



旭东医话
xudongyihua

岁末年初再话膏方

唐旭东

今年春节比往年来得早,眼看着即将告别虎年、迎来兔年。不少地方新冠病毒感染的高峰已经过去,大多数人已经痊愈,尚有一部分人处于恢复期特别是心理上焦虑之中,总感觉有一些乏力、气短、易汗、失眠、食欲减退等虚损、虚弱的不适症状,影响日常工作和生活。

运用中医膏方补益调理的话题两年前我曾谈过,俗话说“冬令进补,上山打虎”,冬令主收藏,人体精气藏而不泄,营养物质能被充分吸收、利用和储藏,这个时候给予膏方调理,对于保养人体的精、气、神可收到事半功倍的效果。对于新冠病毒感染恢复期的患者,中药膏方是个较为适宜的补益身体、调整机能的方法和技术,组方用药因人而异、有所侧重而又照顾整体,且口味较好、方便服用。

“膏”者,《正韵》意为“泽”,含滋润、补养之意。说起膏方的历史,可谓源远流长。膏方,又叫膏剂,是用剂型进行命名的,属于中医里丸、散、膏、丹、酒、露、汤、锭八种剂型之一,膏剂有外敷和内服两种,我们平日常说的膏方指的是内服膏剂。

膏方的制作方法是采用品质好的中药饮片加水煎煮,经过浓缩后即成稠糊的、半流体状的膏方。根据制作过程是否加入蜂蜜的不同,可将煎膏分为清膏和蜜膏两种。原料煎煮浓缩后直接收膏者为清膏;蜜膏则是在清膏的基础上加入了蜂蜜。由于蜂蜜不仅能调味,还有滋润和补益的作用,所以蜜膏又有“膏滋”之称,尤其适合年老体弱、有慢性病者服用。对于患有糖尿病的朋友,可加入适量的木糖醇或甜菊苷调味。

膏方乃一人一方

随着现代生活工作节奏加快,重视自己健康的人群越来越多,不少人本着有病治病、无病养生的原则,也涌进了膏方门诊。在临床上常常会遇到不少病人,手执一方,说这是我家人在吃的,您看是不是也给我家人一份?

实际上,膏方应在有经验的中医医师指导下根据个人的具体情况而定,而不是盲目跟风。有神疲倦怠、动则气喘、饮食无味、脉弱等气虚表现的人,可以选用由人参、黄芪、茯苓、白术等中药制成的膏方;血虚表现的人,症见面色苍白、头暈健忘、失眠少神、脉细无力等,可以选用由阿胶、熟地、当



归、白芍等中药制成的膏方;阴虚表现者,气虚表现的人,形体瘦削、口干咽燥、渴欲饮水、潮热盗汗等,可以选用由沙参、百合、麦冬、枸杞等中药制成的膏方;阳虚表现者,症见怕冷、四肢凉、性欲淡漠、尿频遗尿、小腹有冷痛感等,可以选用由鹿角胶、炮附子、杜仲、肉苁蓉、核桃仁等中药制成的膏方。现实之中,很少有上述这么单纯证候的,往往复合兼夹,所以中医临床上都是一人一方,专家辨证处方。

这几年市面上流行的固元膏、阿胶膏,号称补气养血养颜,却不见得合适每个人。固元膏其实就是阿胶膏,其主要成分都是阿胶、黄酒、红枣、核桃、黑芝麻等。它的主要功效是补血养血,比较适合女性食用,特别是有明显贫血或经后、产后,由于饮食睡眠不规律导致气血亏虚,脸色苍白、脱发、白头发多的人,还有年老体弱的一些人适用。如果不单纯是气血亏虚之证,则不适合。

服用膏方之前先开路

当代中医大家秦伯未先生云:“膏方者,盖煎熬药汁成脂液,而所以营养五脏六腑之枯燥虚弱者。”

现代慢病包括新冠病毒感染恢复期的患者多虚中有实、虚实夹杂,特别是脾胃功能受损、出现纳呆、舌苔腻的情况,能消化得了这滋补的膏方吗?会不会虚不受补啊?在这里要给大家介绍一下,中医在开膏方前,往往会根据患者的身体状态,先让患者服上一两周“开路方”,用一些健脾化湿、理气开胃等的药物,从而祛除脾湿、消除宿积、健运脾胃。同时医生可以通过前期用药,改善病人身体内痰、湿等情况,为下一步膏方药物调整配伍提供依据,也利于膏方的吸收,这样一举两得。

