

冬令吃膏方，不求贵但求对



吃对膏方，能润肤养颜？

李咏梅
龙华医院皮肤科主任医师

皮肤是覆盖在人体表面的一层天然而美丽的外衣，是“面子中的面子”，中医诊断学中“望、闻、问、切”四法，第一法“望诊”内容之一，指的便是观察皮肤。人体外在的皮肤是内在脏腑功能平衡协调与否的一面镜子，皮肤不仅关乎面子问题，更关乎健康问题。日常生活中，我们往往可以通过观察一个人的脸部肤色，看出个体的健康状况。

当今社会竞争激烈，生活节奏快，许多不良因素亦会通过皮肤反映出来，如情绪不好、紧张、焦虑等可致皱纹、脱发、痤疮、过敏性湿疹及色素性皮肤病产生或加重，这些损害容性皮肤病不仅会带来生理上的不适，也会造成心理上的负担。

中医认为，有其内必形于诸外，人体内脏功能正常，气血生化有序，肌肤滋养充沛，则可免受皮肤之灾。中医膏药是祖国医学中的一颗明珠，既可强身健体、治疗疾病，又可美丽容颜、白皙皮肤，实乃“由里至外，以内养颜”之意。因此对诸多皮肤病如脱发、黄褐斑、白癜风、须发早白、老年皮肤瘙痒症及面色晦暗、容颜早衰等患者，不妨试试冬令膏方，可有“润肤养颜”的体面收获。

儿童是否适合膏方调理？

姜之炎
龙华医院儿科主任医师

小儿在临床上表现为肺系（呼吸

系统）、脾系（消化系统）、肾系（泌尿系统）等疾病。“补”是对“虚”而言，中医“虚则补之”的治疗原则同样适用于小儿，有虚证的小儿是可以进补的。

俗话说“药补不如食补”，正常儿童无需服用膏方，有如下情况者可服用：

- ◆ 四周岁以上体虚的小儿；
- ◆ 反复呼吸道感染者，包括经常感冒咳嗽，或多次罹患支气管炎、肺炎的患儿；
- ◆ 支气管哮喘反复发作的患儿；
- ◆ 形瘦面黄、食欲不振、身材矮小、大便溏薄的患儿；
- ◆ 过敏性疾病、汗证、遗尿和生长发育迟缓的患儿；
- ◆ 急性病或慢性病后体质虚弱，如患过急性传染病、肾脏病、心肌炎的患儿。

小儿膏方体现了中医整体调理的用药特色，优势在于一人一方，根据小儿不同体质、不同疾病，经过辨证施治后处方用药，所以用药针对性强、疗效好。

小儿膏方强调合理用药、合理组方，补虚、治病、祛邪兼而有之，在疗疾的同时补虚防病、增强体质。

呼吸疾病患者如何吃膏方？

倪伟
龙华医院浦东分院内科主任、主任医师

据我国最新流行病学调查显示，呼吸系统疾病（不包括肺癌）在城市的死亡病因中占第四位（13.1%），在农村占第三位（16.4%）。由于环境、吸烟等导致的理化因子、生物因子以及人口老龄化等因素，近年来，慢性呼吸疾病如慢性支气管炎、支气管哮喘、支气管扩张、间质性肺病等的发病率明显增加。

中医有“春生、夏长、秋收、冬藏”之说。根据中医理论，冬季是一年四季中进补的最好季节，而冬令进补，以膏方为最佳。眼下，上海各大中医院、老字号药房相继开出膏方门诊。相传每年冬至前后是老中医、中药房最忙的时候，因为这一时段要为广大病家熬制膏方，很多江南人家吃膏方要吃到春节前后。

近年来，在上海，医疗机构每年开具膏方在30万料左右。这一古老的养身理念也被不少年轻人接受。那么，膏方你到底吃对了吗？冬令吃膏方，不求贵求对！这一期我们邀请上海中医药大学附属龙华医院的中医名家来谈谈膏方的养生之道。

慢性呼吸道疾病在临床上常表现为病程长、反复发作、寒冬季高发等特点，患者由于长期大量应用抗生素、激素而出现菌群失调、抵抗力低下等情况，甚至可能由此造成死亡。

针对慢性呼吸道疾病的不同种类、不同个体情况，通过膏方调治可起到减少复发、调摄体质等目的。与汤剂相比，膏方的主要优点还在于服用方便、口感较好，无汤剂味苦难服之忧。对服药有困难的人，服用膏方也没有任何问题。因此，冬令膏方对许多处于稳定期的慢性呼吸道疾病患者是较适当的选择。

