



## 儿童膏方调理小贴士

■ 上海中医药大学附属龙华医院 姜永红

又到了秋冬季进补的好时节,调理身体,防病治病,膏方是成年人的专属食补方式吗?儿童服用有哪些注意事项?哪些孩子可以吃膏方呢?

适合的孩子包括:第一,4周岁以上体虚的小儿(有生长发育落后的可以适当放宽);第二,反复呼吸道感染的患儿;第三,哮喘、慢性咳嗽、过敏性鼻炎的患儿;第四,食欲不佳,面黄消瘦,身材矮小的患儿;第五,注意缺陷多动障碍、抽动障碍的患儿;第六,孤独症、脑发育落后的患儿;第七,遗尿、多汗的患儿。

膏方会导致性早熟么?膏方是通过纠偏来调理的,根据的是每个孩子的体质和平时易发的疾病,不是纯补,在医生指导下用药不会出现性早熟的问题。但是已经有性早熟或者肥胖、有代谢紊乱的孩子还是不适合吃膏方的,需要中药调理。

吃膏方以前需要吃开路方么?第一,脾胃虚弱的儿童,尤其是经常使用抗生素,伴有胃口差、反复腹泻腹痛、舌苔厚腻等消化不良的儿童,需要先调脾胃;第二,在外邪未尽的情况下,不要过早使用补膏,对于咳嗽痰多的,最好先吃开路方把痰化掉;第三,“开路方”可以作为“探路药”,即可作为先行的试探性调补,观察服药后的反应,为正式开出膏方做准备。

服用膏方有什么注意事项?注意事项:第一,服用期间须忌食生冷、油腻、油炸、辛辣等食物;第二,服膏方时不宜饮奶茶和咖啡,也不能同时喝牛奶;第三,当出现鼻塞流涕、咽痛发热等感冒症状,或者哮喘急性发作时,均应暂停

服用膏方,寻找病因,待症状消失后再恢复服用膏方;第四,注意保暖,外出注意戴口罩勤洗手,少去公共场所,不要过度疲劳等,减少感冒的发生,以免因为频繁感冒中断服药,影响疗效。

### 专家介绍

姜永红,医学博士,硕士研究生导师,上海中医药大学附属龙华医院儿科主任;上海中医药研究院中医儿科研究所副所长;德国汉堡大学 Eppendorf 医学中心儿童医院访问学者;上海中医药大学金牌教师。擅长治疗儿童支原体肺炎、慢性咳嗽、过敏性鼻炎等肺系疾病,以及注意缺陷多动障碍、抽动障碍、睡眠障碍、情绪障碍、遗尿、心律失常等慢性疾病。

## 原发性骨质疏松症的治疗和预防

■ 上海市第六人民医院骨质疏松和骨病专科主任医师 汪纯

原发性骨质疏松症的治疗分为两个部分:基础治疗和抗骨质疏松治疗。

基础治疗包括钙和维生素 D 的补充。我国营养学会建议绝经后妇女和老年人每日钙摄入量为 1000 mg (元素钙)。由于维生素 D 有利于钙在胃肠道的吸收,而且有证据显示补充维生素 D 能够增加老年人的肌肉力量和平衡能力,从而降低由于跌倒导致骨折的风险,因此建议老年人每天服用 800~1200IU。钙和维生素 D 作为骨质疏松症治疗的基础,在临床应用时需要定期监测血钙和尿钙,避免过量服用导致高钙血症等不良反应的发生。

但是单纯补钙和维生素 D 并不能替代抗骨质疏松药物治疗。

中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会发布的《原发性骨质疏松症诊疗指南》中指出抗骨质疏松药物分为抑制骨吸收和促进骨形成两大类。目前临床上应用最多的是抑制骨吸收的药物,主要有以下几种:双膦酸盐、选择性雌激素受体调节剂、降钙素和雌激素。

双膦酸盐类药物能够有效的抑制破骨细胞活性,降低骨转换,显著提高骨密度并降低骨折风险。此类药物服用方法比较特殊,需要早晨空腹以 200~300 毫升清水送服,服药后 30 分