此外,并非所有人都合适膏方进补,如果身体强壮,特别是实热、湿热、痰湿壅盛体质的人,不适合吃膏滋类补品,不但不会起到治疗的作用,反而会加重病情。年轻人一般不用服用膏方。

对号入座选膏方

膏方的特点是缓补,补药缓用、补不上火,帮助机体康复。那么哪些人群适用膏方呢?大致而言,服用膏方的适宜人群以下几类人群为主:亚健康状态者。即没有确诊的慢性但长期易感冒、易疲劳,不能应对正常的工作或精神压力而表现出虚证者。

已确诊的各类慢性疾病患者。比如慢性肺病、慢性心脑血管疾病、长期失眠等,病情处于较稳定或已控制阶段者而表现出虚证者。

康复患者。如手术、大出血、大病重病后以及产后身体虚弱者,包括新冠病毒感染恢复期患者。

儿童是否合适服用膏方呢?依然要考虑“对症出方”,只有出现以下特征的小儿才能进补膏方。如体质羸弱,反复感冒咳嗽,或多次患支气管炎、肺炎的;形瘦面黄,食欲不振,身材矮小,大便溏薄的;有哮喘病的;有汗证、遗尿和生长发育迟缓的;患急性病或慢性病后体质虚弱的;如患过急性传染病、肾脏病、心肌炎的等等。而且小儿膏方应有异于成人,用药以“平”为贵,以平补为主。不用、少用滋腻碍胃以及峻补之品。

另外提醒大家,膏方存放需注意。一料膏方,小者一般服用4~6周,大者可2~3月量,因此,须妥善保管,一般冰箱冷藏1年没有问题。膏方,现代煎药、浓缩、打包设备制作,单包装做成方便调料那样,一小袋一小袋的,自冰箱取出、常温下1~2周仍可保质。服用膏方时,不宜同时饮浓茶、食生萝卜;一般不与牛奶同时服用,因牛奶含钙、磷、铁,易与滋补药中有机物质发生化学反应。

健康潮 JIANKANGCHAO

乳腺癌患者“阳”了咋办?

乳腺癌患者阳了怎么办?治疗要不要停?是继续吃药还是先停药?这让患者不禁困惑。

“平时服用内分泌药物,出现肝功能异常的患者,建议在新冠病毒感染用药期间,暂停内分泌药物的使用。”在癌症患者互助分享觅健平台上,大连医科大学附属第二医院肿瘤学科主任李曼表示,不同治疗阶段的乳腺癌患者,阳了应根据实际情况,在医生指导下规范选择相关治疗。

李曼说,临床上,完成新辅助治疗按期返院接受手术或者刚刚确诊为乳腺癌的患者,建议推迟手术,待新冠病毒感染症状消失且核酸转阴后,再接受手术治疗。这是因为手术麻醉和创口,可能会加重新冠病毒感染的症状,而手术推迟一至两周,对乳腺癌远期的预后影响较小。对于正在进行放射治疗的患者,新冠病毒感染可能会增加放射性炎症的风险,因此新冠病毒感染期的患者,建议先延缓放疗。口服化疗药物的毒性相对较小,感染患者可以在密切检测血象的情况下,

继续服用。但如果新冠病毒感染症状较为严重,则建议先行停药。正在接受PD-L1/PD1抑制剂治疗的患者,建议暂时停用。

“相对化疗来说,一些大分子靶向药物的毒性较低,但仍然需要调动人体的免疫系统。为了不散战力,建议感染新冠病毒的乳腺癌患者,先暂停相关治疗。”李曼介绍,内分泌药物一般不会对骨髓功能产生抑制,肝肾损害较轻,如无肝功能异常,建议患者在新冠治疗期间可以正常服用内分泌药物。

