵向负重的屈髌运动常使症状加重。在美国,喜欢从事上面这些剧烈或挑战人类极限运动的人群里,髌关节撞击症的发病率是10%~15%,其中滑雪的很多。浙江的病人里,女性,练瑜伽的多;男性,玩足球、篮球、山地跑的多。

关节痛一周没缓解要找专业医生排查

髌关节撞击症的人,髌关节不能屈髌、内旋、内收。可能出现的症状有:髌关节疼痛,不能跷二郎腿,下楼梯困难,抬腿困难,走路时髌关节发出“咯嗒”的弹响声,晚上睡觉不能侧卧位,侧睡时两腿中间必须垫个枕头,否则髌关节会很酸痛,有些人甚至会痛醒。

毕擎说,针对髌关节撞击症的严重程度,有三种治疗方案:

第一阶段,只是有疼痛等炎症反应的,那么停止过度运动,注意休息,慢慢它会好起来。

第二阶段,通过休息仍然不能缓解症状,并且已经影响到工作生活的,那么得做髌关节镜微创手术,把增生的骨头磨掉,破裂的盂唇修掉,三五天就能出院,80%左右的人能如常人一样生活,也能做一般缓和运动。但如果继续从事原来的剧烈运动,关节还会重新出问题。

第三阶段,情况更严重的,进展到髌关节的骨性关节炎,并严重影响生活质量的,要做关节置换手术。

经常发生关节的弹响和碰撞,骨头就会碰坏掉,开始是软骨损伤或者骨质增生,如果撞击的地方出现空洞,软骨下骨出现囊性样改变,那么变成骨关节炎是在所难免的,对付这个疼痛就只能靠换关节了。

毕擎提醒,出现关节疼痛,如果休息了一周还没有缓解,就要找专业医生了。得了撞击症也不是说就不能运动了,可以选一些温和运动,比如快走、平地上慢跑。

宋黎胜

科技与金融联姻的红娘

产业和市场对接的桥梁

欢迎订阅

科技金融时报

邮发代号: 31-7 国内统一刊号: 33-0111

全国各地邮局均可订阅