



4月24日(本周四),现代快报首个中医药文化养生游正式出发,主办方将带领读者走进浙江寿仙谷风景区,届时,我们精心安排的行程和内容,让读者在悠然自得中欣赏独一无二的天然峡谷、宁静优美的江南古村落。而珍稀中药材鉴赏、名中医绿色养生专题等内容,更能令读者在袅袅药香中感受中医之美、品味养生之趣。据了解,本次活动由现代快报主办,邀请著名养生专家、南京市名中医谢英彪教授同行,金华寿仙谷药业有限公司全程赞助支持。张弛

中医药养生游受读者热捧,报名工作已截止

本周四,寿仙谷中医药养生游出发喽

【感人一幕】

报名中的浓浓亲情与孝心

中医药文化养生游吸引了数百位读者的眼球,很多人报名时的第一句话就是“你们这次活动组织得真有意义”,读者夏先生认为,他看到报纸就被中医药文化深深吸引,年龄大了之后出去玩总觉得赶不上别人的步伐,这个行程一目了然,不累还能学到养生知识,由现代快报带队,又有名老中医同行,有三级医院护士随行,既可信又放心。

值得一提的是,报名活动中出现了感人的一幕,体现出浓浓的孝心和亲情。读者郑女士特意赶到报社为父母报名,她告诉记者,难得看到有适合老年人的旅游项目,她的父母都喜爱学习养生知识,平时在家经常研究食物如何搭配,怎么吃喝更健康,快报组织的这个活动很对老人家胃口,24日出发时她会亲自开车送父母到报社楼下集合乘车,希望父母能拥有一次愉快的学习体验之旅。

【长寿之乡】

老寿星比例居然高出巴马

据了解,我们此行的浙江武义是个长寿之乡。从版图上看,1577平方公里的武义,像只金龟。当地人都说,很久很久以前,玉皇大帝爱将青龙和王母娘娘侍女金凤,为

了获得自由和爱情,不惜冒犯天规,下凡人间,躲入武夷境内的寿仙谷,过起男耕女织、幸福安康的日子。生下的一个虎头虎脑男婴,长大后精通医术,涉润攀崖采集铁皮石斛、灵芝等仙草,治病救人。千年以后,他羽化成仙,被玉帝册封为掌管人间健康长寿的“南极仙翁”。

仙翁虚无缥缈,但他确实把长寿留给了武义。如今武义寿仙谷一带,老寿星的比例,较“世界级长寿之乡”广西巴马县还高出9倍!我随出席第五届中国生态旅游发展论坛代表参观过的那个郭洞古村,村头巷尾,不时可见鹤发童颜老人在爬山下坡。全村2000来人口,古稀老人有140多位,人均寿命高达85岁。

【亮点抢先】

No.1 著名养生专家同行

本次活动最大的亮点在于,现代快报邀请著名养生专家谢英彪教授同行。在寿仙谷听谢英彪教授《中医教你吃喝之中如何养生防癌》专题,可以现场和专家互动交流。此外为了方便大家两天的旅游生活,现代快报还特别安排了一位三甲医院的随行护士,给出行的老人测量血压以及护理指导。

No.2 吃得非常健康

本次中医药文化养生游全程的三顿正餐都安排得非常健康,尤其值得一提的是,大家在寿仙谷将享

用到纯净无污染的有机餐,从读者吃的蔬菜到肉类,都是在完全自然的生态环境下生长及种植、养殖的食品。

No.3 景不醉人人自醉

进入寿仙谷,满目岩泉瀑瀑,碧竹茵茵,犹如置身幽美宁静的世外桃源。郭洞古生态村位于武义的群山幽岭之间,因山环如郭、幽邃如洞而得名,有“江南第一风水村”之美誉。天然唐风温泉水中含各种矿物质,其独特的水质对保健养生促进血液循环,刺激新陈代谢有一定的作用。

【一起探秘】

灵芝是否长在山水缥缈处?

灵芝和蘑菇的培育看起来相似,有没有不同?灵芝的仙草之称古已有之,为什么后人用它来保健养生?去寿仙谷实地看一看这些仙草是怎么成长的。与此同时,珍稀中药材鉴赏也会让您大开眼界,感兴趣的读者还可以现场和珍稀药材合影留念。

金华寿仙谷药业有限公司在远离污染、风景秀丽的源口、刘秀垄、牛头山等地建立了2800多亩原木灵芝、铁皮石斛、藏红花等名贵中药材及食药同源菌类标准化出口基地,确保了药材纯天然无污染。其中1200多亩的铁皮石斛、原木灵芝基地为我国目前唯一通过国家有机产品和GAP

两项认证的中药材生产基地。研究开发的灵芝破壁孢子粉、铁皮枫斗颗粒、铁皮枫斗浸膏、红花瑞丽浸膏等产品通过浙江省科技新产品鉴定。实现了从良种选育、种苗培养、仿野生有机种植、中药炮制、有效成分提取、产品精加工生产、检验检测等全程质量控制,确保了产品的地道、纯正、安全、高效。

资料链接

金华寿仙谷药业有限公司地处素有温泉之城、生态之乡之称的浙江武义,是一家集名贵中药材品种选育、研究、栽培、生产、营销等于一体的综合性现代中药国家高新技术企业、中华老字号企业。金华寿仙谷药业有限公司会集了一批掌握尖端生物高科技、医学、药学、营养学、农学人才的强大科研队伍,与高校联合打造科研合作平台,建立了清华大学博士生实践基地、浙江省星火计划培训基地、浙江大学农业与生物技术实验基地等。其系列养生产品成为胡庆余堂、方回春堂等百年国医药馆热销品牌,20年来远销日本、欧美等国家和地区。