李曼提醒,乳腺癌患者在服用布洛芬、对乙酰氨基酚、阿司匹林等非甾体抗炎药退烧期间,应暂停服用内分泌药物,待停用退烧药后方可继续服用。因为,内分泌药物还可能降低非甾体抗炎药在体内的药物浓度,进而降低这类药的退热作用。在治疗期间,还须动态监测新冠病毒核酸情况,关注自身状况,因为病毒转阴后仍存在复阳的可能性,待症状明显好转或无症状,且间隔24小时、连续两次新冠病毒核酸检测阴性后,可考虑重启抗肿瘤治疗。

(吴志 陈晶)

冬季更易出现“迎风流泪”

冬季刮风天外出时,冷风迎面吹来,眼泪常会不由自主地流出来,这便是我们常说的迎风流泪。相较年轻人,老年人迎风更容易出现“老泪纵横”的情况。什么原因会造成迎风流泪?为什么老年人更容易出现迎风流泪?

大多数老年人出现迎风流泪,主要原因是睑板腺分泌功能障碍和眼干燥症。正常人的眼表有一层很薄的泪膜,泪膜由脂质层、水液层及黏液层三层组成。这三层中任何一层有分泌功能障碍或分布不均就会产生眼干燥症,导致眼表对外界刺激变得尤为敏感,尤其见风见光的时候,眼泪就会不由自主地流出来。另外,老年人由于眼睑皮肤的松弛,造成了下眼睑与眼球的分离,更严重会出现轻度的下眼睑外翻,泪点没办法把多余的眼泪引流到泪道里面去,也会造成流泪。

如何防治老年人迎风流泪呢?有以下三条建议:

尽量减少用眼时间,用眼每半小时就要休息放松一会儿。平时用眼时也要适时地眨眼,保证眼表的湿润光滑。

在外出时尽量佩戴墨镜或护目镜,一方面可以避免冷风对眼睛的直接刺激,另一方面能减少强光及紫外线对眼睛的伤害。

多注意用眼卫生,不要用手揉眼睛。毛巾、脸盆不要混用,以防感染。平时可用毛巾热敷眼睛。

规律生活作息,不熬夜。每天应确保至少7小时睡眠,健康饮食,多补充维生素和蔬菜水果。

若迎风流泪症状严重,要及时到正规医院眼科就诊,明确病因,在医生指导下可行冲洗泪道、睑板腺按摩、药物或手术等对症治疗。(北京友谊医院副主任医师 李爽)

食话食说 SHIHUASHISHUO

这3类食物可代替电解质水

继黄桃罐头被抢断货之后,电解质水又被“洗劫一空”。那么,特殊时期有必要囤电解质水吗?水和电解质广泛存在于人体细胞内外,维持细胞渗透压平衡,调节体液酸碱平衡,参与代谢活动,维持正常的生命活动。一旦身体由于某些原因导致脱水严重,钾、钠、钙丢失严重,电解质失衡,则会出现很多健康问题,甚至危及生命。

老寒腿和风湿性关节炎不是一回事

很多人还会把“老寒腿”跟风湿性关节炎混为一谈。“其实两者并不一样。‘老寒腿’是慢性退行性疾病,虽然表现为受凉、劳累,以及外伤后可以诱发,但以膝关节为主的酸麻疼痛是临床表现,并不会对身体造成系统性的损害,也不会像风湿性关节炎那样引起严重的关节畸形。”朱瑜琪解释道。

“常年被‘老寒腿’困扰的朋友们,不妨在这个季节好好进行吊沙袋锻炼。”朱瑜琪介绍,“吊沙袋”可以通过锻炼膝关节周围的肌肉来帮助减少滑膜炎的发生,从而增强膝关节的灵活性。锻炼时主要以增强膝关节的力量和灵活性为主,要持之以恒。

“另外,还可以行穴位注射,就是将治疗膝关节骨性关节炎的药物注射在膝关节周围的穴位上,发挥针刺、药物、穴位相叠加的三重刺激作用,并通过经络传导起到对机体的综合作用。以此来疏通经络,调节机体的防御能力和自我修复能力,从而达到气通物通,通则不痛的治疗目的。”朱瑜琪介绍,穴位注射可以呈现快速、强大的药理作用,与静脉注射同等剂量的药物相当,甚或超过,关键是穴位注射还具有操作比较简便、用药量少、适应范围广、价格便宜、作用迅速、效果灵验等优点。

