

单吃海狗丸,壮不了“签签君子”的“阳”

两性话题

近日,娱乐圈大事件频频让“吃瓜群众”惊掉下巴,一个“牙签梗”,一个“海狗丸”,让补肾壮阳的老话题又“出了圈”,连带着购物网站上海狗丸的销量,噌噌往上涨,某店上午销量80,晚上直接破千!那“海狗丸”真的有效吗?补肾壮阳,该怎么补,怎么壮?扬子名医团邀请了东南大学附属中大医院中西医结合男科主任金保方教授,从科学的角度,来好好聊一聊这个话题。

扬子晚报/紫牛新闻记者 杨彦

补肾壮阳的源头,可追溯到张仲景

男人多阳虚,可能是受“阳痿”病名的影响,被带偏了。这里的“阳”是指的男性生殖器,而非“阴阳寒热”的“阳”。其实,传统中医也称生殖器为“阴具”,阴茎勃起功能障碍也称“阳痿”,只不过后世医家说得少了,这一别称就逐步被遗忘了。

至于补肾壮阳源头,可以追溯到东汉医圣张仲景。是他第一个提出“男人多虚”之说,这里说的虚就是指的肾虚,并创立了薯蓣丸。薯蓣即为山药。

到了明代,张介宾在《景岳全书》专列阳痿一章,所云“凡男子阳痿不起,多由命门火衰,精气虚冷阳痿,火衰者十居其八。”此论一出,对后世影响颇巨,临床家对阳痿之治多恪守温补壮阳之法延绵不断。

医家思维变革,不在壮阳在“补阴虚”

然而大量的医疗实践不断变革医家思维。历史的车轮滚滚向前,到了清代末年,丹阳名医韩善徵就明确提出,阳痿病“因于阳虚者少,因于阴虚者多。”尤其针对“世之医家一遇阳痿,不问虚实内外概予温补燥热”的现象进行了猛烈抨击。

当代名医徐福松教授也明确提出阳痿“阴虚者十有八九”,并创立了著名的“禾苗学说”:人身乃一小天地。当今气候变暖,加快水分蒸发,水源枯竭,此自然界“阴亏”之一也;太平盛世,性事过频,膏粱厚味,辛辣炙烤,此生活方式“阴亏”之二也;社会变革,竞争激烈,工作压力加大,人际(家庭)关系紧张,此心因性

“阴亏”之三也;温肾壮阳药充斥市场,滥用成风,此医源性、药源性“阴亏”之四也。从天人合一的大视角论述了当今阳痿一病,即使属于虚证,也非阳虚,而多阴虚。

大温大补,可能“火上浇油”

其实补肾壮阳是一种中医的治疗方法。中医认为“虚则补之,实则泻之”,顾名思义,补肾壮阳是治疗肾阳虚的。所谓肾阳虚,是指肾阳亏虚,以腰膝酸冷、性欲减退、夜尿多为主要表现的虚寒证候。临床还可见到头目眩晕,面色淡白,腰膝酸冷疼痛,畏冷肢凉,精神萎靡,性欲减退,男子阳痿早泄、滑精精冷,或久泄不止,舌淡,苔白,脉沉细无力等。过去由于一夫多妻盛行,多子多福思想严重,加之经济物质匮乏等原因,以致营养不良,大多男性患者可能表现为肾阳虚症状,适当的补补肾,也许是有用的。

但随着人民生活质量明显提高,肾阳虚病人已经很少了。以男科常见的三大类疾病男性不育症、性功能障碍、前列腺病等为例,这些疾病都有不同的病理机制,肾阳虚症仅仅是众多病机之一,治疗当然要辨证论治,绝非补肾壮阳可以解决。

最后要给所有患者一个忠告:男科患者不要讳疾忌医,不要盲目进补,尽可能到门诊来,由医生明确诊断后,再对症治疗。即使是处于亚健康状态的人群,也不能随便服药,以免事倍功半,甚至导致不良后果。至于“××鞭”“××丸”“吃啥补啥”,那也是中医的一种“取类比象”,即使药物真的很好,如果不对症,也解不了“签签君子”们的难题。



手里滴答滴答“挥汗如雨”,是病得治!

出汗多了,留下斑斑痕迹,让人甚是尴尬。虽然出汗是人体调节体温的一种正常的生理现象,但是如果出汗特别多,特别是手心的汗滴滴答答“挥汗如雨”,东南大学附属中大医院疼痛科主任孙岩军提醒,出现这种情况时要注意警惕“多汗症”在作祟。

30岁的小伙小李(化姓),被“出汗多”整整折磨了10多年。小李青少年时期双手手掌老是出汗,汗直往下滴,那个时候总觉得男孩子火力旺盛,运动多出汗就多,家里人就没在意。当时由于长期的出汗,双手掌皮肤因为长期被汗液浸泡,经常起水泡、蜕皮,一到夏季,这种情况就更严重。还影响到了日常生活工作,不敢和别人握手,坐公交扶把手时汗滴到他人头上等。汗多了,不及时洗手或者擦干还有异味,跟别人相处好不尴尬。这也让他深深地自卑,职场与恋爱也处处受阻。小李才意识到,这“出汗”的毛病,必须要去医院看看了。

