

健康关注

药膳养生引关注 合理进补是关键

李颖

《舌尖上的中国3》春节期间播出，“药食同源”“药膳”“食疗”……一些药膳养生的话题播出后引起人们关注，有人认为，里面所提到的煲汤养生并非人人适用；草药入菜也绝非“缺啥补啥”那么简单，随意食补可能适得其反。

药膳是药和食品的结合

《舌尖上的中国3》热播后，就“药膳究竟是滋补良方还是伪科学”这一话题，引起关注。“这个命题就是伪科学”北京世纪坛医院中医科主任冯兴中指出，首先要科学认识药食同源。

冯兴中解释说，中药与食物是同时起源的。许多食物即药物，它们之间并无绝对的分界线。用来治病的就称为药物，而单纯只作饮食之用，则称为食物。中国古代的“食疗”观念，源于和中药一样的四气、五味、归经、升降，也就是说，食物可以分出寒、热、温、凉，同时，食物的酸、苦、甘、辛、咸等味道可以对应人体的不同器官。同时，食物是有“偏性”的，所以需要搭配食用。另外，古人根据观察到的一些现象来给食物分“寒热”，夏天成熟的樱桃是“热”的，秋冬成熟的梨是“寒”的，鸭子吃各种水生生物，所以其肉属寒性，而羊肉则是温热的，但是山羊和绵羊的“属性”又不同。

药膳属于一种功能食品，而且是中国饮食文化中最高级、最讲究的一支，其本身在养生保健、预防治疗领域

域里的作用不容否认。但是，冯兴中指出，药膳源远流长，但需要在中医理论指导下根据因人、因时、因地的“三因”原则使用。人属于自然的一部分，随着四季更替，人的机体也会发生变化。因此，在进食药膳时，有显性疾病的人要预先申明，根据身体需要进行选择。另外，“每个人的体质不同，进补也应该有差异，因此进食药膳时不宜人多，一两个人进食最好。”在冯兴中看来，一桌人都吃同样一锅滋补汤，就失去了药膳的意义。绝不能盲目进补。否则，不仅无效，反而会危害健康。

痛风患者不宜喝鸡汤

《舌尖上的中国3》第三季第4集，着重介绍了一道具有滋补养颜效果名为“花胶炖鸡汤”的汤品，特别提到了“爸妈喝也很好”。在制作过程中，还特别将鸡腿去皮、去脂肪，以及炖煮不超过3小时的方式来降低嘌呤。

然而，湖北省中医院肾病专科主任金劲松教授却表示：痛风患者应尽量忌高嘌呤食物，不仅是鸡汤，排骨汤、羊肉汤、火锅汤等汤中的嘌呤含量都很高，且煮的时间越长，嘌呤溶解于汤中越多，即便煮的时间较短，相对而言嘌呤含量还是高的。“痛风患者就连吃肉也是要在长期服药、病情稳定的前提下，才能适当进食。”

金劲松解释说，痛风是慢性嘌呤代谢障碍所导致的疾病，可能累及关节、肾脏，并伴发高脂血症、肥胖、高血压病、心血管病……而嘌呤是亲水性物质，特别容

易溶于水，再加上嘌呤在体内转化后会产生过多的尿酸，极易导致痛风旧病复发或加重病情。

“南方人喜欢煲汤，这是经过生活检验的，也比较适合他们的体质。但要注意，不是所有的药材都可以用来煲汤；有些药材可以用来煲汤，但不一定适合每个人的体质；即使药物适合个人体质，也不能盲目加入，因为中药讲究配伍。”冯兴中表示，吃得不得法，不仅不利于健康，反而会适得其反。

药膳有风险 食疗需谨慎

其实，中国各地都有使用药膳的习惯，人们都希望通过合理的饮食来强身健体、预防疾病。药膳对肌体的良好调节作用不可否认，但前提是要在中医理论指导下，了解自己的体质，清楚药材的性质，最关键的是要用对药膳。需要强调的是，药膳并不是老少皆宜的滋补法宝，中药也并非完全“无毒副作用”，药食同源有疗效也有风险，必须科学认识。

冯兴中说，要避免对药膳作用的过分吹嘘夸大，食疗不能取代药物治疗。公众普遍存在着盲目进补、滥用药物食品、不懂得药物配伍等共性问题，容易造成因养生而惹病的不良后果。2015年，浙江东阳一男子，连续一个月每天服用何首乌导致肝功能严重受损。

冯兴中提醒说，切不可对药膳期望过高，有病一定要去医院，切忌自己乱添加药材，希望靠食疗来治病的人群，最好别抱这种想法。

服用中药注意事项和禁忌？

- 1.一定要根据中药方进行服药，不能够自己增加或者减少用量。
- 2.服药期间不能吃辛辣的食物，因为这些食物会影响中药的疗效。尤其是热症病人，辣椒属于热性食物，如果吃中药的时候继续吃辣椒，那么药效就会大打折扣。
- 3.不能吃鱼腥类食物。我们通常喜欢讲鱼类食物称作发物，是因为它们是属于异体蛋白，很容易引起人体的过敏反应，因此，在服用中药的时候不要吃这一类的食物，