“不过,‘老寒腿’给身体带来的这种疼痛和活动障碍,依然会使患者们承受很大的痛苦,切忌轻视。”朱瑜琪提醒,大家更要好好爱护关节,注意保暖,不要受凉,控制体重,科学锻炼,避免外伤等,发挥身体自身的修复能力,延缓关节的老化和发病。

电解质水则是含钙、镁、钾、钠、氯等离子的水溶液,如果身体出现了电解质失衡,补充电解质水就可以及时补充人体流失的电解质。特别是对于运动员以及高温作业人员,电解质水几乎是必备的。因为运动量大、出汗多、呼吸快,所以体液流失较多,同时钙、镁、钾、钠等离子流失得也比较多。这时并不能单纯地补充水分,如果大量饮用不含电解质的水,会加剧血浆渗透压下降。导致由于脱水而具有高渗透压的血液、组织间液、细胞内液中的电解质进一步流失,饮水过多则会危及生命。

我国国家卫生健康委员会制定的《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第十版)》中,在“一般治疗”部分就提到,需要“注意水、电解质平衡”。值得注意的是,虽然电解质水对人体有正面作用,但也不是每个人都适合饮用的。对于普通人来说,从食物中获得的电解质以及日常饮水等就完全能满足每日的身体需求了,并不需要额外补充,没必要特别购买电解质水来喝。很多电解质水要么含有添加糖,要么是钠含量较高不利于控制血压,常喝反倒不怎么利于健康。如果是因为生病发烧、咽喉疼痛等影响了食欲,导致进食量少,或者存在出汗多、腹泻、呕吐等情况,是可以适当喝电解质水来维持身体电解质平衡的。可对于有肾脏疾病、尿毒症、心脏病等疾病



的人群,最好先咨询医生,不要随意饮用。

平时要想补充电解质不一定非得喝电解质水,很多常见的食材都能帮助我们补充电解质。

补钾食物:水果如牛油果、香蕉、香蕉、释迦果、番石榴、杏、油桃等;蔬菜如芹菜、菠菜、甜菜叶、胡萝卜(红)、毛豆、羽衣甘蓝、竹笋、苦苣菜、芥蓝、鲜豌豆等;谷薯类如青稞、荞麦、藜麦、玉米、高粱米、黑米、红米、红薯等。

补镁食物:水果如酸枣、芦柑、香蕉、牛油果、小柠檬、火龙果等;蔬菜如绿苣菜、上海青、甜菜叶、苦苣菜、红薯叶、芹菜叶、羽衣甘蓝、空心菜、茴香、鲜豌豆、小白菜、秋葵等;谷薯类如荞麦、大麦、黑米、藜麦、高粱米、糙米、大黄米、小米、黑大米等。

此外,钾和镁含量都较高的坚果有榛子、松子、开心果、熟腰果、花生、葵花籽、碧根果、核桃等。

补钙食物:奶类如牛奶、酸奶、奶酪、奶粉;豆类如大豆、北豆腐、南豆腐、豆腐丝;蔬菜如香菜、小萝卜、韭菜、油菜、茴香、小白菜、娃娃菜。

以上这些食物合理搭配,可以做各种汤品、蔬菜粥,或者直接打蔬果汁,再加上钠盐就能补充电解质啦。同时还能获得其他营养成分,让身体均衡营养,更有利于身体康复。(公共营养师 薛庆鑫)

过节谨防“老寒腿”来“找茬”

本报记者 陈晶

春节将至,恰逢一年中最冷的四九天,俗话说“三九四九冰上走”,不少人“老寒腿”的毛病也如期而至,那么,老寒腿是冻出来的吗?为啥年纪轻轻也会得呢?

