

中医养生俱乐部

现代快报中医粉丝会5月份又有活动啦。继老山采摘中草药、首次中医药文化养生之行之后,粉丝们翘首以待的栖霞山之行本周四正式开启,如果你想听优美清心的佛乐演奏,如果你想学习素食养生,赶快拨打96060热线,留下您的姓名和联系方式,也可以加入中医粉丝会群(324991352),给三位管理员留言报名哦。 本版撰文 张弛

本周四,我们和栖霞山有个约会

听专家演奏佛乐、分享茶道养生经,有兴趣的亲快拨打96060报名吧

赏乐听养生你还等什么

本次栖霞山之行是“中医粉丝会”与栖霞山组织的一场公益性质的活动,与单纯的游玩栖霞山不同,中医粉丝会特别在流程中安排了佛乐赏析以及茶道养生、饮食养生的分享环节。为了办好此次活动,特别邀请了南京艺术学院的考级评委专家,来到栖霞寺与读者一起进行佛乐赏析,现场能看到各种乐器的演奏。据专家介绍,佛教音乐旋律节奏缓慢,可以起到了澄清净洁心灵的作用。经过一千多年的发展,它融宗教色彩、宫廷情调、民乐韵味于一身,温和、典雅、恬静、纯朴。

分享空灵的佛乐、欣赏各种乐器的演奏,读者们还可以在袅袅茶香中,和养生专家一起探讨夏季饮食养生之道,如何在吃喝之中达到养生的目的,日常生活中要注意哪些事项?怎样安排好自己的居家生活?相信这些都会是青睐养生的读者们最关注的话题。

莫要辜负这初夏的阳光

栖霞山位于南京城东北22公里,南朝时山中建有“栖霞精舍”,因此得名。山西侧称枫岭,有成片



的枫树,每到深秋,满山红遍,景色十分迷人,是栖霞山吸引游人的主要景致。春夏之季游栖霞,山中满目葱翠,别有一番景致。而且,栖霞山古迹名胜很多,奇岩怪石不少。粉丝们中饭后还可以欣赏一下初夏的栖霞山美景和古寺风韵。

据了解,第四届金陵礼佛文化月于4月28日—5月28日隆重举行。礼佛文化月期间,释迦牟尼佛顶骨舍利,以及诸圣舍利、感应舍利将再次在栖霞古寺对外供奉,届时读者也可自由前往瞻仰。

特别关注

活动时间: 5月15日8:00—15:30
报名电话: 现代快报96060
读者热线,或拨打 400-117-5180(欲报名请从速,活动限20个名额,读者报名成功后,我们将统一通知具体集合的时间和地点)
活动费用: 100元/人(含往返大巴费用、门票、安排中饭、以及学习费用)

活动预告

中医养生俱乐部第三场讲座下周周四开讲

快拨打400-117-5180预约座位吧

中医养生俱乐部的第三场讲座,5月22日要开讲啦。综合大家的建议,这期讲座我们将邀请专家聊聊心脑血管病人的夏季保健。立夏已过,虽然天气还没到酷热的阶段,但预防保健的工作可以提前做起来。不少心脑血管疾病患者错误地认为一年之中夏季血压最低,症状会相对稳定。其实不然,炎热天气也会使心脑血管疾病发病率增高。如何才能安“心”度夏?不妨到这期的活动现场来听听专家的建议。中医养生俱乐部的会员现在起即可通过400-117-5180报名预约座位了。

夏季也要防心脑血管病发作

虽然夏季是心脑血管病的低发

季节,但有过心脏病史的病人仍然需要注意。高温天气容易使人心情烦躁,容易使人紧张、产生抑郁,而情绪剧变则可诱发急性心梗等心脑血管病,且由于老年人血管普遍硬化,血管壁弹性弱、代谢差,心脑血管疾病发作的几率大大增加。如果感觉心脏区域出现紧缩样剧烈疼痛,或者胸部感到憋、闷、堵、胀,或有烦躁不安、面色苍白,甚至发生低血压性休克,就应该考虑有心脑血管病发作的可能。

心脑血管病人夏季咋运动

天会越来越热,但心脑血管病人的运动不能因此搁浅。在采取防暑降温措施的前提下,在比较凉爽

的时段,心脑血管病患者还是应该做一些合理适度的运动,最好的运动之一就是步行。步行的话,不妨试试“三五七”运动法:三,即每天要步行3000米以上,且每次坚持30分钟;五,即每星期要运动5次以上;七,即运动后心率+年龄=170,心率太快心功能容易超负荷。

特别提醒

每年你都是怎样安“心”度夏的?你尝试过怎样的养生偏方?它们都科学吗?不妨到活动现场来,让专家帮你点评一下。了解更多活动详情快拨打400-117-5180咨询吧。

会员招募

中医养生俱乐部会员火热招募中

入会享好礼,快拨打400-117-5180报名吧

加入中医养生俱乐部,你能参与形式多样的主题活动,说不定还能成为幸运会员,领回健康大奖。

入会有好礼,好运停不下

在回馈会员的各类奖品中,电子艾灸仪的人气最高。这种新型的艾灸方式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支艾柱或艾绒。另外,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。现在报名入会,就有机会获得电子艾灸仪一台,详情可咨询会员热线400-117-5180。除电子艾灸仪外,我们还为会员准备了其他实用的纪念品,要启动你的好运,现在就打电话咨询吧。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,活动任你选

成为中医养生俱乐部的会员

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.品茶参禅论道;4.中医健康教育讲座;5.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。