- 4.少吃其他的发物类食物。这类食物包含的种类也不少，如果服用纯中药制剂的时候一定要少吃这样的食物，比如鸡肉、蘑菇、笋、南瓜等，吃这些食物会加重病情。
- 5.少吃生冷食物。尤其是体虚胃寒的人更不能吃这些生冷食品。
- 6.少吃油腻的食物。尤其是对于有胃病的人，这些食物不利于消化。
- 7.不能喝茶。因为茶叶当中有鞣酸的成分，会和中药的成分产生拮抗作用，从而会影响中药的治疗效果。

以免引起过敏，影响治疗效果。

痛规范化治疗手段，最终帮助这些患者实现“无痛生活，尊严人生”的夙愿。

中国临床肿瘤学会副理事长、蔚蓝丝带特邀专家组成员梁军表示，癌痛作为癌症最广泛病症之一，未来将对整个癌症医疗体系提出严峻挑战，越来越多的例证显示，疼痛控制与肿瘤患者的生存期息息相关，因此发展癌痛全程管理是大势所趋，而医护协力，积极提供人文关怀，也是有效抗击癌痛的一个必不可少的环节。

与此同时，上海复旦大学肿瘤医院护理部主任陆箴琦宣读了《致全国癌痛护理工作者的“一封公开信”》，号召广大一线护理人员树立镇痛治疗与抗癌治疗同等重要的观点，积极践行国内外先进护理理念；帮助癌症患者及家属正确认识癌痛，提升癌痛规范化治疗的主动性；深化癌痛患者身心关怀，并呼吁全社会对癌痛患者给予理解与支持。

医说新语

规范癌痛全程化管理

沈越晓

数据显示，癌痛是肿瘤患者最常见的伴随性疾病，60%至80%的晚期癌症患者会发生疼痛，其中1/3为重度疼痛，但是，近七成疼痛患者未能得到规范化镇痛治疗，即使接受了镇痛治疗的病人，也有43%未得到充分治疗或出现控制不好的情况，还有63%的病人会发生爆发痛。在近日启动的“携手共护，全程有爱”蔚蓝丝带天使行动项目上，蔚蓝丝带关爱癌痛患者协作组秘书长兼副组长王杰军表示，通过规范化的癌痛全程化管理，患者能及早得到诊治，最大程度地缓解疼痛。

王杰军说，项目旨在呼吁一线临床护理工作，主动关爱身边的癌症疼痛患者，通过日常护理贯彻癌痛全程管理的理念。在未来一年中，该项目将深入全国各省，在“蔚蓝天使”成员的积极带动下，通过组织面向护士的疼痛专项管理与培训，以及推荐选拔、考试评定等一系列活动，提升各个区域乃至全国的癌痛规范化护理管理水平，提升癌痛患者的生活质量。希望癌痛临床一线的医护人员，能够紧密配合、众志成城，有效地帮助癌症患者减轻病痛。通过完善的癌

“金地夜寒消美酒，玉人春困倚东风。”春天气候日渐转暖，万物复苏之际，有些人则会感到困倦、疲乏、头昏欲睡，这是什么情况呢？这就是俗话说的“春困”。除了上述情况外，有一部

分人还会出现注意力不集中、胸肋胀满、食欲低下、懊恼烦躁、精神抑郁、心烦易怒、口苦咽干、腹胀便溏等症状。春困是不是病呢？

“春困”不是病，是人体对春季气候的一种适应性反应，完全属于生理现象。但我们却不可松懈对之。中医认为，人与自然是统一的整体，即“天人相应”。人要健康长寿就须顺应自然变化规律。《黄帝内经》有云，“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣；夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生；生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。”春季为一年之始，阳气始生，清阳上升，人若应之，清气升而浊气降，升降和调，则神清而气爽，若不能相应，清阳之气不能上升，则失其生发滋养之用。再者，春天与肝相应，肝主疏泄与藏血。春季肝

旺，常会导致肝火横逆犯脾胃，致胃失受纳、脾失健运。后天之本脾胃受伤，气血生成不足。时有肝火偏旺导致，肝不藏血养血，五脏六腑失却滋养。有以上因素者都会表现出“春困”征象。还有专家解释春困主要是因为人和自然界的其它动物一样，也有“冬眠期”。在寒冷的冬季中，人体的各个器官为了保护自己，都处于一种休眠的状态，和其他季节相比不是那么的活跃。现在刚刚进入春季，我们的身体还没有恢复到真正春天时那种充满活力的状态，而到5月份以后，才是身体真正复苏的时节。所以在此之前，人们或多或少地有一些疲乏的表现。