年龄是“老寒腿”的高危因素

“‘老寒腿’在医学上称之为膝关节炎,呈发病率高、致残率高、早期不重视就诊率低的特点。骨关节炎是一种以关节软骨退行性改变和继发性骨质增生为特征的慢性关节疾病,疾病累及关节软骨和整个关节,包括软骨下骨、关节囊、滑膜和关节周围肌肉。这种疾病多好发于负重较大的膝关节、髋关节、脊柱及远侧指间关节等部位,但以膝关节发病最为多见。”中国中医科学院眼科医院骨科主任朱瑜琪介绍,骨关节炎的发生发展是一种长期、慢性、渐进的病理过程,一般认为致病因素包括机械性、生物性及其相互作用所致,其中年龄主要高危因素。其他因素还包括软骨营养、代谢异常、生物力学方面的应力平衡失衡,生物化学的改变,酶对软骨基质的异常降解作用,以及累积性微小创伤、肥胖、关节负荷增加等。女性发病率较男性要高,在绝经后有明显增加,这可能与关节软骨中雌激素受体有关,因为雌激素在维持关节组织和关节本身的稳态方面具有一定的作用。

“几乎所有人到40岁以后(甚至年龄更小),负重关节都会有一些骨关节炎的病理改变。”朱瑜琪介绍,

生活与工作中过度使用关节,比如重体力劳动者、某些项目的运动员,都属于高发人群。较长时间的负重暴走、爬山、爬高楼等不恰当的锻炼方式,也有可能增加关节因过度使用而提前到达使用寿命,出现骨关节炎。其早期表现症状比较轻,如膝盖有些僵硬不灵活、上下楼梯不方便;后期症状会逐渐加重,蹲不下去、起不来,迈不开腿、走不了路。但人体有很强的自我修复能力的,只要磨损在可以控制的范围,在人体自我修复的范围,关节功能就可以表现良好,而不出现疼痛。

寒冷并非关节炎的致病因素,“老寒腿”也并非老年人专利

临床上,不少人会在膝关节疼痛时,有“每逢阴天下雨或气候转凉、受寒后,关节疼痛就会诱发或加重”的表述。“这是因为关节在受凉的情况下,会出现周围肌肉收缩、关节僵硬、滑液分泌减少、局部血液循环减慢等情况,代谢产物容易在局部聚集。不好的天气也使得人们的活动意愿降低,而适当的关节运动有助于减轻症状。坏天气还使人产生负面情绪,这些综合因素影响,都会加重关节炎的疼痛症状。”朱瑜琪解释。

“中医理论在骨性关节炎的发病原因中,强调‘风寒湿邪’的伤害作用,因此寒冷天气下重视保暖关节是非常重要的。但‘老寒腿’是多因一果的慢性疾病,受凉后关节疼痛可能是骨关节炎的表现之一,但寒冷绝非导致骨

关节炎的病因。”朱瑜琪进一步说。

提到“老寒腿”,很多人望文生义以为这是老年人的专利,其实不然。徐州医科大学附属医院主治医师李东亚介绍,膝关节炎骨性关节炎的患病率随年龄增加而升高,60岁以上人群中膝关节炎患病率的比例大于10%,但也有不少非常年轻的“老寒腿”。如在美国,约有1400万平时有疼痛等临床症状的膝关节炎患者,其中一半以上都小于65岁,而大于25岁的人群中发病率占7%。

“目前仍没有药物等非手术方法能彻底治愈膝关节炎。”李东亚说,“老寒腿”应对症治疗:轻度骨性关节炎患者,只存在轻度或间断性膝关节炎疼痛,不影响日常生活,主要的治疗策略是体育锻炼以及必要时减轻体重;中度患者,对于存在持续性膝关节炎疼痛、严重影响膝关节功能和生存质量的患者,推荐水中锻炼,同时可以选择口服非甾体消炎药、关节置换手术等治疗方法。

“建议从生活方式的调整方面入手预防和治疗‘老寒腿’。”李东亚介绍,首先要控制体重,肥胖患者的膝关节炎退变更严重,肥胖使得关节负荷增加、肌肉力量降低以及关节受力改变,还会引起低级别炎症状态、影响关节组织,包括软骨、滑膜和骨骼。其次要适当锻炼股四头肌(大腿肌肉),这样可保持膝关节稳定,增强下肢的运动可能会改善膝关节炎。但高速活动和经常进行高强度锻炼可能会增加骨性关节炎风险,所以要量力而行。当减肥和锻炼等对策效果不佳时,则需要考虑用药,轻度时首