

# 中医医院膏方节本月底开幕

■记者 毛信慧

本报讯 冬令进补是指冬至、小寒、大寒、立春这四个节气,一般要经历一个半月到两个月的时间。进补可以选择食补,亦可选择药补,药补首推膏方。记者近日从杨浦区中医医院获悉,其第四届膏方节将于2016年10月24日至2017年1月8日期间举行,并于10月15日和10月22日分别在杨浦公园和百联杨浦滨江购物中心广场举行义诊。届时市民如需开具膏方,可在义诊现场进行预约。

膏方因人而异一人一方,量身定做。该院副院长、膏方专家米秀华介绍,就诊时,医生会根据患者不同的体质特点和不同症状、体征而组方,辨证施治,因人、因时制宜地开展个体化治疗,从整体出发,对患者进行全面的诊察与辨治,通过气血阴阳的综合调治,使患者阴阳达到新的动态平衡,从而避免和减少来年疾病的发生、发展。

那么,究竟哪些人群适合膏方进补呢?据了解,主要有六大类人群。一是亚健康人群,工作压力比较大,

生活节奏快,人感到疲劳,不能耐受较强的工作压力,又查不出明确疾病;二是女性,因为女性有经、带、胎、产的生理特点,容易出现气、血、阴、阳的偏盛或偏衰,阴阳气血失衡就会引起容颜、肌肤、毛发甚至生殖机能的逐步衰退,膏方通过内在滋养,可活血通络,滋润润肤,补益肝肾,调和气血,治病和养颜美颜,从而帮助女性朋友实现从内而外的美丽。膏方调养尤其对月经病、带下病、产后病、盆腔炎、更年期综合症、滑胎、术后及放疗后虚弱等疾病尤为擅长。三是

慢性病患者,如慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、高血压、冠心病、高血脂病、糖尿病、慢性胃炎、贫血、肾病综合征、慢性尿路感染、慢性肾功能衰竭早中期等疾病有显著疗效。四是康复期的患者,如手术后、出血后、大病重病后、产后等;五是养生延年的中老年人,采用膏方维持人体阴阳平衡,增强脏腑气血功能,起到增强体质、延缓衰老的作用;六是儿童的调补,小儿根据生长需要可适当用膏方进补,尤其是有反复呼吸道感染和厌食、贫血等症的体虚患儿

较为适宜。

义诊信息:

10月15日 杨浦公园8:00—10:00  
10月22日 百联杨浦滨江购物中心广场9:30—11:30

膏方门诊预约就诊信息:

预约时间:2016年10月15日至2017年1月1日,周一至周五(上午8:00—11:00、下午13:30—16:00)

预约地点:门诊大厅预检台

就诊时间:2016年10月24日至2017年1月8日

咨询热线:61670600—115

## 世界视力日:共同预防盲症

据新华社 10月13日是今年的世界视力日,主题是“一起变得更强”,旨在呼吁各方联合起来,共同努力预防和减少盲症。

世界视力日活动始于2000年,由世界卫生组织和国际防盲协会共同发起,日期为每年10月的第二个星期四。

根据世卫组织介绍,盲症就是无视觉。导致慢性盲症的原因主要包括白内障、青光眼、年龄相关性黄斑变性、角膜浑浊、糖尿病视网膜病变、沙眼和儿童眼疾等。

关于今年世界视力日的主题“一起变得更强”,国际防盲协会解释说,这是希望人们关注到与眼睛

健康问题有关的所有方面,包括眼科医生、验光师、捐助者、病人及其家属、护理人员等,强调只有各方联合起来才能取得成功,并且应该团结更多相关群体,比如糖尿病患者群体、社会弱势群体、其他残疾人等。

世卫组织公布的数据显示,全世界约有2.85亿人视力受损,其中3900万人目盲。80%的视力受损是可以预防或治愈的。

为唤起人们关注和解决视力问题,世卫组织、国际防盲协会和其他机构早在1999年就联合发起“视觉2020”计划,强调视力是人的一项权利,并提出力争在2020年前消灭可

避免的盲症。

世界视力日是“视觉2020”计划的重要组成部分。每年世界视力日的宣传材料由国际防盲协会制作,具体的宣传目标包括提高公众对盲症和视力损害的重视;鼓励各国政府参与并资助全国性的盲症预防计划;向公众宣传盲症预防知识和“视觉2020”计划,以寻求广泛支持。

