

人参还是西洋参？ 专家教你做换季进补“明白人”

俗话说“春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月”，冬末春初，总有人时常感觉气虚乏力，精神不振，想要泡杯参茶来补补气，提提神。南京市中医院江苏省老药工传承工作室专家李文提醒，人参和西洋参是日常生活中较为常用的补气参，两者外观相似，都具有补虚强身的功效，但它们在药效特点、适用人群等方面存在着差异，大家使用这两种贵重药材的时候，一定要仔细辨别。

通讯员 张明 莫凡 现代快报/现代+记者 梅书华

人参，始载于《神农本草经》，列为上品，曰：“主补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，明目，开心益智，久服轻身延年。”被誉为“百草之王”，可见其药用价值之高。人参主产于吉林、辽宁、黑龙江等省，是闻名遐迩的“东北三宝”之一。性味与归经：味甘、微苦，性微温，归脾、肺、心、肾经。人参具有大补元气、复脉固脱、补脾益肺、生津养血、安神益智的功效。用于体虚欲脱，肢冷脉微，脾虚食少，肺虚喘咳，津伤口渴，内热消渴，气血亏虚，久病虚羸，惊悸失眠，阳痿宫冷。现代药效研究表明，人参具有抗休克、促进消化吸收、增强学习记忆力、抗疲劳、抗衰老、抗心肌缺血、抗心律失常、强心、增强免疫力、抗肿瘤、抗炎、降血脂、降血糖等药理作用。

西洋参，始载于《本草备要》，曰：“补肺降火，生津除烦，虚而有火者相宜。”《医学衷中参西录》称“其性凉而补，凡欲用人参而不受人参之温补者，皆可以此代之”。可见补而不燥是其独特之处。西洋参原产于美国、加拿大等地，又名花旗参、西洋人参，我国吉林、山东、陕西、北京等地亦有栽培。性味与归经：味甘、微苦，性凉，归心、肺、肾经。

西洋参药效多样，具有补气养阴，清热生津的功效。用于气虚阴亏，虚热烦倦，咳喘咯血，内热消渴，口燥咽干。现代药效研究表明，西洋参具有抗疲劳、改善和增强记忆力、增强免疫力、抗肿瘤、抗心律失常、抗应激、降血脂、降血糖、镇静等药理作用。

专家提醒，滋补养生是件好事，

但若是用药不当则会适得其反，人参和西洋参需要鉴别用药。人参和西洋参均能补气生津，均可用于气虚，津伤口渴和消渴症。

不同之处在于，人参温补，偏于助阳，补气固脱之力较强；西洋参凉补，偏于养阴，清热生津之力较强。此外，人参尚能补益心肾之气，安神益智，还常用于失眠、健忘、心悸怔忡及肾不纳气的虚喘气短等。人参较宜于久病、大病、身体虚弱者使用；身体强壮、邪气实而正气不虚者不宜使用，儿童、孕妇等特殊人群谨慎使用。西洋参较宜于热病气阴两伤、阴虚火旺者使用，中阳虚衰、胃有寒湿等寒证人群不宜使用。

大家要根据个人体质和需求，在中医师辨证和中药师指导下合理应用，发挥补益作用，减少不良反应。

肩膀疼以为是肩周炎 过度锻炼导致严重损伤

“我以为是肩周炎，多锻炼就好了，没想到肩膀反而越来越疼。”68岁的李阿姨说起自己肩膀损伤的“由来”，心中十分后悔。前段时间，李阿姨右肩膀疼，以为是肩周炎，听取了邻居建议，每天坚持吊膀子锻炼，结果导致肩袖损伤，而且撕裂程度很严重。最终，东南大学附属中大医院骨科主任、关节与运动医学中心主任陆军教授团队采用新法手术治疗，缓解了李阿姨的肩关节疼痛，还保住了她的肩关节。

通讯员 刘敏 程守勤
现代快报/现代+记者 梅书华



中大医院骨科主任陆军教授(中)带领团队为患者手术

以为是肩周炎，勤锻炼 弄巧成拙

68岁的李阿姨，前段时间右肩膀疼，还以为是中老年人经常得的肩周炎。听邻居讲，多活动一下肩膀，肩周炎的疼痛症状就能缓解。于是，李阿姨每天都去小区的健身器材区吊膀子。同时服用活血化淤的中成药，还贴了许多膏药。然而，一个月过去了，疼痛反而越来越严重。她白天在家忙家务，还不得疼。晚上疼得整夜辗转反侧，睡不着觉。一段时间后，李阿姨整个人萎靡不振，到当地就诊，一查并不是肩周炎，而是肩袖损伤。