改善“春困”诸症，我们提倡“起居有常”。起居有常，能调养神气，使人精力充沛，生命力旺盛；起居无常，日久必致神气受伤，精神萎靡，对环境的适应能

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

力下降，容易导致各种病症。春季阳气升发，而阳气的生发和闭藏与睡眠密切相关，清醒时，阳气行于表；睡眠时，阳气行于内。适当减少睡眠时间，“夜卧早起”，有利于阳气的开发。引起春困的主要原因并非睡眠不足，而是神经细胞不够兴奋，睡眠过多易使人体气郁滞，进一步降低大脑皮层的兴奋性。我们还提倡调摄身心，疏肝解郁。中医认为，肝喜条达而恶抑郁，要保持肝脏的疏泄功能正常，需顺应肝的生理特性。肝之疏泄功能正常，则全身气机畅达不易患病。肝主疏泄，有疏通、畅达全身气血津液的功能。其生理特性是主升发，若升发作用正常，则气血津液疏通和畅达。气血通畅，清阳得升，上荣于脑，脑得其滋养，就不会“春困”。故春季要保持心情舒畅，避免暴怒伤肝。

(作者系北京朝阳区中医医院医师)

近日，南京市第一医院本部出现了一位金发碧眼的洋大夫——来自美国的世界著名心脏病专家麦克·卡麦克教授，在他的白大褂口袋上挂着“心胸血管外科主任医师”的工牌。美国“洋医生”来南京坐诊？经核实，这是真的，卡麦克医生不是“临时工”，他已正式成为南京市第一医院心胸血管外科的医生在这里上班。据介绍，他是江苏省首位在临床工作的全职“洋大夫”。

与南京的缘分始于26年前

麦克·卡麦克教授，医学博士，毕业于美国得克萨斯州大学医学院，是世界上第5位植入Javic人工心脏专家。曾获得“美国医师/外科医师最高荣誉奖”“美国顶尖外科医生”称号，在中国先后获得“江苏友谊奖”“南京卫生特别贡献奖”“南京市荣誉市民”称号，于2017年入选江苏“外专百人计划”。

1992年3月，时任美国佛罗里达州奥卡拉心脏研究所所长卡麦克教授首次访问南京市第一医院，并与该院专家共同完成了首例冠状动脉搭桥手术。

“当年冠状动脉搭桥手术在美国就跟阑尾炎手术差不多，但在中国却是很罕见的手术。”卡麦克教授至今还记得当时的那场手术，那时他就决定，一定要帮助南京市第一医院的心血管外科建设和发展。那次双方“牵手”后，26年来再也没有松开。

卡麦克教授此后每年都会带领团队和家人来南京第一医院，免费为该院教学和做手术，而南京市第一医院也派出技术骨干赴美考察培训。经过20多年的发展，该院心胸血管外科已经成为国家临床重点专科，搭桥手术也从一年只能做10例到现在一年能做2000多例，而手术死亡率也从50%降到了不到1%。

特别报道

美国心脏专家 南京市第一医院坐诊

本报记者 喻京英 文/图



在中国工作的卡麦克教授

南京市第一医院的全职医生

5年前，南京市第一医院副院长、心胸血管外科主任，也是卡麦克教授学生的陈鑫教授，向卡麦克教授发出邀请，希望他能从访问学者、客座教授转为医院的正式医生，进一步帮助医院心胸血管外科的发展。卡麦克教授说，当时他想了一下，觉得这是个不错的建议，“虽然我可以每年来南京，但是如果我能留在这里，可能会更有效。”

经过长期的准备，卡麦克教授在入选江苏“外专百人计划”后，于2017年圣诞节后正式辞去了美国的工作，在今年大年初五来到南京，正式开始了在南京第一医院的工作。

当天上午，该院首例心脏移植患者、70岁的王桂兰，成为卡麦克教授在南京市第一医院接诊的第一名患者。

全国患者可预约他的专家号

据介绍，卡麦克教授作为一名全职医生，主要负责南京市第一医院河西院区国际心血管病医院的设计、建设和管理工作，并全面参与心胸血管外科工作，承担专家门诊、病房查房、手术治疗及人员培训等任务。据透露，河西院区定位为“国内一流、国际顶尖”的心血管病医院，目前已开展紧锣密鼓的改造建设，2020年整个院区的床位将超过1000张。

陈鑫表示，他期待导师加盟后能快速带教出一批年轻有为的专业医生。目前，医院为卡麦克教授申请的诊疗费为每次300元，待审批完成后，全国患者都可来医院现场挂卡麦克教授的专家号。

健康资讯

万艾可上线阿里健康平台

本报电（吴振东）辉瑞中国近日联合阿里健康宣布，万艾可（俗称“伟哥”）正式登陆阿里健康“码上放心”平台，旨在为消费者提供一个查询药品真伪和男性健康知识的新路径。

据介绍，此次阿里“码上放心”平台整合了产品溯源、疾病科普、疾病管理以及连锁药店O2O服务等四大功能。消费者扫码后除可以获得药品信息外，还能获得更多疾病教育科普信息。

乳腺癌规范诊疗培训启动

本报电（隋妍）由中国抗癌协会乳腺癌专业委员会主办的“2018乳此美丽，愈见未来”，全国20城乳腺癌规范化诊疗公益培训及女性乳腺健康义诊近日启动。

当前，我国乳腺癌发病率呈急速增长态势，其中，偏远贫困地区女性每年乳腺癌发病率约9.8万人，占全部农村女性乳腺癌发病的14.11%。本次活动希望加强乳腺专科医联体建设，提升基层医疗服务能力，为落实分级诊疗夯实基础。



活动现场 樱子摄