为什么老人尤其适合膏方？

顾耘
龙华医院老年科主任、主任医师

如今，心脑血管病（中风、冠心病、认知功能减退等）已成为中老年人致死、致残的头号杀手，动脉粥样硬化是其共同的病理基础。而有些疾病，如高血压、高血脂症、糖尿病、痛风、代谢综合征等，和上述病变是共同土壤里长出的不同“毒草”。

尽管上述病变多有痰浊、血瘀等实邪为患，但都因脏腑功能亏虚、推陈出新不利所致。而且，上述病变都应长期治疗或终身治疗，因此在冬季以膏方缓图不失为一个简便易行的方法。

老年人具有多脏器功能减退的特点，常常数病同现，在诊治上往往出现矛盾。而中医强调整体观，治病必求于本，尤其适合老年病的防治、延年益寿。

要注意的是，开膏方前应做相应的检查以便医生更好地了解你的病情；调理好脾胃以防“虚不受补”，必要时服用“开路”药；一定要在医生指导下辨证施方，切不可乱投滋补以免造成不良后果。

肿瘤患者能否进行膏方调理？

刘胜
龙华医院中西医结合乳腺科主任医师

对肿瘤患者而言，最大的担忧莫过于膏方是否会增加复发转移的风险。这里以乳腺癌为例具体说一下。

我们认为，只要根据乳腺癌患者不同的个体状况，结合疾病发展的不同阶段，有选择地进行膏方的调理，注意扶正、祛邪方法的合理配伍，服用膏方是不会增加患者复发转移的危险的。相反，膏方在对抗复发转移方面还有一定作用。

一般患者在放、化疗期间、术后的两年内，由于病情不稳定，变化较多，应该首先选择中药汤剂的辨证论治，以期达到较好的疗效。两年后，患者病情较为稳定，可以在冬季选择膏方调养。

在处方中，要注意病人全身可能存在的各种虚实夹杂的症状，不可滥补，必须调补结合，既要固护正气，也要注意攻邪，做到扶正不助邪，攻邪不伤正，要更加重视患者脾胃、气

身体频发“旱灾”，别以为就是秋燥

赵茜 曹华

入秋后，小方常感觉眼睛干涩，身体疲乏。起初，她以为是长时间看手机导致的，未予重视。而且，秋季手机容易引起口干舌燥等表现，俗称秋燥。

但几周后，小方因为口腔溃疡到皮肤科就诊，医生发现她还有很多蛀牙……进一步检查后，医生诊断小方为干燥综合征。事情变得没那么简单了。

这种干燥，重者可危及生命

秋燥主要表现为：口干舌燥，喝水也不感到滋润；鼻腔有干燥感，一不小心就出血；喉咙痒痒的，频频干咳；嘴唇一碰就裂，痛得喝水、吃饭都困难；眼睛干涩、灼热、怕光甚至红眼，或眨眼时疼痛似有异物；皮肤干涩，缺少光泽；肠道干涩，引发便秘。

如果上述“四干”（眼干、口干、皮肤干、便干）症状持续不缓解甚至加重，意味着体内可能隐藏着某种病变，比如干燥综合征。

干燥综合征和秋燥虽都有口干舌燥等表现，性质却完全不同。干燥综合征是一种自身免疫性疾病，主要侵害外分泌腺（包括泪腺、唾液腺、汗腺、皮脂腺），引起眼干口燥，唾液及泪液分泌减少，诱发各种口腔疾病及眼科疾病，严重的还会出现猖獗龋齿（多个蛀牙）、角膜溃疡甚至穿孔失明，皮肤瘙痒也是干燥综合征的重要特征。

干燥综合征还会累及全身多个系统，腺体外的器官如呼吸道、消化道、肾脏、肌肉、关节、血管等都有可能受累。它会造成多种多样的临床表现，包括肺纤维化、慢性萎缩性胃炎、肾小管性酸中毒、肺动脉高压等，轻者

【干燥综合征入秋攻略】

每天至少喝六杯水，多吃果蔬。

修复皮肤屏障：洗澡不宜过勤，水温不宜过高，浴后使用润肤品。

口干：勤漱口，减少龋齿和继发感染的风险；停止吸烟、饮酒；避免服用引起口干的药物。

眼干：戴防护镜，避免避风，增加周围环境的湿度，按需使用人工泪液。

注意温差，防控感染：对需要长期服用糖皮质激素、免疫抑制剂的干燥综合征患者来说，感染的几率增加。因此建议患者注意保暖，少去人多的地方，出现不明原因的发热咳嗽、胸闷气短，要及时就医。

影响生活质量，重者可危及生命。

干燥综合征可单独存在，也可继发于其他自身免疫病，比如系统性红斑狼疮、硬皮病、类风湿关节炎等。前者被称为“原发性干燥综合征”，后者称为“继发性干燥综合征”。中老年女性患者占多数。值得注意的是，近年来干燥综合征的发病呈年轻化趋势。

