

中医养生俱乐部

补肾养肾 试试刮痧



会员招募

快加入中医养生俱乐部吧

入会就有好礼,可拨打会员热线400-117-5180

中医养生俱乐部自启动至今,已经拥有400多位粉丝,群内每天探讨中医中药氛围浓厚,为大家解决了不少困惑和难题。据了解,中医粉丝中有五旬老者,更有二十岁的中医药大学学子。中医养生俱乐部可以为会员们提供第一手的资讯信息,为你与名医创造见面的机会,分享独家中医验方,了解专科治疗动向,赶快加入现代快报中医养生俱乐部吧!在这里,你可以参与我们组织的形式多样的中医主题活动,说不定还能成为幸运会员,领回健康大奖。

入会就有机会获电子艾灸仪

当下最火的家庭保健产品非电子艾灸仪莫属了。为了回馈会员,现在报名入会,将有机会获得价值1980元的电子艾灸仪一台。这种电子艾灸仪弥补了传统艾灸的烟熏火燎、灰烬烫伤、操作不便、效率低下等不足,检测发现,一枚专用艾芯的有效成分含量,相当于5支艾炷或艾绒。电子艾

灸还可以精准地控制艾灸时间、温度走向和趋势,所以自己在家一个人操作也很安全方便。另外,报名入会,还有机会获得中药配方明目贴1盒(2g×16片),养生杂志一份。由于礼品数量有限,申请礼品仅限50周岁以上会员。

成为会员,活动精彩任你选

成为中医粉丝会的会员后,你还能参与形式多样的主题活动:1.中医名家见面会;2.中药材采摘鉴别;3.与中医一起,品茶参禅论道;4.中医健康教育讲座;5.思想碰撞,中西医交流沙龙;6.健康养生行。对于这些活动,如果你还有其他更好的建议,也欢迎通过会员热线400-117-5180告诉我们。如果你的建议被采纳,将会有礼品赠送。

报名方式:为方便老年会员,报名主要以电话报名为主。你可拨打会员热线400-117-5180,留下你的姓名和联系方式,有具体活动时我们将通过电话或短信的方式通知大家。

缓解春困有人需要补肾,而关于补肾的方法,这一期我们将着重介绍一下刮痧。如果还想了解其他补肾养肾方法,可通过中医养生俱乐部会员热线400-117-5180咨询。由于刮痧是直接对人体皮肤经络上反复刮拭,对于人体是一种机械性刺激,因而只要刮痧数分钟,即可促使毛细血管扩张,微循环活跃,起到疏通经络的作用。而且根据出“痧”的位置,还能大致反映相应的疾病。另外,刮痧操作起来方便,所以一直以来它在民间的人气很旺。但事实上,刮痧也有很多讲究。

本版撰文 现代快报记者 张弛

刮痧板如何选择

学刮痧前你得先添置一个刮痧板。目前市场上可选择的刮痧工具有多种,如水牛角、玉石、砭石、树脂、硅胶等,这些刮痧板光滑耐用又易于擦洗消毒,只要合理使用,都可以起到清热解暑、活血止痛等作用。相对来说,目前砭石比较受欢迎,特别是小腹胀痛、经行不畅、胸闷不舒的人群,若想通过刮痧达到疏通经络、活血止痛等功效,建议多用砭石刮痧板。因为砭石采用的材质是特定地域的泗滨浮石,泗滨浮石含有多种有益于人体的微量元素,更容易推动气血运行。

哪些部位不宜刮痧

刮痧不是任何部位都可以,比如胸部和面部、颈部前侧,一般不宜刮痧。刮痧一般应选择肌肉丰厚的地方,比如肩、背、腰等部位,最为常用。相反,像脊柱正中部位,由于有骨性突起(棘突),所以不适宜刮痧。

哪些情况下慎刮痧

刮痧虽好,但也不是人人合适。

刮痧作用主要是促进毛细血管破裂,以破裂后的刺激促进新的循环,会给心脏增加负担,所以患有心脏疾病的人不建议刮痧。

另外,过度疲劳、空腹或大汗、大出血后不宜刮痧。有出血倾向的疾病,如血小板减少症、过敏性紫癜、白血病等病人不能刮痧,久病年老、体质差、呼吸循环虚弱的人,也不适合刮痧。经期的女性下腹部慎刮,孕妇下腹部禁刮。此外,患有皮肤病或皮肤有破损者,以及醉酒、过度疲劳者也应禁刮。

刮痧手法、时间有啥讲究

开始刮痧前,先在患病部位涂上刮痧油(也可用橄榄油代替)。刮痧时,把厚边放在掌心,薄边对准皮肤,然后在皮肤上进行纵行的或者横行的一个单向刮拭。所谓单向就是只能朝着一个方向刮,不允许来回刮。刮痧板与刮拭方向的皮肤保持45~90度角,绝对不要大于90度角。刮痧顺序一般是由上而下。所谓先上后下,就是说,如果需要刮头,也需要刮背,就先刮头再刮背。

刮痧时间不要太长,一般掌握在

30分钟以内。做完一次刮痧下一次还要做,这中间一定要有间隔,一般要等上一次的痧完全消退,才能够做。

补肾养肾刮刮这些地方

太溪、复溜:用刮痧板从复溜穴(位于小腿里侧,脚踝内侧中央上二指宽处,胫骨与跟腱间)刮到太溪穴(位于内踝尖与跟腱之间的中点凹陷处),用力要均匀,由轻渐重,刮到边蘸油水。