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。

食疗养生

肠胃敏感,试试羊奶

“三分治疗,七分调理”,这是胃肠疾病的一大特点。在众多调理方法中,食疗人气最高。在上周中医养生俱乐部健康讲堂的现场,专家专门针对胃肠疾病的食疗给了建议。专家提醒,这个季节胃及十二指肠溃疡病容易发作,饮食上应避免摄取含肌酸、嘌呤碱等物质丰富的猪肉汤、鸡汤、鱼汤、牛肉汤及菠菜、豆类、动物内脏和刺激性调味品,因为上述食物有较强的刺激胃液分泌的作用或形成气体产生腹胀,增加胃肠负担。由于版面有限,我们整理了部分食疗方供大家参考,如需了解更多食疗方,还可通过会员热线400-117-5180咨询。

养胃生津试试羊奶粥

肠胃不好的人,选择哪种奶制品比较好?这是上周活动现场,大家谈论最多的话题之一。对此,专家建议肠胃敏感,不妨试试羊奶。与牛奶相比,喝羊奶的人较少,很多人闻不惯它的味道,对它的营养价值也不够了解。其实,早在《本草纲目》中就曾提到:“羊乳甘温无毒,可益五脏、补肾虚、益精气、养心肺……和小肠、利大肠……”。《中国药膳学》也提到“治口渴,反胃,腰酸腿软,羊乳煎沸后调入淮山药粉食之”。最近报道羊奶和牛奶酪蛋白乳清蛋白含量相似。酪蛋白在胃酸的作用下可形成较大凝固物,而乳清蛋白则不会。酪蛋白

形成的凝固物会影响胃内的排空,所以羊奶更容易消化,且很少引起胃部不适、消化不良等问题。养胃、生津不妨试试羊奶粥。用料和做法都非常简单。羊奶团购热线:400-117-5180

【羊奶粥】

材料:大米100克,羊奶250克,白糖15克。
制法:将羊奶烧热,待用;将大米淘洗干净,置铝锅内,加水适量,用武火烧沸,再用文火煮成粥,加入白糖及羊奶,搅匀即成。
特点:养胃,生津。

【仙人掌炒牛肉】

材料:仙人掌50克,嫩牛肉100克,调料适量。
制法:将仙人掌去皮刺、洗净、切细;牛肉洗净、切片,置油锅炒熟后,调味服食。
特点:可活血化痰、行气止痛,适用于痛处固定,或痛如针刺等病症。

【三七藕汁蒸鸡蛋】

材料:鸡蛋一个,新鲜藕汁30毫升,三七粉3克,少许白糖。
制法:鸡蛋打匀,加入新鲜藕汁、三七粉和白糖,放锅中蒸熟食用。
特点:有止血、止痛功效。适用于胃溃疡出血、十二指肠球部溃疡出血。

导医短信

调养肠胃,情绪先行

“肠胃不好,很多人首先想到的是饮食不当或者感受受凉,很少会注意到不良情绪的影响。事实上,胃肠道是人类最大的情绪器官,人的消化功能会随着情绪的波动出现‘情绪化’的反应。像慢性胃炎、肠易激综合征、便秘等的发病都与不良情绪有关。”上周四,中医养生俱乐部的第二场讲座落幕,江苏省中西医结合医院消化科魏兰福主任受邀到现场为大家答疑解惑,在谈到关注度最高的消化性溃疡时,魏主任提醒,肠胃有两怕,一怕坏习惯二怕坏情绪,一些消化性溃疡的病人在追溯病因时都有压力过大、情绪紧张等经历。讲座结束后,魏主任耐心解答了读者的各类提问,记者整理了部分有代表性的问题,供有类似困扰的读者参考。

确诊HP感染哪种检查最可靠?

Q:我去检测幽门螺杆菌,当地医院有抽血、呼气试验,还有胃镜?哪种检查准确度最高?

A:通过验血检测HP没有太大意义,结果阳性也不一定有益菌。呼气试验算是诊断的金标准,如果呼气试验发现有HP感染,那基本上就可以确诊。

胃溃疡复查有必要再做胃镜吗?

Q:我有胃溃疡,治疗已经有8周了,复查时医生让我做胃镜,但我的症状已经改善很多了,还有

必要做胃镜吗?

A:复查胃镜是为了了解溃疡愈合的情况。有些溃疡巨大,可能出现假愈合的情况,所以复查胃镜是有必要的。

吞咽困难要警惕食管癌?

Q:最近吃饭感觉吞咽困难,但症状是时有时无,还没去检查,会不会是食管癌?

A:食管癌的常见信号就是吞咽困难,和普通的吞咽困难相比,它有一些特点:一是可自行消失和复发,不影响进食;二是容易在情绪波动时发生;三是同时伴有咽喉部干燥和紧缩感,咽下粗糙食物时尤为明显。

萎缩性胃炎会发展成胃癌吗?

Q:我有萎缩性胃炎很多年了,心理压力一直很大,两个月要去复查一次胃镜,很担心发展成胃癌。

A:理论上讲慢性胃炎需经历慢性炎症→萎缩→肠化→异型增生等多个步骤而发展成胃癌,但据统计其癌变率每年仅为0.5%~1%,即便在这可能发生癌变的比例中,大多是因为没有得到良好的应对治疗、自身未能进行恰当的饮食和精神调养、不能减少和消除多因素对胃的不良刺激。如今随着中西医对该疾病研究的不断深入,萎缩与肠化发生逆转的报道已越来越多,积极地治疗和预防以及良好饮食保健和精神调养,其癌变率还会大大下降。