不喝水吞馒头有困难，这些信号要注意了

在秋天，很多人会有口干、眼干的情况，那么，到底到什么程度的口干、眼干需要引起特别注意？以干燥综合征为例来看，其在外分泌腺的典型表现有——

【眼干】持续三个月以上，眼睛有异物感或烧灼感，每日使用人工泪液超过三次。

【口干】持续三个月以上，在不喝水的情况下吞咽干性食物（如馒头）



存在困难；常伴发龋齿。

【腮腺肿大】可表现为单侧或双侧肿大，青少年较成人多见。干燥综合征还会累及全身多个系统，造成多种多样的临床表现，如乏力、关节痛、紫癜、雷诺现象（手冷）、间质性肺病、肾小管性酸中毒、贫血、淋巴瘤、神经系统病变等。

干燥综合征的症状复杂，为明确诊断，还需与结膜炎、角膜炎、糖尿病等鉴别开来。所以，患者应去正规医院进行检查，除了血常规、肝肾功能等常规检查外，还必须做泪腺、唾液腺分泌功能检查、血清中抗核抗体（ANA）、抗SSA及抗SSB抗体、类风湿因子检测等检查；必要时还要到口腔科做唇黏膜活检。

由此也可看出，秋燥和干燥综合征的治疗有根本不同。一般，秋燥只要多喝水，多吃滋润的食物，必要时服用些中药调理就可缓解。随着天气逐渐转凉，秋燥症状也会自然缓解。

干燥综合征则需要及时到医院寻求治疗。

要知道，干燥综合征患者在医生指导下服药是必须的，长期使用的口服药有羟氯喹、白芍总苷等，少数重症者还需服用糖皮质激素甚至细胞毒药物。

说到这里，看来天气不用“背锅”了？其实也不尽然。干燥综合征发病原因还不清楚，到底是否跟天气因素有关，也不清楚。但有一点可以肯定：应对干燥综合征，关键是早发现、早治疗。

值得注意的是，由于秋燥也会引起眼干、口干、皮肤干等症状，患者很容易认为是秋燥上身。要知道，秋燥主要表现为皮肤干、口眼干燥，没有内脏器官的损害，而干燥综合征是有的。所以，可根据这个明显差别，区分是秋燥还是干燥综合征，以免延误真正的疾病治疗，错过最佳的治疗时机。

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 为什么女性更易焦虑？

答 乔颖
上海市精神卫生中心副主任医师

我们先来看一个案例：有一位漂亮的女士，35岁，她每天都在朋友圈晒幸福，很少有人知道，她其实并不快乐。她说：看着电脑里成堆的文件夹，总是坐立不安，非常烦躁；每天拖着疲惫的身心从单位回到家，什么事也不想做，有时我拼命吃东西，有时什么也不想吃；经常感到心跳跳得很快，头痛、腰痛、肚子痛……其实，这就是焦虑症。

焦虑症是一种以持续性的紧张、担心、烦躁、情绪不稳、各种身体不适等为主要临床特征的心理疾病。研究发现，女性焦虑症的发病率比男性高。2016年，美国焦虑症和抑郁症协会（ADAA）的数据显示，在全球范围内，女性被诊断为焦虑症的可能性是男性的两倍。

之所以女性易焦虑，与这些可能因素相关：

【不可忽视的生物学因素】女性激素是焦虑症的一个重要影响因素，千万不能小看激素水平的变化，激素可调控脑内多个参与焦虑症发生发展的神经递质系统，以及个体对环境因素的敏感性。从青春期、怀孕到更年期，女性在不同生命周期，都伴随着卵巢激素水平的变化，而激素的剧烈变化，会导致焦虑的风险显著升高。

此外，女性睡眠障碍者多于男性，长期失眠会使人思考能力和记忆力下降、内分泌紊乱、精神萎靡，诱发或加重精神痛苦，而引发焦虑症。

【女性特定的应激心理因素】从青春开始，女性的情绪不稳定性就显著高于男性。女性更容易经历焦虑、愤怒、内疚和抑郁情绪，应对环境未知结果的抗压能力较差。于是，女性朋友更

有可能将普通情况诠释为“危险信号”，将小挫折看成重大灾难。这种特质也是焦虑症的高危因素。

通常情况下，男性对社会心理应激的生理反应更大，比如出现攻击他人的言行；而女性的应激反应相对较弱，对待负性生活事件，她们更倾向于将原因归结为自己的原因，并因此产生大量的担心和紧张。虽然从进化角度出发，这一现象是为了保护胎儿免受母体应激的影响。然而，应激反应调整较弱与更高的焦虑风险相关。

