

中医养生俱乐部

# 6月8日 一起组团去丹阳配镜

## 报名还剩少量名额,快打电话来抢吧

6月6日是全国爱眼日,没错过这个节日的读者今年“有福”了。根据读者建议,今年爱眼日我们将带领大家一起去丹阳组团配镜,记者、眼科医生全程随行。无论你要配近视镜、老花镜还是太阳镜,跟着我们一起就必有斩获,而且是超高性价比。活动信息上一公布,不到一天报名就满额。没报上名的读者不停追问何时会举办第二期团购,想提前报名。工作人员回访首批报名成功者,其中个别读者因时间问题取消了报名,现在还剩少量空缺名额,有需要的读者,仍可通过快报读者热线96060咨询报名。

### 不用做攻略 我们帮你挑选把关

丹阳眼镜很出名,每年赶到那里配镜的人都络绎不绝。但丹阳的眼镜店很多,如果不事先做好攻略,估计一天时间也找不到合适的店家。这次攻略这种麻烦事,你就不用操心了。从出发到回程,所有环节我们都帮大家安排好。而此次活动的团购店,也是我们经过严格把关筛选挑出来的,信誉品质都有保障。店里都有正规的验光师。与我们同行的还有眼科医生,他也能为大家提供爱眼指导,这些服务都是大家自

己配镜很难享受到的。配镜结束后,我们还为大家安排了午饭。

### 100元活动费 包含往返大巴和午餐

徐先生是第一个报名的读者,除了自己他还帮3个朋友报了名,他说去丹阳配镜的想法早就有了,但一直没实施,一是没时间,二是要做攻略太麻烦了。这次刚好快报提供了机会,就毫不犹豫地报名了,“现在100块能干啥,既包含往返大巴又有一顿午餐,超值了。”而且每位报名成功的读者都可获得配镜抵用券一张,现场购镜的话可

以抵扣现金。为了保证活动品质,此次活动只有40个名额,目前还剩少量名额,快拨打读者热线96060报名吧。报名成功后,会有工作人员统一通知具体的集合时间和地点。

#### ■特别关注

活动时间:6月8日8:30-16:30  
报名电话:现代快报读者热线96060或者400-117-5180(名额有限,活动限40个名额,读者报名成功后,会有工作人员统一通知具体的集合时间和地点)

## 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

中医名家见面会、老山采药、中医药养生文化游……中医养生俱乐部自启动至今,已举办了多场线下活动,拥有粉丝近600名。如果你也对这些活动感兴趣,那来报名吧。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。

### 精彩活动,会员优先报名

中医养生俱乐部的每场活动都秉承高品质,但受客观条件制约,每场活动的名额都有限。成为会员后,你可以优先报名参加这些活动: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。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。

## 活动回放

# 从实践中汲取养生的力量

## 中医粉丝会之大吉温泉养生行完美落幕

近日,中医粉丝会大吉温泉养生行完美落幕。听名中医讲解温泉疗养、看大吉度假村的初夏风光,体验“温泉水清洗凝脂”的美妙感觉,对于喜爱中医养生的人来说,大吉之行是一次有益身心的活动。“喜爱中医不能光看书本,期待中医粉丝会多组织一些接触自然的户外活动,让名医、中医理论,能和我们的生活更好地联系起来,让喜爱中医的人获益。”一位快报读者如是说。



扫描二维码,即可观看实习生马慧宁拍摄的本次活动的精彩视频



### 泡温泉人与自然融为一体

中医粉丝会之大吉温泉养生行,最大的亮点莫过于南京市名中医谢英彪教授的温泉疗养专题报告,谢英彪教授告诉中医粉丝们,温泉矿物质含量高,含有氟、溴、锶等30多种微量元素,对治疗风湿性关节炎、腰腿痛等骨质性疾病有良好的辅助治疗作用。谢教授还特别指导了一下喜爱泡温泉的中医粉丝,泡温泉时间以半个小时左右为宜,视个人身体情况而定,如果你懂得养生,还可以数一数脉搏跳动

