

(上接 D08 版)

流行的膳食补充剂大多无科学证据

热点问答

短期内摄入大量的“进补”是否会造成消化吸收方面的影响?

于康:因为之前没有吃过,忽然吃了某种新东西,出现腹胀、腹泻的例子不在少数。这还没算经济账在里面。

“进补”是中国人的讲法,在美国,更多是用膳食补充剂来称呼,膳食补充剂很好的定位了其地位,是在日常膳食之后的补充,最好的补是日常膳食。单独提取出来的营养元素

没有效果,营养元素要在人体中起作用,更多要依赖食物载体。一是可能不是单一营养素在发挥作用,而是若干营养素的结合,而在天然食物中,这种结合的比例是更为完美的;二是,食物中的一些活性物质和营养素,是目前我们还不知道的,但对我们的健康却有益。所以,在国家膳食指南推荐中,并没有保健品、燕窝鱼翅、补剂等等。它只适应于一些特定人群如最近压力大、经常坐飞机等,这些补充剂应该是符合

国家部颁标准的、正规的 OTC 药物,如复合维生素、矿物质补充剂,而非“食”字号保健品等。国家对此有一定的批准门槛,它需要证明自身足够的安全性和有效性,让消费者的选择有了基本保证。

云无心:市场上流行的膳食补充剂,大多数的科学证据都是“没有”或“薄弱”,并不值得去尝试。即使是那些有一定“科学证据”的膳食补充剂,还是需要针对具体的功能才能评价。这种评价,必须依据科学文献。

补钙补锌什么的广告满天飞,如果真的是骨质疏松的人,该如何补钙?

北京医院骨科主任医师薛庆云:这些补钙的产品吃下去,人体只能吸收很小一部分,大部分排出去造成大便干燥。还有的钙吸收得很好,但没进入骨头,还从肾脏、胆囊排出来,个别骨质疏松的老人补钙后,出现泌尿感染甚至肾结石。心脏专家跟我说,补钙一定要科学,否则把主动脉都补成了石

灰质壳。在补钙的同时,可以添加活性维生素D,能保证钙从肚子里跑到血里,但是血液中的钙大多数不会自动往骨头里跑,还要再加上治疗骨质疏松的药物,这类药物有十几种,还包括二磷酸盐类和类激素类、矿物质类。如果光吃钙和维生素D,没有加上抗骨质疏松的药物,往往补100漏90,这样还是挺吃亏的。

D08-D09 版采写 新京报记者 潘波

责编 李静 图编 高玮 美编 顾乐晓 责校 陆爱英

老中医 60年研制奇方 专攻膝关节病

膝关节病,主要原因是关节软骨退变引发骨质增生、滑膜炎、髌骨软化、半月板损伤等,很多人变得步履蹒跚,上下楼关节疼痛不敢使劲,久坐站起时关节僵硬迈不动步,严重者关节积水、肿胀、变形。

过去西医学界多认为这种病不好治,除非换关节,但是随着“仙草骨痛贴”的问世,数十万例病人亲身体会,证明这种认识是不科学的。

在云南临沧、保山等地区,很多人都知道从北京某权威医院退休回乡的侯教授主任医师自幼酷爱中

医,六十年研制奇方,专攻骨科顽疾,凡膝关节疼痛、肿胀、积水,上下楼不敢使劲,久坐站起时关节僵硬迈不动步的患者,不管病情有多重,病史有多久,只要用他研制的“仙草骨痛贴”贴敷几次,大都能立竿见影,很多人24小时就能见效,连续用药一个多月就能爬山,跑步,逛公园,做家务,像正常人一样生活。

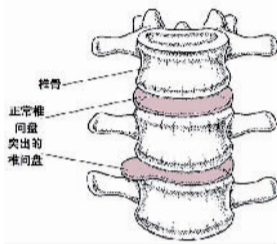
“仙草骨痛贴”专门针对久治不愈的膝关节骨质增生、滑膜炎、髌骨软化、半月板损伤、风湿类风湿等症及引起的疼痛、僵硬、积水。

良心产品,准字号认证,用疗效说话,最好对比使用前 CT片更能说明问题!

夏天是治疗骨病的最佳时机,此时身体阳气回升,药物吸收更快更彻底。冬天便可免受骨病疼痛折磨!



“颈椎病、腰椎间盘突出” 喜遇良药



颈椎病、腰椎间盘突出、膨出、椎管狭窄、椎体滑脱增生,反复发作,迁延难愈,严重危害着人类健康。

这类疾病尽管表现形式多种多样,但根源都在颈、腰椎退变,纤维环破裂,髓核从破裂处突出压迫神经根引发腰痛、坐骨神经痛、腿脚麻木胀痛、走不远路以及颈肩疼痛、头晕手麻等,由于椎间盘是无血管组织,常规药物无法进入病灶,导致该类疾病久治不愈,病人痛苦不堪。

令人欣喜的是,这种困惑医学界多年的难题,已经被北京专家组攻破,成功研制出“仙草活骨膏”,富含特异生物活性酶,能够进入病变组织深部与突出物发生连锁生化反应,使之失水,从而解除对神经和椎管的压迫,很多患者24小时就有反应,一月左右症状全面改善像正常人一样生活。患者拍片检查已看不到病灶组织,神经受压解除,基本恢复正常。

良心产品,准字号认证(豫食药准字 2011第 2260216号)用疗效说话,最好对比使用前 CT片更能说明问题!

夏天是治疗骨病的最佳时机,此时身体阳气回升,药物吸收更快更彻底。冬天便可免受骨病疼痛折磨!

骨科专线:010-87908170 010-51293047 市郊免费送货 北京市海淀区花园北路指定药店(北医三院南门向西100米路南) 北京市宣武区老白广路商场一层正济堂药房(菜百往南500米)

不容错过的新闻应用

新京报 iPad 版 iPhone 版双双入选苹果中文官方网站推荐新闻应用 优良品质,一脉相承——你的装机必备之选



升级版本全面支持 iOS5 系统,增加更多实用功能。 欢迎进入 App store 下载体验。 详情请登录 <http://app.bjnews.com.cn/app>