经人介绍,小李找到了中大医院疼痛科主任孙岩军副主任医师,经过检查发现,小李出汗多的问题,是原发性多汗症。经过整体检查和评估后,小李在疼痛科接受了CT引导下

胸交感神经射频化学毁损的方法,终于治好了他的手汗症,不用为跟他人握手而感到尴尬焦虑了。

孙岩军主任介绍,多汗症分为原发性多汗症和继发性多汗症。小李年纪轻轻,平时身体健康,他得的是原发性多汗症,即因为交感神经过度亢进,而不是由疾病造成的多汗症。原发性多汗症是一种不符合人体正常体温调节、出汗过多并影响患者生活质量的慢性疾病。其常见的出汗部位有头面、手掌、腋窝、胸背、足底。此类患者因局部多汗,多汗部位易发生糜烂性红斑、毛囊炎、疖,而在冬季,患者往往又因汗脚失去热量的速度较快,容易遭受冻伤,导致足部供血不足,从而造成足部皲裂。更为严重的是,因持续、大量多汗症状,会严重影响到患者的学习、社交、工作,对患者身心造成莫大困扰。

据研究统计,全球原发性多汗症的发生率为0.6%—1%,而在中国部分南方地区甚至高达2.6%—4.6%。根据出汗的程度不同分为三级,轻度表现为手掌潮湿;中度表现为手掌出汗时湿透一只手帕;重度表现为手掌出汗时呈滴珠状。可伴有不同程度的头

汗、腋汗和足汗。常常在儿童及青少年时期发病,有家族遗传倾向。

专家介绍,原发性多汗症治疗方法多种多样,按照创伤分类,主要分为保守、微创、手术治疗。保守治疗主要是口服镇静药物、抗胆碱能药物、局部外用药物等。手术治疗方式主要为开放性胸交感神经切除术和经胸腔镜下交感神经切除术,胸腔镜下交感神经切除术虽存在较高的成功率,但其因较为复杂的操作要求、相对昂贵的手术费用、术中及术后较高的并发症,使得医者寻求其他的方式来治疗多汗症。目前,越来越多的人尝试使用微创手术来治疗多汗症。

孙岩军主任介绍,微创治疗多汗症,是在疼痛科常规技术“射频消融术”的基础上拓展而来的新技术,利用直径1毫米的细穿刺针,于胸3、4平面穿刺到达胸交感神经链附近,造影明确胸交感神经链周围组织解剖及分布结构后,行交感神经链射频消融,如定位准确,术中即可见手汗明显消退。该方法损伤小、即刻见效,术后恢复快,是目前治疗手汗症的首选治疗方法。

通讯员 殷锦霞 刘敏
扬子晚报/紫牛新闻记者 杨彦

疫情居家护眼 眼科医生有五个小建议

近期由于疫情,部分地区延期开学的政策陆续出台,意味着孩子们将有更长的时间进行居家活动和学习。在这样的特殊时期,江苏省妇女儿童眼保健科的医生给出了以下五个方面的建议。

别揉眼,病毒可以通过眼睛传播

新型冠状病毒的患者或携带者,可能会污染自己触摸过的物品。如果有人触摸了受污染的物品,再用被污染的手揉自己的眼睛时,就有可能把病毒传染给自己。因此,对于所有人,尤其是孩子,一定要勤洗手,保持手卫生,不要用手揉眼睛。

非急性眼部疾病可以暂缓就诊

在疫情特殊时期,建议非急性眼部疾病患者暂缓到医院诊治,如青少年的近视、散光、远视、斜视、弱视等。

但以下情况需及时就诊:

- 1) 眼外伤:如化学烧伤、热烧伤、眼球破裂伤。
- 2) 眼红痛伴视力明显下降:这种情况可能是角膜炎等眼内炎症。
- 3) 眼红,且伴大量分泌物:可能是较严重的结膜炎。

佩戴角膜接触镜(OK镜)注意手部清洁

目前尚没有OK镜感染病毒的报道。但需要注意的是:佩戴和摘除角膜接触镜前,应尤其注意进行手消毒,而且应避免接触镜擦伤角膜;结膜炎时暂停使用。

近视镜、太阳镜对病毒无防护作用

近视镜和太阳镜都不具有封闭性,所以没有防护作用。如必须途经疫情高危地区,建议使用护目镜或防护面罩。

居家期间警惕儿童近视

疫情时期,儿童居家学习,缺少自然光照,用眼强度增高,更加容易导致近视发展。

因此居家期间,首先建议孩子们在人群密度低、空旷的地点,适度户外运动,接受自然光照,尽量达到2小时/天。在此也要提醒家长,户外活动的关键是接受自然光照,“远眺”“看绿色植物”不是特别必要,只要能接受自然光照即可,可以在树荫下活动,可以戴墨镜或者戴帽子,而且阴天的光照也是有效的。

其次,要控制孩子的电子产品使用。除了必要的学习使用,尽量避免长时间使用电子产品。根据20-20-20法则,家长们应该督促孩子在近距离用眼20分钟后向6米(20英尺)外眺望20秒,放松眼部,防止疲劳。

通讯员 黄丹
扬子晚报/紫牛新闻记者 杨彦

扬子晚报
读写网
www.young100.cn

品牌大赛官方支持
优秀选手名校抢

百位语文大咖助力
名师网课在家学

投稿作文网上分享
报纸杂志都能登

精品杂志专家亲编
不仅能看还能听

扬子读写网
你身边的语文学习专家
www.young100.cn