医线快报

无痛病房 缩短患者住院时间

传统观点认为,做手术就会有疼痛,这是不可避免的,不少病人也正是出于这样的原因畏惧手术。事实上,疼痛是可以被管理的。目前国内已有不少医院借鉴国际疼痛管理先进经验,建立了“无痛病房”。“无痛病房”其实是一种理念,在硬件上它与普通病房并无大异,它通过建立完善疼痛评估体系、多模式镇痛、个体化镇痛等新方法,帮患者舒适地度过围手术期和术后恢复期。过去一个关节病人,术后住院大约要20天,而在“无痛病房”只要一周左右就能出院,住院时间的缩短也大大降低了患者的医疗负担。

早在2011年5月,南京军区总医院骨科就成立了“无痛病房”。几年下来,主任赵建宁和他的团队积累了不少经验。“手术前,患者最常问的几个问题,排在第一的就是痛不痛,其次才是手术效果怎样、费用多少。疼痛控制不佳会带来一系列的问题,对于术后患者来说,将导致运动能力下降、住院时间延长、费用增高,从医患角度来看,这也会直接导致患者满意度的下降。”赵建宁说,在“无痛病房”,通过对疼痛的合理管理,很多病人都能在术后3-5天下床活动,及早就进行功能锻炼,不仅能减少并发症的出现,也能提高日后的康复质量。

设立无痛病房,很多人会问医护人员的工作量会不会增加?赵建宁说,没有增加,工作量反而减少了,比如你有10个病人,每个人叫你一次,你要跑10趟。而现在你每天定时巡视,一次就能看10个。“医生不能只关注做手术,而忽略了对病人的人文关怀。进行疼痛管理的过程,增加了医护人员与患者之间的沟通交流,让患者觉得得到了更多的关心,也在无形中促进了医患关系的和谐。”

现代快报记者 李鑫芳

贫血也可能是肿瘤信号

贫血是中老年的常见症状,特别是一些痔疮患者,常常会自行吃些补血药。其实,贫血里隐藏着杀手,许多贫血都是恶性疾病引起的。今年75岁的高爷爷一次检查身体时发现自己血色素低,再做相关检查中发现患有胃癌。无独有偶,69岁的李先生有近40年的吸烟史,一年前就知道自己有低度贫血史,当时医生也建议他做个更全面的检查,但因为一直没有其他不适,加上经常有讲课需要外出,检查的事情就一直耽搁下来了。最近李先生的乏力症状不断加重,并且出现便血,不得不到医院就诊,肠镜检查中发现是结肠癌,幸运的是癌细胞尚未转移。

为什么癌症会造成贫血?江苏省中西医结合医院消化科主任中医师田耀洲介绍,肿瘤增长逐渐外浸周围脏器,或经血道、淋巴转移到其他部位,造成人体器官功能的障碍,影响机体对营养物质的吸收(如消化系统的肿瘤),该储存的不能储存,同样会导致营养不良,进而出现诸如消瘦、乏力、全身酸懒、面色苍白、血红蛋白降低等。上述症状在初期并非严重,而且与许多疾病没有明显的界限,也没有严重的不适感,所以不易引起患者重视。

通讯员 罗鑫

现代快报记者 李鑫芳



之活动预告

上周,健康周刊推出了健康养老行第二期体验活动,报名人数两天内就飙升至150人,由于活动的公益性,现代快报96060热线按照进线的先后顺序,接受了前30位读者的报名。4月29日,他们将和现代快报记者一起去江南小镇江宁陆郎,实地参观满城芳养老养生机构。张弛

下周二 健康养老行第二期体验行启动

我国的老龄化压力日益增大,我国人口基数大、高龄化趋势显著,老龄人口的养老问题成为迫在眉睫的民生问题。据了解,目前国内的养老机构可以大致分为两类,一类是针对不能自理的老人,保障其基本生活的养老机构,通常称为养老院或福利院;另一类是针对那些具备一定健康条件和经济基础,生活能够自理的老人,为其提供休

闲娱乐的度假公寓;也有大多数养老机构同时接收这两类老人。参加过第一期健康养老行体验行的读者普遍反映,年龄大了,如果身体不行行动不了,护理院是主要选择对象,但是,只要能自理,就希望能去一个有山有水的地方养老养生,因此他们对满城芳养老养生机构体验行充满期待。

据悉,此次现代快报组织的

满城芳养老养生机构体验行,将带领大家参观养老标间和医疗室,还有园内的生态垂钓、木屋别墅以及有机农业观光,除了经典体验区外,我们还为读者设置了一些丰富的活动内容,邀请老年心理健康专家和现场互动,教会您健康养老如何调节自己的精神生活,从而达到身心健康的目标。



健康资讯

中大医院 举办肛肠疾病 义诊周活动

东南大学中大医院肛肠科为庆祝病房自北院迁回本部暨病区扩大,决定于4月21日(周一)至25日(周五)在中大医院本门诊部三楼肛肠科,为内痔、外痔、混合痔、肛瘘、肛裂、肛旁脓肿、直肠脱垂、肛窦炎、便秘、肛旁化脓性大汗腺炎、炎症性肠病、直肠良恶性肿瘤等患者,举行肛肠疾病义诊周公益服务活动。义诊期间免挂号费及肛门指检及肛门镜检查专科检查费。

通讯员 程守勤