钟内不能平卧。如果平时有反酸和烧心等反流性食管炎症状,或者有活动性胃和十二指肠溃疡的患者最好避免服用。

降钙素类药物也是通过抑制破骨细胞的生物活性和减少破骨细胞的数量,预防骨量丢失并增加骨量。此类药物的另一突出特点是能够明显缓解骨痛,因而更适合骨质疏松性骨折患者和有疼痛症状的骨质疏松患者。这个药物的主要不良反应为面部潮红和恶心等。

选择性雌激素受体调节剂通过有效地抑制骨细胞的活性,降低骨转换至妇女绝经前的水平,是预防和治疗绝经后骨质疏松症的有效药物。该药只能用于女性患者,由于此药选择性地作用于雌激素的靶器官,因此对子宫内膜和乳房无不良作用,能降低雌激素受体阳性浸润性乳腺癌的发生率,不增加子宫内膜增生及子宫内膜癌的危险。有静脉栓塞病史及长期卧床和久坐不动者不能服用该药。

雌激素类药物只能用于女性患者,能够通过抑制骨转换,阻止骨丢失,是防治绝经后骨

质疏松的有效措施。但是由于雌激素补充治疗建议在绝经早期开始使用(小于 60 岁或绝经 10 年之内),而且在治疗前需要进行严格的利弊评估,治疗期间需要对子宫和乳腺进行定期检查,因此建议在妇产科专家的指导下合理用药。

在药物治疗的同时,健康饮食习惯和生活方式对预防和治疗骨质疏松症也是至关重要的。因此鼓励老人服用各种奶制品,若由于乳糖酶缺乏导致乳糖不耐受,可选择经过特殊加工的无乳糖牛奶或者饮用酸奶。同时,鼓励老人在体力允许、环境安全的前提下,到室外进行力所能及的锻炼;且皮肤在阳光照射后能够产生维生素 D,从而改善体内维生素 D 缺乏和不足的状态,有利于钙的吸收。



## 增加寿命的行为有哪些 除了喝水、走路 不应忽视睡眠

■ 沈宏

长寿,是现代人为较为关注的话题,无论是男女,到了一定的年龄,就开始越来越关注自己的身体健康。

对于寿命的长短来说,有一小部分取决于遗传,而寿命的长短有 60% 取决于人的生活方式,拥有良好生活方式的人,身体更容易健康。

可这良好的生活方式是需要长期的坚持,却有很多人很难坚持下来。这些悄悄“增加”寿命的行为,喝水第二,走路第三,第一很多人并不重视。

### 第一:保证充足的睡眠

睡眠是人的重要生理活动,五脏六腑的休养生息都是通过它来完成,如果长期睡眠不足,并患有重症失眠症,那么人体就会出现很多疾病,常见的心血管疾病,肝脏疾病,神经衰弱,偏头痛,高血脂,高血糖,都是失眠的并发症,因此失眠危害不容小觑。

每一个长寿的人,基本上睡眠都是非常充足的,所以对于失眠的人来说,要想不生病,延年益寿,保证充足的睡眠不可少,那么哪些措施可以保证睡眠质量,睡得又香又甜。

根据对长寿老人的调查,他们的饮食都是粗茶淡饭,但因为他们常年生长在大山里,野生灵芝比较多,所以他们吃这种食物比较多。

### 第二:每天喝水

水是维持人体健康不可或缺的物质,不仅参与人体的构成,还发挥着许多重要的生理作用。

水是生命之源,人体中 70%~85% 是水分,摄入足够的水分,机体才能维持正常的新陈代谢。

自古以来,人们就把喝水当做养生重要的一部分。适量喝水有益身体健康,但喝水过量也可能会引发其他很多疾病。

### 第三:经常走路

经常运动是我们平时经常听到的口号,有些人把它变成了现实,身体就很健康。身体健康少生病,人的寿命自然比不运动的人长。

走路,或说是健走,被许多医学健康专家称为最好的有氧运动。走路可以预防和改善许多健康问题,例如肥胖、失眠、癌症、高血压、糖尿病、骨质疏松等。

### 第四:少生气

保持良好的情绪:很多人会忽视,就是保持良好的情绪。现代人生活压力太大,每天都处于神经高度紧绷状态,经常心里烦躁,充满怒火,这是非常不利于身体健康。

从医学角度来说不良情绪会作用于神经系统,导致内分泌失调,各种疾病也就随之而至。我们平常看到的长寿老人都是面带笑容,不管遇到什么事情都能保持良好的情绪。