在暗示性方面，女性更容易接受暗示。女性大多性格柔软，富有同情心，而同时，她们又较为脆弱、胆小、自尊心较强，更渴望亲密的人际关系和得到他人及社会的认同，所以在面对人际方面的压力和负性生活事件的时候，女性比男性更容易烦恼。

在情绪的宣泄与调节方面，心理学家发现，最初出现情绪紧张和焦虑的时候，男性喜欢通过参加体育活动来发泄苦闷的情绪和转移注意力；而女性不愿意活动，她们会不自主地进行“心理反刍”，即反复思考情绪焦虑发生的原因，给出可能的解释，这种做法反而让她们反复进行不愉快的回忆，负性事件的“反刍”理所当然地成为了负面情绪的“罪魁祸首”。

目前，世界各国的心理专家都在高度关注“女性焦虑”现象，建立温暖的社会和家庭支持系统，给予女性必要的人文关怀，受到越来越多专家的关注。心理专家们也提倡，女性要自我成长，合理地进行心理调适，要树立信心、相信能依靠自己的能力战胜困难、达成目标。



问 入秋后，怎么预防流感？

答 殷勇
上海儿童医学中心呼吸科主任

每年11月至次年2月是流感高发期，各大医院儿科爆满的情形历历在目。流行性感冒，简称流感，是流感病毒引起的急性呼吸道感染，也是一种传染性强、传播速度快的疾病。其主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品的接触传播。典型的临床症状是：急起高热、全身疼痛、显著乏力及轻度呼吸道症状。

世界卫生组织估计，全球范围内，每年流感季节性流行可导致65万例死亡。最新的一组数据来自今年8月17日召开的“2019年季节性流感防控策略学术交流会”上，全球每年成人的流感罹患率可达5%~10%，儿童更高达20%左右。这意味着在流感高发季，每10个成人中就有一人感染流感；每五个儿童就会有一人感染流感。并且，流感每隔10~40年就会爆发大流行，造成严重的健康和经济负担。

近年来，中国的流感发病率和死亡率总体呈上升趋势。中国疾病预防控制中心数据显示，仅2019年前五个月，流感上报发病病例已达177万例，超过了过去四年的流感上报人数总和。

流感疫苗去哪里接种？

关于大众关心的流感疫苗接种问题，目前，除部分地区对老年人、中小學生等人群实施免费接种外，流感疫苗属于第二类疫苗（即民众自费并且自愿接种的疫苗）。常见的二类疫苗有：口服轮状病毒疫苗、甲肝疫苗、HIB疫苗、流感疫苗、狂犬病疫苗等。

建议登录各地区的卫生健康委或疾病预防控制中心网站查询接种点。一般社区卫生服务中心都能提供流感疫苗接种，但数量有限，需趁早接种。流感病毒毒株有多种，而且容易发生变异，导致每年流行的毒株不太相同，自然需要更新相应的疫苗对其进行防御。流感疫苗的保护率在70%~80%以上。疫苗接种后约7~15天内即可产生足够的抗体，能在体内维持一年以上。

应对流感季 预防常识学起来

- ◆ 若身边有人患流感，最好不要直接与患者接触；若要接触，应该戴上口罩。
- ◆ 保持环境卫生，注意个人和宝宝的卫生，勤洗手。尤其是打喷嚏后一定要洗手。
- ◆ 在室外，如坐公交时，最好戴上口罩，避免接触患病人员。
- ◆ 流感高发季，打喷嚏时用纸巾捂住口鼻，吐痰时也要用纸巾接住，包好再扔到垃圾箱。
- ◆ 经常开窗，让居室通风透气，保持居室空气新鲜，防止空气过于污浊，引发疾病。
- ◆ 秋冬气温变化大，注意衣物增添，做好保暖，避免感冒着凉，或感染病毒患上流感。
- ◆ 最有效的预防措施是接种流感疫苗。

使用流感疫苗安全吗？

对于没有接种禁忌症的人群来说，使用流感疫苗非常安全。国内外在近30年的使用中，尚没有严重不良反应的报道，接种出现局部反应的发生率也很低。

从多年的临床观察效果和论证证实，国产、进口疫苗都安全有效，价格上的差异在于进口疫苗和国产疫苗的制作工艺和生产流程等不同，由此生产成本不同，可根据经济能力选择。

由于流感病毒会不断地变异，且接种疫苗后身体需要一段时间来产生抗体，在抗体增加到足够多以前，接种了疫苗仍可能感染流感。但尽管如此，接种过疫苗的人即得了流感，症状也较轻、好得也更快。所以，接种越早越好，且每年应该接种当年的疫苗。

本版图片：视觉中国