

中医养生俱乐部

袅袅茶香中,中医粉丝会之栖霞行拉开帷幕,禅意馆里素食养生交流、佛乐赏析,让所有参与活动的粉丝受益匪浅,感叹生活中也有很多佛法智慧。读者们表示,希望中医粉丝会今后多举办类似有意义的活动,让喜爱中医养生的人接近中医,了解有品质的养生。

本版撰文 张弛



扫描二维码即可观看本次活动的精彩视频

手捧香茗,赏一曲古筝
读者难忘中医粉丝会之栖霞行



素食养生

“素食营养丰富”,栖霞寺义工团的孙医生说,人体最需要的糖、脂肪、蛋白质、多种维生素、矿物质等,从素食中都能获得。糖不必说了,因为本来就是从植物里提取的;再说脂肪,脂肪酸总共有13种之多,但所有的动物性脂肪加起来只有6种,而植物性脂肪里却全部拥有。

并且,植物性脂肪为非饱和脂肪,能促进胆汁酸的分泌增加,使胆固醇降低,可避免心脏病和各种血管病症;一般人所关心的蛋白质,植物中的含量也很高,尤其是黄豆,蛋

白质含量是猪肉的两倍多、鸡蛋的近三倍;维生素与矿物质就更不用说了。孙医生建议有三高的人群不妨多考虑用素食调节自己的血压、血糖和血脂。现场不少读者表示,回家后会考虑调整一下自己的饮食结构,荤素搭配好了就会更健康。

音乐养心

佛乐有着空灵安静的特点。南京艺术学院龚旋老师的一曲古筝,带着大家的思绪如行云流水。“音乐会让我们的大脑里产生很多画面。”龚旋老师即兴弹奏了一曲草原上牧民挤牛奶的场景,果然,时而欢快、

时而沉静的音符马上就勾勒出一幅蓝天白云下的草原挤奶图。紧接着,古筝春江花月夜在禅意馆流淌,粉丝们都闭目陶醉,似乎闯进了“不知魏晋”的桃花源。

龚旋老师告诉大家,音乐具有养心的功能。她用古筝弹出心经。“唐玄奘路过沙漠时,在又饿又渴的情况下,观世音菩萨洒甘露念心经,给予他无尽的力量。”龚老师说,听佛乐能让人心里平静,另外还有保健的作用。

有趣的是,龚旋老师还现场教大家渔舟唱晚的古筝声中做颈椎操,粉丝们直呼惬意。

活动预告

娱乐养生两不误,去大吉泡温泉吧

限20个读者名额,赶快拨打400—117—5180报名哦

听名中医讲温泉养生、逛大吉度假村美景,品美味生态餐,5月28日,中医粉丝会之大吉养生行马上开始报名喽,如果你是麦霸,如果你是牌迷,此次大吉养生行的流程安排中精心安排了你喜欢的项目。还等什么?加入我们的大吉养生行吧,相信它会给你带来全新的娱乐养生感受。据了解,此次活动由现代快报中医粉丝会主办,南京大吉温泉度假村协办。

活动内容抢先看

- 1.8:00-9:00(市区集合乘大巴赴大吉)
- 2.带领参观大吉美景
- 3.在度假村里听南京市名中医主讲的温泉养生讲座
- 4.中午在度假村吃生态餐
- 5.泡养生温泉(自备泳衣)
- 6.欢唱卡拉OK、棋牌活动
- 7.下午4:00左右返回市区

的美味,喜欢唱歌和打牌的亲们,千万注意哦,此次大吉养生行还特别安排了欢唱时间和棋牌时间,让您在歌声中寻找美好的记忆,从棋牌里获取愉悦的心情。如果您喜欢在户外散步,度假村内有多个花园,绿树成阴,是呼吸清新空气的好去处。

享受温泉
名老中医讲授养生经

据了解,汤泉温泉自古以来就以水量充沛、水温适宜、矿物质丰富而闻名中外。“沸玉喷珠水一方,温柔人合老仙乡。硫香不数华清滑,道是萧梁太子汤。”古代文人墨客在沐浴汤泉温泉后留下了许多赞美的诗句。

大吉温泉度假村基于这种得天独厚的自然资源,经专家考证,大吉温泉度假村的泉水最大涌水量可达4790吨/日,水温适宜,出水温度适合人体洗浴。水质优良,富含30多种矿物质。

南京中医药大学国家级重点学科中医养生学学科带头人谢英彪教授介绍,常洗温泉浴对各类皮肤病、肠胃病、风湿、类风湿关节炎、肩周炎、四肢麻木、动脉硬化等均有很好的疗效,并有扩张血管、鼓动心脏、消除疲劳、舒筋活血、养颜健体、益寿延年的作用。此次大吉养生行活动,现代快报还特别邀请了谢英彪教授同行,他将在度假村里给大家作温泉养生专题科普报告,喜欢泡温泉养生的亲们,赶快报名吧。

百里老山
大吉美景等你来欣赏

大吉温泉度假村,位于风景秀丽,素有一代草圣、十里温泉、百里老山、千年银杏、万只白鸢美誉的南京市浦口区汤泉街道,毗邻著名的老山国家森林公园。度假村占地面积1500多亩,室外设有大型戏水池、网球场、卡丁车场、垂钓、高尔夫水上发球台等各类娱乐设施,度假村建筑风格各异,富有江南水乡文化艺术之底蕴,让人心旷神怡,流连忘返。

