

宁波老年

每月只需5元钱
康乐悦读一整年

《康乐老年》自本期起更名为《宁波老年》；
2015年起每期扩大为12~16版

详见08版

2014年12月7日 星期日 甲午年十月十六 宁波日报报业集团主管主办 《东南商报》专刊 国内统一刊号:CN33-0091 本期8版 专刊第20期 赠阅

微信朋友圈疯传养生帖

“98岁京城老中医”的忠告靠谱吗？

微信朋友圈里，“98岁京城老中医的7个忠告”的帖子您一定不陌生。类似的还有，“藏在指甲上的惊人小秘密”“一生不得某某病的方法”“100条让您受益终生的民间偏方”……

这些充斥朋友圈的养生帖大多标题惊悚，内容五花八门，有时还自相矛盾，每隔一段时间都会改头换面，卷土重来，看得越多反而越让人无所适从。里面的内容真的靠谱吗？

苦瓜炒鸡蛋到底是不是毒药？

“老中医”大概是大家在微信朋友圈里最熟悉的一位“名医”，关于老中医的帖子也很多，其中流传最广、出现次数最多的应该是“98岁的京城老中医的7个忠告”。

每次流传，帖子都会稍有变化，但主体变动不大，内容有8个，涵盖市民常见的生活习惯以及一些养生知识。

比如，“绝对不吃苦瓜炒鸡蛋。苦瓜性寒，鸡蛋也是寒凉之物，这两者加在一起，非常严重，在我看来就是毒药，奉劝大家千万不要吃。”

“早晨不饿吃鸡蛋牛奶，那是毒药。很多人在规劝人们要吃早饭，没有人关心早晨起来，当事人是不是饥饿，头天晚上的饭还在胃里没有消化、一点食欲都没有的人，又要塞进去一堆牛奶鸡蛋，不就是毒药吗？”

帖子流传之广，从百度知道的提问信息里就能窥见一斑。比如关于“苦瓜炒蛋有没有毒”“早餐到底能不能吃鸡蛋牛奶”，都是百度上热门提问，参与回答的网友数以千计，答案也是五花八门。

看多了，就会让人有崩溃之感，有网友甚至感慨：“到底还让不让人好好吃饭了，苦瓜炒蛋、早餐鸡蛋牛奶我都吃了10多年了。”

国家高级营养师：内容太偏激

昨天，记者就帖子的内容请教了国家高级营养师丁桂珍。听完记者的描述，她就笑了：“这个帖子我也曾看到过。总体来说，帖子中有合理的地方，但大部分的说法都太偏激了。”

“从中医的角度说，苦瓜的确是寒凉之物，鸡蛋也是凉的，但是不是毒药呢，我看不见得。”丁桂珍说，什么样的食物可以吃，什么样的食物不能吃，这都不是绝对的，要因人因时而异。比如苦瓜炒蛋，如果放在夏天，人中了暑气，苦瓜炒蛋就是一道很好的解药。但如果你海鲜吃多了，本身寒气很重，再吃苦瓜炒蛋，可能就不太好。要解也很容易，辣椒、生姜吃一点，就中和了。

“还有早餐能不能吃鸡蛋牛奶的问题。我个人觉得鸡蛋牛奶做早餐没问题，但最好吃之前，先吃点碳水化合物类的食物，比如白粥、面条、包子等。因为早上起床后，大脑等身体机能需要葡萄糖提

供能力，碳水化合物转化为葡萄糖比较快，只需要3个步骤，而高蛋白的食物需要10多个步骤，中间还要消耗人体一定的维生素。先吃点谷物，再吃鸡蛋牛奶能起到锦上添花的作用。”

“除了苦瓜、鸡蛋、牛奶的问题，我对帖子中提到的大部分偏方也持保留意见。比如‘红霉素片3粒、维生素B14粒、维生素B22粒开水送服，一天两次，半小时能止牙痛’，我在一家三甲医院的五官科做了10年临床医生，这样的说法从来没听说过。还有海带根除咽炎、韭菜根的汁治中耳炎等等，我个人觉得没什么科学依据。”

“98岁京城老中医”是何方神圣？

这名“98岁的京城老中医”到底是谁？据帖子中称，他是“中国十大名老中医，退休中南海，国内最权威，北京诊金最高的中医，找他看病，要提前许久预约，仅挂号费就1200元，但拿的中药却几元钱。”只不过在前后几轮的流传中，老中医的名字从最开始的于彤变成了徐文兵，现在又成了干祖望。

