

# 专家称 保健凉枕不具备治疗功效

□ 记者 崔宏远 通讯员 施丽娅 文/图

连日来,我市气温持续升高,除了凉席、凉垫等消暑商品销售火爆外,各种保健凉枕也成为抢手货。保健凉枕多以添加了中草药,能防病治病为卖点,价格也要比普通凉枕高很多。这些保健凉枕真的能防病治病吗?市第二中医院预防保健部副主任医师郭海涛提醒市民,所谓保健凉枕只是商家的宣传噱头,市民选择时应全面考虑,药物过敏者、孕妇和一些慢性病人不适合使用凉枕。

## 1 保健凉枕受热捧

27日,记者走访我市多家商场超市发现,保健凉枕的品种繁多,主要以藤、竹、麻为面料,并在枕芯中加入中草药制成,其中许多都自称具有保健功能,如一款加了荞麦皮、薰衣草成分的凉枕称其具有防蚊驱虫、治疗颈椎病的作用;一款含有丹参、川芎、天麻的凉枕称能治疗头痛、耳鸣,改善睡眠质量;甚至有的凉枕还宣称可以治疗高血压、心绞痛等症。

记者以消费者的身份询问了几款保健凉枕的价格,发现根据功能和材质的不同,价位从几十元到几百元不等。在西工区一家商场内,正在选购凉枕的王女士告诉记者,她的母亲年纪大了,经常失眠,而且有高血压,听说“夏枯草保健凉枕”能够改善睡眠,还能够降血压,尽管这款凉枕价格高一些,但她还是决定买回去给母亲试试。“保健凉枕加入了名贵中草药,有的还是保密配方,有防病治病的特殊功效,价格自然就会比普通凉枕要高一些。”西工区一家商场的凉枕销售人员说,保健凉枕的价格虽然较高,但销售情况很好。



## 2 保健凉枕不具备治疗功效

这些保健凉枕真的能防病治病吗? “现在商家热炒的保健凉枕,其实是借用了中医药枕的概念。”郭海涛说,在枕芯中加入中药是一种古已有之的养生疗法,能在睡眠过程中不知不觉地对机体发挥药物作用。保健凉枕和药枕的原理一样,虽然都使用药材,却不是药,只能起到调节作用,无法治疗疾病。

郭海涛介绍,我国民间自古就有把菊花、冰片、丁香等药物装进枕头的传统,借助中药特有的芳香气,通过经络传导和鼻腔吸收来达到“闻香祛病”的效果。保健凉枕只是在药枕芯做好

后,再套上竹或藤草枕套而已,只能起到调节作用。同时,要想使保健凉枕发挥作用,还必须保证枕芯中的挥发性中药达到一定浓度和持久性,但目前市场上的保健凉枕并没有统一的生产标准,其保健功能只能靠商家一张嘴。

另外,根据中医辨证施治的理论,同样的病症,因人而异,所选药物也不尽相同,如失眠是一种临床上常见的病症,肝火扰心型的患者,应坚持疏肝泄热、镇心安神的药,可选用钩藤、罗布麻叶等制成枕芯;而心脾两虚型的患者要补益心脾、养血安神,就需要选用当归、黄芪、白术等中药制成枕芯使用。

## 3 保健凉枕并非人人适用

“保健凉枕中添加的中药成分,有可能引起人体过敏,过敏体质者和孕妇要慎用。”郭海涛表示,保健凉枕并非人人适用,如果使用不当,还会给人带来疾病,如何选择大有学问。

体质较弱的老年人、儿童、孕产妇和慢性病人,如果使用凉枕会影响脑部血液循环,出现头痛的现象,尤其是脑梗患者还容易造成复发。

保健凉枕因为添加了中

药,一般药味很浓,厂家为了掩盖药味会添加香料,对香料过敏者一定要谨慎选择。一些哮喘病人使用后,病情反而加重,这时一定要立即停用。

选择保健凉枕要对症,最好咨询专科医生后再使用。挑选时,要选择用透气性良好的棉布或纱布做枕芯的凉枕,以利于药物发挥功效。另外,在选购时,注意凉枕不要过高,否则会使颈椎生理弧度改变,导致颈椎病。

## 4 自制保健凉枕度炎夏

俗话说,一世人生半世枕。炎炎夏日,我们何不根据自己的身体状况动手制作一个既清凉又养生的凉枕呢?

