

膏方中加名贵药材效果好？当心花钱反伤身！

适合体质才有良效

“冬令进补,开春打虎”。伴随着冬季的到来,越来越多的人开始加入“养生大军”,膏方便是很多人的“心头好”。在不少人看来,作为养生的头号选择,膏方不仅服用方便,而且能够改善体质,好处多多。但江苏省名中医、南京市中医院肾科主任孔薇提醒,膏方虽好,却不是人人都可以服用,未经中医体质辨识随便服用膏方,效果可能会适得其反。

膏方虽好,但不是人人都适合服用

阳虚、阴虚、气虚……对于中医来说,每个人的体质不同,因此需要经过体质辨证后,才能根据患者的情况开出一张最适合他的药方,膏方也是同样的道理。“由于每个人的体质不同,有偏阴虚偏阳损者之分,有肺脾肾亏虚的差异,有存在疾病的不同,滋补膏方常常也因人而异,需辨证施治,因此,要有临床经验的专家详审细辨,斟酌处方,才能发挥最大效用。”孔薇说,膏方之所以能够成为众人心中

的首选佳品,是因为膏方能够帮助患者调理亚健康状态、提高人体免疫功能,是强身健体的一大“利器”。但膏方虽好,却不是人人都可以服用。“患有感冒、肺部感染、肠胃不适等疾病的患者并不适合服用膏方。”孔薇表示,只有在病情稳定时,能够在专业医生的指导下服用膏方,否则膏方不仅不能调理疾病,反而会加重、延长病情。另外,身体健康、强壮的人也不必为了养生而服用膏方,因膏方主要针对的是

“量体裁衣”,服用膏方不能盲目跟风

近几年来,“养生”一直是大家关注的热门话题,而能够调理体质的膏方,更成了大家的“心头爱”,无论是线上还是线下店铺的膏方,都能够吸引大批养生达人前去购买。但专家提醒,不能为了养生而随意地购买膏方,未经医生辨证开方就随意服用膏方,达不到任何治疗效果。“服用膏方一定要‘量体裁衣’,最好

在专业医生的辨证下开出一个最适合自己的药方。”孔薇表示,直接在店铺购买的膏方,其药材种类及比例是固定的,也就等于“万人用一方”,并没有做到针对每个人的体质,“膏方应当是‘一人一方’,根据个人不同体质进行个性化的治疗,才能达到最佳的调补、治疗作用。”孔薇提醒,为保证服用到安全、有效果的膏

因人而异,膏方并非越贵越好

与认为“越贵的东西越好”一样,许多人会认为膏方“越贵越补”,含有冬虫夏草、阿胶、人参等名贵药材的膏方效果会更好。但在孔薇看来,这样的观念是错误的。“有的时候药材贵不代表它的治疗作用就越好,‘物以稀为贵’,有些药材贵只是因为它稀少,而不是因为它

治疗、调理身体的效果佳。”孔薇表示,效果好的膏方不在于其中的药材有多名贵,而在于药材是否针对患者的体质与病情。她解释说,每一种药材都有自身的功用,以人参、阿胶为例,这类药材主要用于补气益血,若是患者体虚,那么便适合使用这味药材,若是药材并不



体质较差、处于亚健康状态的人群,这类人群经过膏方的调理,能够很好地改善不适症状、增强体质。对于身强体壮的人来说,服用膏方反而是多此一举。

方,患者应到正规医院就诊,辨证论治。

另外,专家提醒,患者在服用膏方期间需忌口,不吃辛辣刺激的食物,保持合理饮食。若患者出现感冒、拉肚子等不适症状就要暂时停用,可以等到病情稳定、改善之后再继续服用,或咨询专业医生后再做定夺。

针对患者的体质,使用这些药材反而会适得其反。“膏方可以调理体质、治疗慢性疾病,是一种将治疗与调理相结合的产品,当患者服用膏方后发现自身的不适症状明显改善了,那么膏方也就发挥出了最佳效果。”

张明 兰倩怡 蔡蕴琦

为了兼顾保湿养颜和治病强身,一些人喜欢在加湿器里添加香薰精油、醋、板蓝根等“佐料”。华中科技大学同济医学院附属同济医院呼吸与危重医学科主任医师张惠兰教授表示,这种做法既不科学,还可能会引发呼吸系统疾病。