除了规模宏大、设备设施完善,度假村还拥有康体中心、高级别墅25幢,生态餐厅让您享受到无污染

食疗养生

喝羊奶对肺有好处

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,润心肺、补肺肾气。”中医一直把羊奶看成是对肺和气管特别有益的食物。

现代营养学研究发现,羊奶中的蛋白质、矿物质,尤其是钙、磷的含量都比牛奶略高;维生素A、B含量也高于牛奶,对保护视力、恢复体能有好处。和牛奶相比,羊

奶更容易消化,婴儿对羊奶的消化率可达94%以上。由于羊奶极易消化,晚间饮用不会成为消化系统的负担,也不会造成脂肪堆积。很多人对羊奶的膻味敬而远之。其实,只要在煮的时候放几粒杏仁或一小袋茉莉花茶,煮开后,把杏仁或茶叶渣去掉,就可以基本上除掉膻味。

由于版面有限,如果想了解更多羊奶的信息或选购建议,欢迎通过会员热线400-117-5180咨询。

安“心”度夏,我们该做点啥

中医养生俱乐部第三场讲座周四开课
快拨打400-117-5180预约座位吧

虽然夏季心血管病发病率要比冬天低,病情大多趋向平稳,但如果患者因此放松警惕,那么夏天也会很危险。所以中医养生俱乐部的第三场讲座,南京市中医院心血管科黄霞医生将与大家聊聊心血管病人的夏季保健。目前讲座还有少量名额,有兴趣的读者不妨通过400-117-5180报名预约座位。

想向专家求证:多吃大豆可预防心血管病吗?

刘先生今年71岁,有多年冠心病史,不久前,他得到一个偏方说多吃大豆可预防心血管疾病。为了验证真伪,刘先生让孙女上网查了不少资料,“有报道说,大豆中还含有许多生物活性物质,尤其是异黄酮类,它具有降低血脂和抗动脉粥样硬化的作用。每天食用含有25克大豆蛋白的低饱和脂肪和低胆固醇的食品,可以减少患心血管疾病的风险。”虽然搜到了正面信息,但刘先生仍不放心,还是希望通过专家来求证。

心血管病人夏季喝水有啥讲究?

后面天气会逐渐变热,出汗较多,不少人每天都要喝大量的水来解渴,但补水多了非常容易诱发心力衰竭,心脏病病人,尤其是曾经

被诊断为心力衰竭的患者更需要警惕。对于冠心病患者,如果一次大口喝下太多水,水分会快速进入血液,在肠内被大量吸收,使血液变稀,血量增加,不健全的心脏难以承受这样的负担,会加重病情,使病人出现胸闷、气短等症状,严重者会出现猝死。除了喝水,心血管病人夏季还该注意啥?欢迎周四到活动现场来听听专家的建议。

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。欲了解更多活动详情,就赶快拨打400-117-5180咨询吧。

专家介绍

黄霞 主治医师,硕士研究生学历,毕业于南京中医药大学心血管病专业,从事本专业工作十余年,主要擅长高血压、冠心病、慢性充血性心力衰竭、心律失常的中西医结合治疗!

导医短信

有问题拨打会员热线400—117—5180提问
中医养生俱乐部为你导医

由于版面有限,导医栏目每次只能选登部分读者的提问。如果读者有更多疑问,欢迎拨打会员热线400—117—5180提问。

如何确诊强直性脊柱炎

问:脊柱经常有游走性疼痛,而且脊柱两侧的韧带时有疼痛不适,深夜加剧,活动后缓解。查B27阳性,腰椎CT正常。服药后缓解(盐酸喹硫平),请问这可能是什么原因?

答:B27阳性很可能是患有强直性脊柱炎,该病的主要症状为疼痛、脊柱或关节功能受损。我们建议你查一下血沉、内风湿因子以及其他指标。若确诊为强直性脊柱炎,病情处于活动阶段,要用药物控制,且用药一定要在医生指导下进行,如果病情处于不活动阶段就要注意保暖不受凉并适当运动。建议你去看南京鼓楼医院风湿免疫

科主任医师刘布骏的专家门诊,时间:周二下午、周五上午。

鸡眼可以采取冷冻疗法

问:我老公左右两只脚的外侧都长了鸡眼,面积比一块钱硬币大些而且已经有很多年了,走起路来很疼,请问有什么好的治疗方法?

答:长鸡眼的人一定要穿宽松的软底鞋,尽量减少脚与鞋之间的摩擦,因为摩擦压迫脚两侧的神经会产生疼痛感。

目前皮肤科治疗鸡眼的主要方法是冷冻,它是在-196度下超低温冻伤皮肤,从而将硬的皮肤纤维打断,一般要求患者每周做一次。涂抹角质化药膏则是将角质层剥脱,使硬皮掉下,缺点是容易复发。建议你去看江苏省人民医院皮肤科主任医师骆丹的专家门诊,时间:周一上午,周二、周四下午,周三全天。