

# 维 C 应在饭后 1 小时服

维生素 C(简称维 C)是人体每天需要量最多的维生素,在临床上常应用于维生素 C 缺乏症、感染性疾病、心血管病和贫血等疾病的防治。然而,口服维生素 C 真的能“包治百病”、“多多益善”吗?专家介绍,服用维生素 C 每天超过 1g,不仅有诱发痛风、泌尿系统结石、胃肠功能紊乱等风险,而且可能会加速动脉硬化。因此,口服维生素 C 并非多多益善,也并非人人适用。专家提醒,维生素 C 应在饭后 1~2 小时服用,而且最好别吃动物肝脏、牛奶、贝壳类水产品。

## 警惕维生素 C 服用三大误区

误区一：  
维 C 安全性高多多益善  
药学专家司徒冰介绍,维生素 C 又叫 L-抗坏血酸,是人体每天需要量最多的维生素,被广泛应用于维生素 C 缺乏症、感染性疾病、心血管病和贫血等疾病的防治。

但正是维生素 C 广为人知的“提高免疫力”的作用,在大多数人的观念中,服用维生素 C 安全性高,不会有副作用,因此每天摄入维生素 C 的量多多益善。“有的人甚至服用时不细数,胡乱抓几粒就放进口中。”

专家点评：  
千万别当营养品不加限制地服用  
司徒冰提醒,维生素 C 并非绝对的“安全,无副作用”。事实上,如果每天都以大于 1g 的剂量服用,有着诸多危害。首先,长期大量服用会使尿酸增高,从而有诱发痛风的危险;其次,长期大量服用会使血草酸盐和半胱氨酸盐增高,从而形成泌尿系统结石;第三,长期大量服用还会引起胃酸增多、胃液反流、腹胀、腹泻等胃肠功能紊乱;第四,对于那些长期大剂量服用的人,如果突然停药,容易导致体内的维生素 C 浓度骤然下降,会引发坏血病的临床表现,如出现牙龈出血、皮肤紫癜及心功能

受损等;第五,美国最新研究表明,服用维生素 C 可能会加速动脉的硬化。  
“所以,维生素 C 并不是多多益善。”司徒冰说,千万别把维生素 C 视为营养品或补品而不加限制地服用。

误区二：  
每天都应额外补充  
司徒冰说,正是因为很多人都误认为维生素 C 多多益善,所以,很多人都很注意补充。有的人总觉得食物中的维生素 C 不够,每天都额外补充大剂量的人工合成的维生素 C;也有一部分人一方面平时喜欢吃垃圾食物,很少吃蔬菜和水果,另一方面又特别在意自己的维生素 C 摄入量,所以就很依赖维生素 C 片。

专家点评：  
只有在病理状态下才需额外补充  
司徒冰说,新鲜的蔬菜和水果中含有丰富的天然维生素 C,如果饮食合理,又没有特殊需要,就没有必要额外补充。人体在什么情况下才需额外补充维生素 C 呢?司徒冰解释,当人体在某些病理生理状态下对维生素 C 的摄取,吸收不足或维生素 C 消耗、排泄和需求量增多时,才需要额外补充。他说,比如坏血病、各种急慢性传染病、胃肠道疾病患者,再比如接受血液透析、甲状腺功能亢进、发热、感染、



创伤、手术(尤其是胃肠道手术)后的患者,还有心血管疾病如克山病、心肌炎等患者。  
“而且,合成的维生素 C 肯定不如天然的好。”司徒冰说,在水果和蔬菜中,天然维生素 C 是以抗坏血酸和芸香甙共同协助发挥作用的,而人工合成的维生素 C 是纯药物制剂,在效果上远不如天然维生素 C。所以应多吃新鲜蔬果,而不主张服用大量的补充营养制剂。

误区三：  
所有人感冒都可服用  
由于维生素 C 有调节机体功能、提高人体免疫力和抗感染等作用,所以很多人都认为,无论什么人群,只要感冒就可以服用,专家认为“未必”。  
专家点评：  
痛风、肾结石等疾病患者慎用  
司徒冰说,维生素 C 对减轻鼻塞、流涕症