今年的世界视力日活动包括一项摄影比赛,国际防盲协会呼吁全球摄影爱好者和专业人士参与其中,通过拍摄与“一起变得更强”主题相关的照片,展示眼睛健康对人们生活的重要影响,以及团结合作的力量。 ■刘石磊

## 服用抗菌药忌自己“开药方”

据新华社 阿奇霉素、头孢菌素、氧氟沙星……这些耳熟能详的抗菌药物是治疗各类感染性疾病的常用药。专家指出,服用抗菌药物应到医院接受医生的专业诊断和治疗。

浙江大学医学院附属第一医院传染病诊治国家重点实验室副主任肖永红说,百姓普遍认为抗菌药就是消炎药,有感冒、关节疼痛、头疼脑热、腹泻等症状都会想到要吃此类药

物。其实,抗菌药是用来对付细菌的,所以要在确定为细菌感染时才有疗效,并非包治百病。

“抗菌药的使用十分专业,应该由医生进行专业诊断后开具处方,并遵医嘱服药。现在医生一般都不会给患者开多余的抗菌类药物,也是为了防止有多余的药搁在家里。”肖永红说,目前百姓自己在家滥用口服抗菌药的情况比较多,药用得不合适就

有可能导致不良反应,而这些情况在家里没办法监测,因此自己开药自己吃有害无益。

中国药学会专家表示,抗菌药的治疗针对不同的细菌及目的有一定的疗程,一旦需要使用抗菌药来治疗,患者应自觉按时按量服药,维持药物在身体里的足够浓度,完成足够的疗程,不能见到疗效就随意停药,以免细菌产生耐药性。 ■王思北

## 世卫呼吁遏制含糖饮料消费

据新华社 10月11日是由世界肥胖联盟确定的“世界肥胖日”。世界卫生组织当天发布报告说,过量摄入糖分是造成全球肥胖、糖尿病和龋齿高发的主要诱因,采取对含糖饮料征税等财政政策可产生显著的健康回报。

这份名为“饮食与预防非传染性疾病的财政政策”的报告说,过高的游离糖含量是民众饮食中摄入多余卡路里的主要来源,通过财政政策将含糖饮料零售价格提高至少20%,可

导致相关产品消费大大减少。

游离糖既包括生产商、厨师或消费者添加到食物和饮料中的糖分,如葡萄糖、果糖、蔗糖等,也包括天然蜂蜜、糖浆、果汁及浓缩果汁中的糖分。

报告指出,利用税收手段调节含糖饮料消费,可减少因摄入过多糖分导致的肥胖和糖尿病,降低医保开支,增加在健康服务方面的投资。低收入国家民众、年轻人和经常饮食不健康的人士最易受到饮料和食物价格变化的影响,从而可以获得很显著

的健康回报。

世卫组织营养促进健康和发展的司司长弗朗西斯科·布兰卡表示,世卫组织推荐的游离糖摄入量标准为低于人体每日所需热量的10%,若为了更健康,游离糖摄入量则需控制在5%以下。

报告数据显示,2014年全球近四成成年人超重,1980年至2014年间全球范围内肥胖人数翻了一倍还多,其中分别有11%和15%的男性和女性被定义为肥胖。 ■张森

## 出生缺陷干预研究在沪启动

据新华社 由复旦大学附属儿科医院牵头,北京大学、香港中文大学深圳研究院、复旦大学、哈尔滨医科大学和中国医科大学等共同参与的“中国人群重大出生缺陷的成因、机制与早期干预”研究10日在上海正式启动。

项目首席科学家、复旦大学附属儿科医院院长黄国英教授介绍,我国现有的残疾人口中,约70%是由于出

生缺陷所致。目前,我国出生缺陷率依然呈上升趋势,先天性心脏病、唇腭裂、脑积水、神经管缺陷和智力缺陷是我国五大常见重大出生缺陷疾病,严重危害出生人口健康和素质,给社会和家庭带来巨大负担。

