



# 别让偏方害了你

## “偏方”案例 1——

生吞鱼胆，明目不成反中毒

江先生在网上看到一个偏方，说生吞鱼胆能明目。哪料想，服用偏方后的当天晚上江先生突然头晕、恶心、呕吐，第二天高烧不退，神志也变得模糊起来。医生认为江先生是因为鱼胆中毒而导致了多系统器官衰竭，生命垂危，需要进行血液透析。

点评：鱼胆是一味中药，有清热解毒、清肝明目、止咳、止痛的功效，可治疗目赤肿痛等病症。然而，它的治疗量和中毒量很相近，用药稍有不当就会使人中毒，以急性肾功能衰竭和肝损害的发生率最高，严重者可致命。一般一条 0.25 千克重的草鱼胆就能使人中毒，一条 2.5 千克以上的鱼胆就能致人死亡。

健康不是儿戏，偏方秘方不能乱用。中医学凝聚了劳动人民千百年来的智慧结晶，很多民间偏方、秘方由此衍生而来。不可否认，有的偏方、秘方因确有治病功效而在民间广泛流传。但是，即便是在科学技术飞速发展的今天，仍然有许多民间偏方、秘方并未经过缜密验证，如果盲目听信、遵从，不但治不好病，还可能加重病情甚至致命，沉痛的教训已屡次见诸报端。

偏方、秘方不及验方，验方的有效性和安全性可获得保障。所谓验方，来源真实可信，经验难能可贵，是由历代医家在长期的临床实践中反复运用和改进，很多已经通过了严格的现代临床试验，已成为现代临床的基本方。不少验方本身就取材于偏方和秘方，然后为医家通过反复配伍加减所验证。相比偏方、秘方，验方的药物组成明确，安全剂量范围通过临床实践和科学实验严格制定。

很多人喜欢并信赖偏方秘方，要知道有些偏方秘方尽管对他人（辨证属于此方适用证型的人）有良

## “偏方”案例 2——

煲蝎子汤治癌反致命

刘先生患有肺癌。有朋友说喝蝎子汤可以治癌，于是他和家人买了大量活蝎，天天煲汤喝。几天后，医生发现刘先生尿量急剧下降，肌酐、尿素氮水平直线上升。不久，刘先生因严重肾功能衰竭而死亡。

点评：民间有“喝蝎子汤、蟾蜍汤、壁虎汤强身健体、以毒攻毒、防病治癌”的说法。蝎子在中医学中被认为有药用抗癌价值，在安全剂量范围内能发挥以毒攻毒的效果。但蝎子之“毒”是因其含有神经毒素和肾毒素，容易与其他药物产生协同作用，增强毒性，食用后可能引起中毒甚至死亡。

好的效果，但对没有结合症状进行辨证论治的人就不一定有效，甚至会发生副作用。中医诊治的原则是通过了解病人的症状，结合脉诊，观舌苔、察舌质，再进行辨证论治。试问，如果不经过中医的望、闻、问、切四诊就进行施方治病，怎么会有良好的效果呢？所以，一定要到正规中医医院或者综合性医院的中医专科治疗疾患，了解自己得的是什么病、用的是什么药，切不可道听途说、以身试药。

大家不要受所谓“特效偏方”、“祖传秘方”、“奇效单方”等蛊惑。大量医务人员在艰苦卓绝的工作中对验方进行了总结和提炼，验方经受了长期医疗实践的千锤百炼，在有效性和安全性方面是偏方们望尘莫及的。

上网搜索、买书查方、口口相传……无论民众通过何种渠道接触和采用“方子”，提醒广大民众以验方的标准来甄别所谓“特效方”，注意其来源是否可靠，最大程度保证用药安全，真正做到远离疾病，享有健康。

（宏瑞）

## 肿瘤病人怎样合理饮食

饮食和营养是重要的肿瘤辅助治疗手段。手术、化疗、放疗等抗肿瘤治疗前，积极改善病人的营养状况，可以使患者顺利接受治疗。而手术、放化疗后采取积极的营养治疗措施，可以促进机体恢复，加强和巩固疗效。相对于非消化道肿瘤和早期肿瘤，中晚期消化道肿瘤如胃癌、肝癌、结肠癌、胰腺癌、食管癌等对营养状况影响较大，且胃癌等恶性肿瘤常发生恶病质，表现为厌食、进行性体重下降、贫血、低蛋白血症、乳酸血症和高脂血症等。有 20%~50% 的恶性肿瘤病人死于营养不良和恶病质。因此，肿瘤患者应重视饮食和营养支持治疗。具体饮食安排应注意以下几点：