状会有帮助,尤其是人在感冒发热时往往胃口不好,从饮食中摄取的维生素 C 不足,是可以适当补充维生素 C 的。尤其是对于孕妇,补充维 C 是一个更安全的选择。  
“但是,并不是所有人都适合补充维生素 C。”司徒冰说,患有下列疾病的人群要慎用:半胱氨酸尿症、痛风、高草酸盐尿症、尿酸盐性肾结石、有胃溃疡史、血色病、铁粒幼细胞性贫血或地中海贫血、镰状细胞贫血等。  
特别提醒：  
用开水溶解维 C 或令药性丧失  
司徒冰还特别提醒,应该在饭后 1~2 小时服用维生素 C,而且,切莫空腹服用,也别用茶水送服;同时,由于维生素 C 不耐高温,所以,服用维生素 C 泡腾片时,不能用过热的水溶解,而是应用温开水或凉开水溶解,否则会让药性丧失。  
(晓广)

# 2013 年“冬病夏治”早知道(连载一)

天人合一 冬病夏治 温阳祛寒 道法自然 穴位贴敷 三伏熏蒸 督脉泥灸 古方奇效

什么是“冬病夏治”?  
“冬病夏治”是中医药传统特色外治法中的一颗明珠,养生保健和防病愈疾的一枝奇葩。它是根据《素问·四气调神论》中“天人合一”和“整体观念”的医学理论,“春夏养阳”的养生法则和“上工治未病”理念,结合穴位贴敷、中药熏蒸、督脉灸等自然疗法,在人体的特定的部位、穴位上进行治疗,可起到疏通经络,补气活血,宽胸降气,健脾和胃,温煦肾阳的目的,从而达到振奋阳气、调节脾肾功能、祛除体内宿寒、提高卫外功能、防治疾病的目的。“冬病”指某些好发于冬季,或在冬季加重的病变,如支气管炎、支气管哮喘、风湿与类风湿性关节炎、老年畏寒症以及属于中医脾胃虚寒类疾病。“夏治”指夏季这些病情有所缓解,趁其发作缓解季节,辨证施治,适当地内服和外用药,使患者整体性体质全面好转,免疫力得到增强,发病次数减少,发病程度减轻甚至不易复发,从而起到未病先防的作用。这正是传统中医“冬病夏治”的独到之处。

“冬病夏治”的适应证有哪些?  
“冬病夏治”疗法具有明显的季节性,即选择冬天易发或加重的病症,在夏令三伏天进行调治。主要是因体质虚弱和寒冷刺激而诱发或加重的病症,它包括有:呼吸系统疾病、消化系统疾病、骨关节炎、小儿疾病、妇产科疾病、亚健康人群和中医调理(治未病)。  
1.咳嗽、哮喘、反复感冒者、过敏性鼻炎、慢性鼻炎、支气管炎等疾病;  
2.虚寒性胃痛、腹部冷痛、慢性胃肠炎、腹泻、五更泻、消化不良、怕食生冷等患者;  
3.风湿与类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、骨性关节炎、关节积液、肩周炎等疾病,或因感受风寒湿邪,长期慢性劳损而遇寒、劳加重的骨与关节病,中医“痹症”范畴;  
4.以消化不良、厌食、体虚易感、哮喘、支气管炎、遗尿、生长发育迟缓等儿科疾病;  
5.宫寒、月子病、痛经、月经不调等为主的妇科疾病;  
6.体倦乏力、萎靡无神、腰酸背痛、畏寒怕冷、头晕失眠等亚健康人群。

哪种“咳、哮喘”适合穴位贴敷?  
慢性阻塞性肺部疾病临床表现主症为“咳、痰、喘”。此病往往反复发作,病史超过两年,发作有明显的季节性。秋冬季节发作加重,每次发作持续时间长,春夏季节则发作有所减轻。症见胸膈满闷如塞,咳不甚,痰少咯吐不爽,色白而多泡沫,形寒怕冷,天冷或受寒易发,舌苔白滑,病程反复周期长,病因脾肾两虚。脾虚则水谷运化、转输功能失常,痰饮内生;肾阳不足则气化不利,不能纳气,温煦全身及固表祛邪的功能减弱,所以在秋冬季节容易发作,寒邪外袭,引动内伏痰饮,上逆阻碍气道,肺气不能正常宣布,则表现为咳嗽、咳痰、气喘。选盛夏伏天之时,取“春夏养阳”之意,健脾温肾,