项目将针对我国五大常见重大出生缺陷疾病的关键科学问题和转化应用需求,分别从外环境、内环境、表现遗传、分子标志物验证、预防与

干预等方面,对引起出生缺陷的重要内外环境致畸因素、表现遗传异常模式和遗传变异种类进行深入研究。

未来5年中,研究人员将致力确定数种关键的内外环境致畸物并开展机理分析;建立常见出生缺陷致病遗传变异数据库,构建出生缺陷风险评估与预警模型,建立有示范意义的出生缺陷分子筛查、检测和诊断平台,提出早期诊断优化方案。 ■仇逸

## “秋冻”有讲究 身体五个部位“冻”不得



医学专家提醒

“秋冻”是有讲究的,身体的五个部位不能被“冻”,否则会让病邪乘虚而入落下病根

“春捂秋冻”

通过适当的“秋冻”让人体慢慢适应逐步下跌的气温,从而为即将到来的寒冬腊月做准备

在中医学理论上

秋天是养阴季节,如果穿得太多就会助长阳气,对身体不利

1. 头部不宜受凉  
尤其不宜晨起洗头,这样易受风寒
2. 颈部要注意保暖  
否则颈部血管收缩,不利于脑部供血,还会引起感冒
3. 腹部保暖至关重要  
肚脐皮下没有脂肪,容易受风寒侵入
4. 关节与脚部受寒,都会导致病邪趁虚而入

新华社发(大巢制图)

## 登革热进入高发期

据新华社 热带及亚热带风光引人驻足流连。医卫专家提醒,目前上述地区已进入登革热高发期,游客应重视采取防护措施,并给予婴儿等群体特别关照。

据了解,登革热是由登革病毒引起的、主要通过埃及伊蚊或白纹伊蚊(俗称“花斑蚊”)叮咬传播的一种急性传染病。它是当今流行最广的蚊媒传染病之一,广泛流行于全球热带及亚热带地区。目前国内病例以输入性病例为主,主要从印度尼西亚、马来西亚、泰国等东南亚国家输入。

山东省卫计委表示,当前登革热尚无特效的抗病毒治疗药物,也没有有效疫苗预防。登革热的治疗原则是早发现、早治疗、早防蚊隔

离。重症病例的早期识别和及时救治是降低病死率的关键。该病潜伏期一般为3天至15天,多数为5天至8天。临床特征为起病急骤,高热,全身肌肉、骨骼及关节痛,极度疲乏,部分患者可有皮疹、出血倾向和淋巴结肿大。

由于无论在登革热流行地区长期居住还是短期逗留,都有可能被携带登革病毒的蚊虫叮咬而染病。医卫专家提醒公众,在上述地区活动时穿着长袖衣服及长裤,并在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避药物;同时避免在蚊媒出没频繁时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴暗处逗留;若室内无空调设备,应在床上,尤其是婴儿床和婴儿车,设置蚊帐或防蚊网。 ■萧海川

## 饮水健康,专家给出7条标准

据新华社 喝水也有健康标准?北京公众健康饮用水研究所所长李复兴日前指出,健康的饮用水有7条标准。

在我国是水资源相对短缺的国家之一,人均水资源只有世界水平的四分之一;全国70%的城市供水不足,20%的城市严重缺水;每年因缺水造成的经济损失达2000亿元到3000亿元。

为应对水资源缺乏现状,推动加强水安全,中国小康建设研究会环境保护促进委员会在研讨会上宣布成立。中国工业环保促进会会长杨朝飞表示,水资源短缺和水污染严重是我国水环境面临的两大难题,为此,应该综合施策,“保护”和“治理”双管齐下,共同守护“生命之源”。 ■胡浩

0.05毫克时则会引发碘中毒;长期使用纯水,会导致身体内营养物质失衡,不利于健康。

在我国是水资源相对短缺的国家之一,人均水资源只有世界水平的四分之一;全国70%的城市供水不足,20%的城市严重缺水;每年因缺水造成的经济损失达2000亿元到3000亿元。

为应对水资源缺乏现状,推动加强水安全,中国小康建设研究会环境保护促进委员会在研讨会上宣布成立。中国工业环保促进会会长杨朝飞表示,水资源短缺和水污染严重是我国水环境面临的两大难题,为此,应该综合施策,“保护”和“治理”双管齐下,共同守护“生命之源”。 ■胡浩