秋冬季节,在干燥气候和室内供暖的双重夹击下,加湿器成了不少人的养颜“法宝”。一些年轻人喜欢在加湿器内添加香薰精油。这样,不但空气湿润了,还有淡淡的香气,更有安神助眠等效果。

一些上了年纪的人甚至会在加湿器里加入板蓝根和醋。他们认为,通过加湿器的雾化作用,能将板蓝根和醋的有效成分释放到空气中,起到预防感冒和消毒杀菌的作用。

张惠兰教授说,真正用于治疗,能作用于肺部的物质,必须具有一定的水溶性、脂溶性,有一定的微粒数,才能与肺泡上皮细胞相结合,从而被毛细血管吸收。精油、板蓝根、醋,这些物质通过加湿器释放到空气中,它们对于肺来说也是一种异物,会加重哮喘、肺气肿等疾病症状,甚至会导致过敏性肺炎。

在某电商平台,一知名小家电品牌客服也表示,加湿器除了增加空气湿度并无其他功能,不仅不要在加湿器里添加其他物质,该客服甚至建议消费者不要用自来水,而要添加纯净水。“自来水里的杂质,也会减少机器使用寿命,甚至损坏机器。”

“我并不反对使用加湿器,我自己也会在天气干燥时,晚上睡觉时使用。”张惠兰教授说,空气太干燥,会导致鼻腔黏膜干燥出血等症状,加湿器能提高空气湿润度,对人体气道保护有帮助。“但通过在加湿器里添加异物希望达到某种功效,这种做法不值得推崇。”

如何健康舒适度过干燥的秋冬季节,张惠兰教授建议,应保证每天清早通风半小时至1小时,使用加湿器时要根据室内空气干燥程度来调整雾化量,因为湿度太大也容易引发呼吸系统疾病。

据了解,使用加湿器时室内的湿度最好控制在30%至50%。此外,应每3至5天就对加湿器进行一次清洗和消毒。

张剑 田娟

香薰精油、醋、板蓝根……
加湿器里加「佐料」危害超出你想象

大咖提醒

营养保健品,不是谁都适合吃

除了膏方,冬季还有很多养生小妙招。孔薇介绍,传统中医学十分重视冬季养生补肾,有虚则补之,寒则温之的原则,因此,在饮食调养方面,每个人可以根据自身的体质吃一些温养肾阳的食物,比如天冷了可以吃一些羊肉、牛肉、虾仁、鸡肉等,在炖汤时可以放一些当归、黄芪等补气血的药材,此外,韭菜、茴香、核桃、洋葱、带鱼等也属温补食物,在冬季多加食用同样可以养生。

但孔薇提醒,对于有慢性肾病、高尿酸血症或经常发作痛风的患者来说,多食牛肉、羊肉等食物有加重病情或诱发痛风的可能。饮食能够帮助我们

强身健体,而运动同样也是养生的一部分,不过冬季来临,气温转寒,大多数人的运动方式也需要有所改变。孔薇建议,大家不宜过早起床晨练,因为越早气温越低,对呼吸道有刺激。另外,孔薇不提倡大家进行剧烈的运动,特别是老年人或有慢性支气管炎、哮喘、心脏病、高血压的患者,需要格外注意。“出门锻炼前一定要做好防寒,以散步、慢跑、太极拳等非剧烈运动为主。”

说到冬季养生,保健品、补品一定少不了,不少人认为多吃补品对身体总有好处。但孔薇格外提醒,补品与膏方一样,不是人人都适合吃,想要养生的人

要注意了。“补品不是每个人都适合。”孔薇举例说,脾胃虚寒的人不宜多用寒凉滋腻的补品,因为脾胃虚寒主要表现为腹部寒凉、大便溏,所以过于滋腻的补品容易对脾胃功能造成影响。湿热体质的人也不宜服用补益的药品,湿热主要指脾胃湿热,表现为口苦、泛酸等,过用滋补品反而会加重症状。

此外,如果一些人平时饮食油腻,患有高血脂、高尿酸、高血糖等疾病,同样不宜服用补品。“还是要先到医院辨别一下体质,然后才知道自己适合服用哪些补品。如果服用了不适合自身的补品,反而会对自己的健康有影响。”