刮到皮肤潮红,稍有充血即可,每个部位刮痧时间不要超过10分钟。主要功效是补肾益阴,温阳利水,疏通肾经。

脊柱两侧:先刮脊柱两侧,刮至出现痧痕为止,然后刮下腹部,腹股沟处,膝弯区,小腿内侧区。这个主要适用于肾虚气弱精衰所致的腰膝无力,头晕耳鸣等。

足底:先用温水泡脚15分钟左右,擦干脚,在脚底抹上刮痧油,以涌泉穴(足底人字缝凹陷处)为中心,先左脚后右脚进行刮痧,以感到酸、麻、胀、痛的感觉为度,每次刮拭10~20分钟。

名家导医

中医养生俱乐部首场专家讲座上周落幕 专家提醒,早搏切忌过度治疗

中医养生俱乐部的首场线下活动上周二如期举行。虽然当天天气不好,但还是吸引了不少读者、会员到场。针对常见的心血管疾病的防治,江苏省第二中医院主任中医师陈守宏教授做了形象讲解。记者整理了部分讲课内容以及现场资料,供有类似问题的读者参考。需要找陈守宏教授看诊的,可以直接前往医院,他的门诊时间是周三上午。

现场有不少冠心病的老病号,但对于心脏,他们的了解并不比普通入多。在介绍各类心脏疾

病时,陈主任用了很形象的比喻——心脏的结构如同一个两室两厅的大房子,房间与房间之间有门连通,这就是瓣膜。由于先天或后天的原因,这些“门”会出现故障,比如门开启受限或者门关不上,这就是心脏瓣膜病。该病轻则使人心慌、气短,重则会心律失常,甚至猝死。对于该病的治疗,目前主要采取外科手术,有两种方法,一种是瓣膜置换,另一种是瓣膜修复。同样的,如果“房间”的墙、排水管道、电线出现了问题,就会出现其他的心脏疾病。

现场答疑

Q:31岁女性,除有甲状腺结节外,其他体检项目正常,但近期能明显感到心跳加速。这是心脏病的前兆吗?需要做哪些检查?

A:可以做24小时动态心电图,以及甲状腺功能检查。往往一次心电图难以捕捉到有效的诊断依据,但患者又有明显自觉症状,所以多数情况下医生建议进行心电图的动态监测。另外如果诊断了甲亢,心率快是很常见的。

Q:高血压引起的冠心病需要放支架吗?

A:是否要放支架,一是看冠状动脉血管狭窄的程度(一般冠脉血管的狭窄在75%以上才考虑放支架),二是根据病人的临床表现,尽管有些在75%以上,但病人经过中药和西药的配合,充分用药物治疗后,如果可以控制胸痛的症状不发作,对于那些退休后的老人,或是生活工作压力不大、不紧张而不需要从事繁重

脑力、体力工作的人,能够在日常生活中行动不受影响,这种情况也可不放支架。

Q:27岁男性,单位体检发现早搏,请问要不要治疗?

A:早搏切忌过度治疗。首先应明确早搏是器质性病变引起的还是功能性的。通常来说,器质性病变引起的早搏往往在运动、劳累状态下多发,而非器质性病变的早搏往往在安静、休息状态下多发。患者的年龄、性别,也常常是需要考虑的因素。比如一个30岁的早搏患者,如果是女性,多以功能性的居多。对于功能性“早搏”,如果自觉症状不明显,仅仅是在心电图上有表现,就没有必要进行药物治疗,应该着重对生活方式和规律的调整,除了要有健康的生活方式,还要保持情绪稳定,协调好工作、学习与生活的关系,因为情绪高度紧张、心理压力是引起功能性早搏的主要诱因。

活动预告

拥抱大自然,一起出发采摘中药喽!

中医养生俱乐部第二场线下活动启动啦

中草药长什么样?有什么功能?这些问题恐怕很多人不一定能答出来。别着急,春暖花开,中医养生俱乐部第二场线下活动马上就要启动啦,如果您希望了解常用中草药的基本知识,如果您想获悉一些中草药的食用价值,不妨和我们一起去亲近大自然中的那些中草药吧。

认识可以当菜吃的中草药

中医一直有“药食同源的说法”,只要懂得好好发掘利用,它的价值就能得到最大发挥和利用。中药陈皮广泛出现在餐桌上的各大菜式当中,功效理气健脾,燥湿化痰,利水通便。山药大家也不陌生,很多南京人的餐桌上经常出现,新鲜的山药无论炖汤还是清炒,都美味可口,而且兼具治疗脾胃虚弱、饮食减

少、便溏腹泻、肺虚久咳咽干、肾虚遗精、尿频、消渴多饮等多重功效。

枸杞子在生活中被用来泡茶居多,现代中医多用此药治疗肝肾阴虚、腰膝酸软、头晕目眩、虚劳咳嗽等疾病,综合来说,主要是补肝肾虚的作用。此外,枸杞子归经入肝、肾经,药性甘平,自古到今各大医家均用它治虚证所致眼疾,现代白领很多因常年长时间面对带辐射的电脑屏幕引起眼部不适,在就餐时不妨多考虑含枸杞子的菜式。如果你想认识更多在春天可以入菜的中草药,一定要密切关注中医养生俱乐部组织的中草药采摘活动哦。

一次志趣相投的中医粉聚会

中医养生俱乐部旨在传递中医药养生知识,创造身心健康的愉快

体验。为了让更多中医爱好者相聚在同一个平台,中医养生俱乐部建立了“中医粉丝会群”,4月份采摘中草药活动也是众多粉丝之邀。在怡人的春光中,和资深老药工一起,和中医粉丝们相聚,采摘中草药、忘情山野,不仅能健脑驱劳、振奋神经,还可以通过落地的线下活动认识更多志趣相投的朋友,开阔中医药方面的知识。

特别提醒

据了解,采摘中草药活动目前正在紧锣密鼓地筹备之中,有意向的朋友们请先加入中医粉丝会群(群号:324991352),然后给群管理员留下您的真实姓名和电话,并请继续关注我们的报道。