工作人员正在进行穴位贴敷

以化痰饮,增强体质,而使来年“咳、哮喘”病少发或者减轻发作。  
为什么要先辨证,再进行“穴位贴敷”?  
“冬病夏治”是中医学中独有的一种治疗方法,针对夏季寒病症状缓解、人体阳气升发、腠理疏松的特点,通过药物透皮吸收,达到温阳利气、散寒除痰、扶正祛邪的目的。由于冬病夏治有它特有的适用人群,而且在治疗的过程中患者会有一些特有的感觉和症状表现,所以应该根据不同的体质、不同的疾病种类慎重选择这种治疗方法,否则不但不能治疗疾病,反而会由于过用助阳之品,耗伤阴液,引发其他疾病。中医治疗讲究辨证论治,也就是说,同一种疾病,会有不同的证型,如咳嗽分寒痰犯肺型、肺气虚喘型、阴液亏虚型等多种证型,分别由不同的病因引起。而只有其中的寒痰犯肺型哮喘运用冬病夏治的方法才会达到明显的治疗效果。

哪些人群不适合穴位贴敷?  
贴敷部位有皮肤创伤、皮肤溃疡、皮肤感染者,对敷贴药物或敷料成分过敏者、瘢痕体质者,咳黄浓痰、咯血患者禁用。孕妇、艾滋病、结核病或其他传染病者;糖尿病、血液病、恶性高血压、严重心脑血管病、严重肝肾功能障碍、支气管扩张、恶性肿瘤的患者,病情急性发作期或加重期间和医生通过辨证,认为不宜使用的人群。  
中医所指“寒症”是什么?如何自我诊断?  
中医所谓“寒证”是感受阴寒之邪(如寒邪、湿邪)或阳虚阴盛、脏腑阳气虚弱、机能活动衰减所表现的证候,可分为表寒证和里寒证。表寒证见:恶寒重,发热轻,头身疼痛明显,无汗,流清涕,口不渴。舌质淡红,苔薄白而润,脉浮紧。里寒证见:畏寒、形寒肢冷,口不渴或喜热饮,面色白,咳白色痰,腹痛喜暖,大便稀薄,小便清长。舌质淡,苔白,脉沉迟。  
中医所指“虚证”什么?如何自我诊断?  
虚证的形成,或因体质素弱(先天、后天不足),或因久病伤正,或因出血、失精、大汗,或因外邪侵袭损伤正气等原因而致“精气亏

则虚”。证见:面色苍白或萎黄,精神萎靡,身疲乏力,心悸气短,形寒肢冷或五心烦热,自汗盗汗,大便溏泻,小便频数失禁,舌少苔或无苔,脉虚无力等。临床上由于气、血、阴、阳不足可分为气虚、血虚、阴虚、阳虚,由于脏腑的不足造成的各脏腑的虚证(如肺气虚、心血虚、肝阴虚、脾气虚、肾阴虚等)。  
如何判断中医“脾胃虚寒”证?  
是脾阳虚衰,阴寒内盛所表现的证候:胃痛隐隐,绵绵不休,冷痛不适,喜温喜按,空腹痛甚,食后则缓,劳累或食冷或受凉后疼痛发作或加重,泛吐清水,食欲不振,语声低微,心悸气短,神疲乏力,手足不温,大便溏薄,舌淡苔白,脉虚弱。又称脾阳虚寒证。  
“三伏熏蒸”祛除宿寒机理是什么?  
“三伏熏蒸”是中医“冬病夏治”范畴的一个富有特色的重要方法,它是根据《黄帝内经》中“春夏养阳”的原则,在夏季人受天阳之助,再运用温热药物经皮肤吸收,达到预防虚寒性疾病在寒冷季节中发作,或可以减轻发作时的严重程度,如冬季易感冒、冻疮、全身怕冷、手足冰凉以及过敏性鼻炎、关节炎、脊柱炎等,还可以达到养颜祛斑、肌肤养护、增强免疫、调节内分泌的效果等。“三伏熏蒸养阳,中药汽雾祛宿寒”,让男人更健康,让女人更美丽。  
★凭此晚报,可享受优惠一次。

周口市中医院 2013 冬病夏治开始啦!  
莫失良机!  
2013 年穴位贴敷、三伏熏蒸、督脉药泥灸时间:  
头 伏:7 月 13 日至 7 月 22 日  
中 伏:7 月 23 日至 8 月 1 日  
中伏加强:8 月 2 日至 8 月 11 日  
末 伏:8 月 12 日至 8 月 21 日  
末伏加强:8 月 22 日至 8 月 31 日  
就诊地址:周口市中医院门诊病房综合大楼五楼康复中心  
咨询电话 :8288316 8288333 8288343  
13663046161