根据不同的人群,郭海涛建议,中医有治未病的原则,身体健康的市民,可以用适量绿豆、菊花、金银花、檀香、荞麦皮等,置于30厘米长、12厘米宽的棉布或是纱布袋中,缝合后即可作为枕芯使用。这些药物一般无使用禁忌,长期使用可调整气血,达到延年益寿的目的。容易心烦急躁的市民,可以用夏枯草、菊花、莲子心做枕芯;有健忘、失眠症状者不妨做个决明子、柏子仁、炒枣仁、夜交藤、合欢皮枕芯;有头痛毛病者可做个细辛、丹参、川芎、天麻、荷叶枕芯;有

颈椎病者可做个晚蚕砂、绿豆衣、白芷、川芎枕芯;夏季易感冒者,可用桂枝、羌活、防风、辛夷花、菊花、川芎、苏叶,置于布袋中装入枕芯。枕芯做好后,再套上竹或藤草枕套,保健凉枕就制作成了。

郭海涛特别提醒,保健凉枕只是配合药物治疗的一种辅助方法,切勿本末倒置。另外,一般中药枕芯需要使用3~6个月才有明显效果,切莫性急。枕芯中的药物也有保质期,最好一年一换。

**健康忠告**  
150医院  
不孕不育中心  
试管婴儿中心  
电话:4114114  
地址:洛阳市西工区

# 久坐族当心大肠癌

□ 记者 朱娜 通讯员 许文军

上班长时间坐着,出门开汽车或乘坐公交车,回家多数时间也是坐着……这些被大家忽视的生活细节,恰恰是引发大肠癌的主要原因。近日有专家称,大肠癌的发病率逐年上升,而且正在向年轻人逼近,久坐和不良饮食习惯是其主要发病原因。

## 大肠癌袭向年轻人

“20世纪90年代以前,临床很少有下消化道肿瘤患者,如结肠癌、直肠癌等。最常见的就是上消化道肿瘤患者,如食管癌、胃癌等。”河南科技大学第一附属医院肿瘤内科主任高社干说,近几年,我国大肠癌的发病率逐年升高,从万分之二逐渐发展为万分之四。大肠癌目前占肿瘤发病率的第四位,消化道肿瘤的第二位。不容忽视的是,40岁以下的年轻人大肠癌的发病率正呈现出上升的趋势。

究竟是什么因素导致大肠癌袭向年轻人?

**久坐** 人们的工作方式较以前相比发生了很大的变化,尤其是办

公室一族,他们久坐不动,上班期间很少活动,下班回家开车或乘坐公交车,吃完晚饭后很少外出活动。一天下来,他们几乎没有运动的时间,不能增加肠蠕动促进排便,很容易形成便秘。

**饮食过于精细** 办公室一族一日三餐过于简单和精细,多以面包、汉堡、油炸食物、肉等为主,进食的蔬菜、水果、粗粮等含粗纤维和膳食纤维的食物较少,导致无法正常排便。

**三餐无规律** 工作节奏加快,一日三餐不能按时吃,造成胃肠功能紊乱。

另外,长期熬夜也是引发患大肠癌原因之一。

## 发病率高治愈率低

虽然我国大肠癌的发病率在增高,但治愈率相对较低。高社干表示,造成这种情况主要有三个原因:

**患者防范意识淡薄** 痔疮患者易出现大便带血,而大肠癌的早期信号也是便血,患者很容易将二者混淆。于是,他们自认为年轻,身体

不会有大问题,便拖着不看病,或者盲目买一些治疗痔疮的药使用,最终延误病情。还有一些女性患者,由于害羞不想到肛肠科检查,造成病情的误诊和耽搁。其实,想分清痔疮和早期大肠癌很简单,只需到肛肠科进行简单的手指肛诊即可。

**大肠癌患者发现时多为晚期** 医学上将大肠癌分为4期。第一期和第二期为早期,治疗效果较好。第三期和第四期为中晚期,已经错过了最佳治疗时机,治疗效果明显不如早期。

**医务人员不重视** 近几年,大肠癌的发病率增多,而相关的医疗诊断、治疗水平,还没有得到提高。

## 身体信号要注意

癌症不是绝症,大肠癌亦是如此。只要患者改变生活方式,就能有效预防大肠癌,如每天增加运动量,上下班以步代车等;多摄入蔬菜、水果、粗粮,少进食油炸食物、高蛋白食物,减少便秘的出现。同时,要注意观察身体的变化,一旦出现异常信号,要及早就医。大肠癌早期发现

5年存活率为80%,中期发现存活率为70%,晚期发现存活率为50%。

痔疮患者如出现反复便血的现象,自己用药一周仍然不见效,或用药好转后症状又出现反复,一定要及时到医院专科就诊。

很多人都有过便秘和腹泻的经历,但如果便秘和腹泻持续时间

较长,用药后效果不理想,需要进一步检查,以排除患大肠癌的可能。

当大便形状发生改变时,如突然变细、有黏液等,患者需要警惕,很有可能是大肠癌的信号。

有家族病史的人也要引起重视,一旦发现有上述信号时,不可掉以轻心,要及早就医。



市妇女儿童医疗保健中心脑康复科协办 电话:63296919