### 饮食营养辅助抗肿瘤

饮食营养治疗的目的是改善患者营养状况，提高机体抗肿瘤治疗的承受能力和肿瘤治疗后的康复能力，从而达到抗肿瘤的辅助治疗效果。有些肿瘤病人放弃手术和放化疗抗肿瘤治疗，而花很多钱购买昂贵的食物或补品，这对于肿瘤治疗是有害无益的。肿瘤细胞生长速度快、生长能力强，对营养物质

的需要量大，不进行抗肿瘤治疗而盲目补充营养，可能反而促进肿瘤的生长。

### 饮食原则和常人一样

虽然病人总是希望医生能提供抗肿瘤的“灵丹妙药”，包括在食物方面。但其实没有哪种食物能起到如此神奇的作用。和正常人一样，肿瘤病人的饮食原则也是“平衡膳食”，每天有主食和荤素搭配、粗细搭配。从抗肿瘤角度讲，需要强调的是每日保证新鲜蔬菜和水果的摄入，以保证足够的膳食纤维和抗氧化物质，菌藻类食物如蘑菇、香菇、黑木耳、海带等食物因富含膳食纤维和提高免疫力的生物活性物质而受到大家的推崇。此外，每日保证一杯奶或奶制品、每日一个（鸡）蛋也是平衡膳食的基本组成。

### 食物禁忌无需忌“发物”

很多肿瘤病人及家属非常关心饮食的禁忌问题，询问是否不能吃“发物”，即海鲜、牛羊肉等。临床上碰到很多病人认真忌口，不碰

“发物”。其实，“发物”对食物过敏者可能确实会引起“发”病，但对于其他疾病的促“发作”作用从未被证实过。不管是从临床实践的角度、还是从国内外学术期刊报道看，从未见到因为吃了某种食物而引起肿瘤转移和复发的例子。而“发物”往往富含优质蛋白质和微量营养素，正是肿瘤病人所需要的。因此，肿瘤病人无需忌“发物”。对于绝大部分肿瘤病人，其食物选择并无特别要求，饮食宜忌和健康人一样。

### 个体情况咨询营养门诊

所患肿瘤类型、部位、大小、分期，手术、放化疗对消化道功能的影响，有无并发糖尿病、高血脂、高血压、肾脏疾病等其他疾患，这些都是肿瘤患者饮食安排时需要综合考虑的。比如，早期肝癌患者在得到有效治疗后，其饮食没有特殊要求，而晚期肝癌并发肝硬化后发生食管胃底静脉曲张，其食物选择方面有很多限制和要求。有较多复杂病症的患者，可咨询医院营养门诊医师或营养师，获得个体化饮食指导。

（秀华）

## 冬病冬治正当时

今天就是冬至了，三九天来临，患有哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎等疾病的日子是越来越难熬了。专家说，冬天天气寒冷，人体最易被阴邪所伤，对于本身阳气虚弱，机体抵抗力低下之人，此时更宜温补阳气，可通过穴位贴敷、灸疗、针刺、经络保健等多种方法进行冬病冬治，提高机体免疫力。

### 冬至起最宜冬病冬治

“三九期间天气最为寒冷，人体阴气最盛、阳气最弱，寒气更易侵袭人体，容易诱发或加重呼吸道等慢性疾病。”河南中医学院第一附属医院针灸科主任赵俐黎说，此时在冬病夏治的基础上贴敷穴位，可刺激经络，起到温阳益气、健脾补肾益肺、祛风散寒、止咳平喘的功效，“还有助于体内阳气的升发，增强人的体质和抗病能力，为次年身体健康打下坚实基础。”

“冬至后天气寒冷，人体阳气内敛，气血运行缓慢，而三九是大自然处于阴阳交替的阶段，也是人体阳气最弱的时候。阳气弱就会挡不住外寒湿邪，人易患病，尤其是呼吸道疾病和老年的膝关节炎。”河南省中医院针灸科主任焦乃军说，如果选择在冬至开始灸疗，可以起到温阳补气、温经散寒的作用，提高机体的耐寒和抗病能力。