“你这肩袖损伤很严重，并且从核磁图像上看属于巨大不可修复的肩袖损伤，手术难度很大。”当地医院骨科医生表示。一听说严重到要手术，治疗难度还很大，李阿姨慌了神，为自己之前的错误治疗而懊恼，本想锻炼缓解疼痛，没想到让肩袖损伤越来越严重。后来经过咨询，李阿姨找到中大医院骨科主任、关节与运动医学中心主任陆军主任医师。

新术式成功治疗巨大肩 袖撕裂

李阿姨入院检查发现，她的肩

位置有一骨刺，导致一活动就对肩袖摩擦，随着时间越来越长，肩袖损伤越来越大，并且肌腱撕裂端已经回缩至关节孟水平了，手术势在必行。陆军主任带领团队林禹丞主治医师等，针对李阿姨的病情及相关检查结果进行综合评估，决定为她进行“右肩关节镜下肩峰成形+巨大肩袖修补+生物补片加强术”。

手术团队在术中发现，患者冈上肌肌腱表现为巨大撕裂，撕裂大小约为5厘米，而且肩关节内滑膜增生严重。手术团队在关节镜下清理增生，肩峰减压成形，成功地将巨大不可修复的肩袖撕裂转变为巨大可修复的肩袖撕裂。

为了让肩袖裂口修补更牢固，更好地促进愈合，陆军主任手术团队在南京市首次采用新型的生物补片进行加强修补。经过1个多小时，手术顺利完成。

术后，李阿姨返回骨科病房继续治疗。与此同时，康复治疗也在术后第一时间同时进行。

“本以为术后会很疼，现在也没觉得疼。肩膀不疼，我终于可以睡个安稳觉了。”术后，红光满面的李阿姨开心地說道。目前，李阿姨已经出院回家。

肩周炎与肩袖损伤治疗 不一样

陆军介绍，临床上经常见到把肩袖损伤当成肩周炎治疗的病例，虽然两者都会表现为肩膀的疼痛，但是有所区别。肩周炎又称五十肩，是以肩部疼痛和肩关节活动功能受限为主要特征，而肩袖损伤夜间疼痛更明显。

林禹丞介绍，也可从肩关节活动度方面初步鉴别：肩周炎的主动活动明显受限，梳头、摸背动作困难，即使被动抬起，也很难达到正常的活动范围并且伴有疼痛。而肩袖损伤主要是主动上举力量减弱，外展受限，或者明显感觉外展上举无力，但其被动活动范围无明显受限。肩周炎是一种自限性疾病，大部分患者通过对症治疗、功能锻炼等，在1至2年内可自愈。与肩周炎的自限性相比，如果任由肩袖损伤发展，不进行治疗，后期会导致肌肉萎缩、关节僵硬，最终发展为巨大不可修复的肩袖损伤，严重影响患者肩关节功能。

专家建议，肩周炎和肩袖损伤有时很难完全区别，所以如果出现肩关节疼痛，建议到医院就诊，由专业骨科医生进行全面检查，明确诊断，以免耽误病情。

南京儿童医院完成单孔机器人手术

现代快报讯(通讯员 于露露 记者 刘峻)1月24日，南京儿童医院完成江苏省内儿童医院首例单孔机器人手术，也是省内首例单孔机器人辅助腹腔镜下精索内静脉高位结扎手术，标志着该院小儿外科正式进入单孔机器人微创时代。

13岁的小琦6个月前在洗澡时偶然发现左侧阴囊内呈蚯蚓状分布团块，咳嗽排便后团块更明显，在南京儿童医院泌尿外科门诊确诊为左侧精索静脉曲张。门诊随访一段时间后，小琦左侧阴囊内的团块并无明显好转，且左侧睾丸发育较对侧变小有加重趋势，严重威胁该侧睾丸发育情况，被收治入院。