查阅百度百科，跟“于彤”有关的中医信息没有，而“徐文兵”虽然的确是一名中医师，但他是1966年出生的，跟帖子中披露的年龄信息不符。最接近“98岁老中医”条件的只有干祖望。

干祖望1912年9月生，今年的年龄是103岁，上海人，是我国中医耳鼻喉学科的创始人之一，前不久刚被评为“国医大师”。他目前除了在学校和一些医学组织担任教授、名誉负责人外，同时还是江苏省中医院的主任医师，工作地点并不在京城。

记者联系了江苏省中医院院办，院办的一名工作人员在电话里说，“你们自己好好想一想啊，干医生今年103岁，身体机能已经不允许他长时间坐在电脑前面敲字，而且他这么大了，对电脑十分熟悉也是不太可能的事情。”

除此之外，记者查阅还发现，在中医界，从来都没有所谓“中国十大名老中医”的称号。根据国家中医药管理局发布的信息，我国官方机构只评选过两届国家级中医大师，授予的荣誉称号为“国医大师”。而成为“国医大师”候选人，一般需要“省级名中医或全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师”、“从事中医临床或中药临床相关工作50年以上”等硬性条件。

记者 胡珊

●首届康乐膏方文化节

名中医为您量身定制养生秘方

“膏方热线”火热开通中

冬令进补正当时，你会吃膏方吗？《宁波老年》举办“康乐膏方文化节”的信息一发出，许多人不仅自己报名，还为家人也预约了名额。

今年65岁的徐老伯是康乐老年俱乐部的忠实会员，他患有高血压和慢性咽炎，老伴也是个长期病号，这次一看到信息，他马上打来电话报名。

下周日，也就是12月14日，本报联合《浙江老年报》、杭州庄人堂医药科技有限公司举办首届康乐膏方文化节，邀请省级大医院的名老中医来宁波，为会员们量身定制冬季养生秘方。

大家都听说过膏方有滋补健体的作用，想要尝试膏方，但不清楚自己的身体到底适不适合膏方，怎样的膏方适合，服用膏方要多久时间……面对这一系列的顾虑，本次康乐膏方文化节专门邀请了省城名中医为大伙把脉诊治、排忧解难，

让您对膏方有进一步的了解。

“膏方必须量身定制。”浙江中医药大学生命科学院院长朱君华教授说，像容易上火的人要吃清补膏方，而经常心烦意乱睡眠差的属于肝郁脾虚型，要用柴胡、白芍、党参、陈皮等30多味中药熬制的膏方。

如果您想知道自己是什么体质，想量身定制养生秘方，一定要记得尽快拨打“膏方热线”预约咨询，时间可不等人啊！

活动时间：12月14日至16日

预约热线：87682666、87682148

活动地点：灵桥路768号宁波日报报业集团一楼东南商报发行部

特别提醒：活动期间现场开方1500元以上者可免费赠送价值1500元的林下野山参或者玛卡产品。

实习生 徐丽文

启事

应广大中老年读者和有关部门的要求，《康乐老年》自本期起更名为《宁波老年》，原订阅办法不变，所属康乐老年俱乐部会员的待遇不变。2015年起《宁波老年》每期将扩大为12~16版。特此通告。

东南商报社

2014年12月7日

家安业安 护佑平安
镇宅平安福印
爱宁波，爱菩提旅游：去过的，都说好。
企业法人营业执照330212000284009
旅行社业务经营许可证L-21011958
地址：镇明路488号文华大厦6楼A室
电话：27958848·27858950（7楼G3室）

千年名刹一宜兴大觉寺
三姑夫人庙
佛光祖庭
宜兴大觉寺
佛光祖庭一宜兴大觉寺
大觉寺位于江苏省宜兴市，1938年，台湾佛光山创办人星云大师在此寺出家，大觉寺获全世界佛光山人共同认定为“佛光祖庭”。
2015年，菩提旅游佛之缘推出【宜兴大觉寺年】外加宜兴千年名刹一星圣禅寺，有意向参加的朋友们请于元月21日前向本社提交预约申请，21日后，本社不再接受预约报名，名额已剩不多，先报先得。合十预约报名截止时间：2015年元月21日 敬请互相转告！

年年大吉
凭本刊本版
报纸到本社
免费领取
2张平安福
2幅迎春联
本活动截止：2015年元月21日
每人每次限领一份，敬请谅解！
领取地址：文华大厦7楼G3室
本社在宁波普陀山普陀山活动后暂停