“冬病冬治是针对各种阳虚体

质（包含已经冬病夏治的人群），在深冬季节进行一个阶段的扶阳固本、祛寒温经的加强疗法。”赵俐黎说，冬病冬治包含穴位贴敷、灸疗、针刺、经络保健等多种方法，与冬病夏治相辅相成。

### 穴位贴敷与夏季不同

“冬病冬治是以穴位贴敷为主，不过，其所选的穴位与夏季有所不同，多以肺俞、肾俞等为主，以起到培补肾元、祛风散寒、温肺补虚的目的。”赵俐黎说，一般来说，冬病冬治是在冬至那天开始贴敷，一周一次，5 次为一疗程。

“贴敷前最好先洗个澡，保持皮肤的清洁与干燥，这样有利于药物的渗入。”赵俐黎提醒，在贴敷当天，最好不要进食海鲜、冷饮、辛辣食物、肥肉等肥甘厚腻的食品，以免影响疗效，“做完一次贴敷后，有的人会感觉皮肤局部发热甚至起泡，这是正常现象，不用特别在意，也有极少数的人敷药后会感觉奇痒难耐，这说明体内的湿邪过盛，千万不要把药物取下来，或者用手抓破皮肤。”

“过敏体质者如果贴敷一次后出现一些过敏反应，最好不要再尝试了。”赵俐黎说，对胶布和艾烟过敏的患者及阳虚重症、四肢冰冷、全身怕冷者，还可使用集火灸疗法、熏蒸、热敷和药物渗透于一体

的火龙灸，既不会伤到皮肤，也不会产生过多烟火污染。

### 冬至艾灸可升阳气

“灸法在冬病冬治中起着很重要的作用，一般包括艾灸、温针灸、隔物灸、火龙灸等，常用的是艾灸。”焦乃军说，艾灸疗法具有疏风散寒、温经通络、行气活血、强壮元阳等功效。

“冬至灸可适用于任何年龄段人群，其中又特别适合阳虚体质者。”焦乃军解释说，冬天天气寒冷，易损伤阳气，对于阳虚病人来说，往往会加剧阳虚的表现，在三九天做艾灸，恰似给身体在冬天补进缕缕暖阳，可使元气充足，虚损可复，“但是，每个人的体质不同，如果穴位没认准或方法不当，可能会适得其反。因此，需要辨证施治，最好到正规医疗机构治疗。”

焦乃军介绍，艾灸时以肚脐为中心，沿着肚脐周围熏灼腹部，“烧灼的时候尽量贴近肚脐，但不要烫到皮肤，有温热的感觉就好。”

“灸时要慎风寒，戒生冷、油腻，刚吃完饭或空腹不宜灸脐，实热证、阴虚发热者以及孕妇都不宜艾灸。”焦乃军提醒，施灸完毕，半小时内不能沾冷水、饮冷水，最好用毛巾在灸后的穴位上包两三分种，避免风从灸的穴位进入体内。

（大河）

## 疝病无法自愈 手术要趁早

疝病俗称“小肠气”，包括腹股沟疝、脐疝、切口疝、造口旁疝等。腹股沟疝是所有疝病中最常见的一种，发生在患者的腹股沟区域，好发于老年男性以及婴幼儿。过度肥胖、长期咳嗽喷嚏、长期便秘或者抽烟，以及从事重体力劳动的工作人员都是该病的高发人群，部分病例有家族遗传倾向。

各类疝病尽管临床表现不同，

但是治疗原则是一致的。目前公认手术治疗是治愈疝病的唯一有效手段，早期诊断、早期治疗，术后能完全恢复正常生活。

许多老年患者或者有内科疾病的患者往往更倾向于保守治疗，惧怕手术。患者必须认识到，疝病无法自愈，保守治疗只会延误治疗时机，却无实际治疗作用。疝病一旦进展，甚至出现并发症后再行手

术治疗，手术难度会急剧增加，手术效果也可能不如早期手术理想，耽误了最佳的手术时机。

随着手术技术的完善、麻醉技术的进步，原来一些没有手术机会的病人也可以通过适当的手术前准备，安全地接受手术。所以，患者要重视疝病，争取早发现、早诊断、早治疗，不要让疝病成为健康生活的绊脚石。

（健雄）