南京儿童医院泌尿外科主任医师郭云飞介绍，精索静脉曲张是一种血管病变，指精索内蔓状静脉丛的异常扩张、伸长和迂曲，可导致疼痛不适及进行性睾丸功能减退，是男性不育的常见原因之一。睾丸周围静脉的主要功能是从睾丸吸收热量，精索静脉曲张会导致睾丸温度升高，精子数量和质量下降，睾丸激素水平降低。

精索静脉由精索内静脉、精索外静脉及输精管静脉组成，三组静脉在阴囊内相互交通，盘曲形成精索静脉曲张。精索静脉曲张主要指精索内静脉曲张，由于精索内静脉走行较长，如静脉瓣膜发育不良、受损或闭锁不全及静脉壁的平滑肌或弹力纤维薄弱等原因，可造成其内压增加，血液回流受阻，发生精索静脉曲张。

传统的精索血管高位结扎术，手术方式虽然简单、经济，但存在着一个共同的缺点，即简单的高位结扎离断精索血管，不区分精索内动静脉及淋巴管，结扎精索动脉可能增加睾丸萎缩的风险，而结扎淋巴管可能会导致淋巴回流异常、增加术后阴囊水肿的发生概率，严重者引起鞘膜积液而需要二次手术处理。

此时，南京儿童医院刚刚完成江苏省内首台单孔手术机器人的正式装机及机器人手术团队前期培训工作。泌尿外科在术前MDT讨论后，确认小琦的情况符合机器人手术的条件。经过和患儿家长详细沟通，最终决定采用机器人手术的方法对小琦进行治疗。相比传统的手术方法，凭借手术机器人蛇形手术器械和单孔腹腔镜系统的微创及视野放大10倍优势，能够清晰分辨出精索内动脉、精索内静脉和精索内淋巴管，精准地结扎精索内静脉，保留动脉及淋巴管，从而尽可能避免术后睾丸萎缩及并发症的出现。

1月24日中午，在唐维兵教授、麻醉科主任张莉教授、手术室肖建明护士长保驾护航下，省内首例单孔机器人辅助腹腔镜下精索内静脉高位结扎术在泌尿外科主任郭云飞教授主刀下顺利完成。这类机器人辅助手术，创伤更小、出血量更少，为患儿带来了更加安全、有效的治疗选择，为小儿外科手术的发展注入了新的活力，也标志南京儿童医院小儿外科的发展迈上了新的台阶。

中医药文化进校园探索睡眠奥秘

现代快报讯(通讯员 张明 记者 梅书华)睡眠，是我们日常生活中不可或缺的一部分。它如同生命的充电站，为我们的身体和精神补充能量。然而，在现代快节奏的生活中，许多人会面临着睡眠问题，要么是入睡困难，要么是睡眠质量不高。近日，南京市中医院心血管病科柯峰医生走进南京市白下高新小学，和孩子们一起探索睡眠中的中医药奥秘，感受中医药文化的独特魅力。

在课程中，柯峰从中医“阴阳平衡”“脏腑功能”“气血运行”等理论出发，阐述睡眠与它们之间的关系。“只有这些功能正常协调才能保证良好的睡眠，一旦这种相互协调的关系被打破，就会出现心烦、失眠、多梦等症状。”

为了改善睡眠，中医药有着丰富的方法。首先是中药调理。有许多中药材具有安神助眠的功效。像酸枣仁，它是中医常用的安神药，还有百

合，能清心安神。这些药材经过巧妙地配伍，可以制成适合不同体质和症状的方剂，如酸枣仁汤等。除了中药，中医的养生保健方法也对睡眠大有裨益。比如推拿按摩，在睡前按摩神门穴、内关穴、三阴交穴，可以起到安神的作用。

另外，中医强调的起居有常也与睡眠密切相关。柯峰强调，同学们应该养成规律的作息习惯，早睡早起，避免熬夜。晚上不宜进行过于兴奋的活动，如长时间玩电子游戏等。同时，睡前避免过饱或过饥，保持心情平静。

中医药文化源远流长，睡眠中的中医药奥秘只是其中的一小部分。通过了解这些知识，不仅可以更好地改善自己的睡眠质量，还能感受到中医药文化的博大精深。柯峰表示，开展这堂课，也是希望学生们能够积极参与到中医药文化的学习和传承中来，让这一古老的智慧在现代社会中焕发出新的光彩。