的次数,这样也可以掌握好泡温泉的时间。

记者在现场了解到,中医粉丝们对大吉度假村的室外温泉情有独钟,玫瑰汤、牛奶汤,吸引了不少粉丝前往享受,“静静坐在汤池里,听身边微风轻轻吹过,感觉人和自然融为一体,这是一种很好的养生形式,值得推荐。”读者周先生说。

### 在植物丛林中享用美食

最有趣的是,此次大吉养生行将中餐安排在生态餐厅,粉丝们步入餐厅时,几乎没有进入饭店的感

觉,似乎是在欣赏桃花源林,大家认真观看了每一株植物的品名,对于能在植物丛林中享用美食充满向往。

如果说温泉让中医粉丝们流连忘返,那么生态自然餐更令粉丝大饱口福,度假村内自己放养的鸡,生产的草鸡蛋,自己种植的蔬菜,无农药化肥,天然无污染,吃在嘴里似乎找到了童年的美食感觉,“这个韭菜和菜市场卖的口味不同,很香。”一位读者指着一盘韭菜炒鸡蛋赞不绝口。

张弛

## 食疗养生

## 喝羊奶润心肺

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。”中医一直把羊奶看作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。

## 医者视点

## 关爱母亲,关注乳房 ——专家谈乳腺癌

目前我国乳腺癌的发病率正在快速增长。而乳腺癌的死亡率却在下降。乳腺癌死亡率的下降得益于早期发现、筛查、防癌意识的增强以及医疗的进步。我国年轻病人的构成比要比国外高,而年轻人的乳腺癌愈后比年纪大的要差。所以要早期发现、早期治疗,才能取得更好的疗效。

早期发现以往重视自我检查,但是自己摸到的不一定是早期,往往自己摸到的都是中晚期。近几年来更注重体检筛查,以利发现更早的摸不到的肿瘤。筛查的年龄一般为35~65岁,对于一些乳腺癌高危人群可提前到20岁。筛查的措施有:临床体检、乳腺X线钼靶检查、乳腺超声检查、乳腺磁共振检查等。但这些检查的结果只能作为乳腺肿块论断的参考,只有组织病理论断才是金标准。因此发现乳腺肿块应及时做肿块的病理活检。病人往往害怕在乳房上留下疤痕而拒绝活检。其实现在活检手段与以往不同。如果使用麦默通乳腺微创旋切系统进行乳腺肿块活检,只需戳一小孔就能完成活检。一旦论断乳腺癌就必须按规范进行综合治疗。早期诊断早期治疗使乳腺癌的死亡率明显下降。

预防乳腺癌的发生比发现乳腺癌更为重要。初潮早、绝经晚、晚生育或不生育、未哺乳、口服避孕药、肥胖、乳腺瘤家族史、良性乳腺疾病史、精神创伤等均是乳腺

癌发病的高危因素。现代社会,竞争日益激烈,女性承担着家庭和事业的双重压力,身体和心理都处于亚健康状态。因此提醒广大女性应客观评估高危因素,主动养生健体,不给癌细胞提供生长的土壤。

做健康美丽的女人,要注意平时的养生,中医养生理念强调天人相应、形神合一、动静互涵,即人应该顺应自然的变化,与自然界的改变保持一致;调节情志,心情舒畅;活动筋骨,增强体质;静心养心,修身养性。与大家分享一位老中医总结的数字养生秘诀:“一贯知足、二目远眺、三餐有度、四季如春、五谷皆珍、六欲有节、七分打扮、八分交友、薄酒烟断、十分坦荡、时宜有律、十二分开心;要寻找三份真情(温暖亲情、浪漫爱情、浓郁友情)和四份快乐(宽容享乐、知足常乐、自得其乐、助人为乐)。

希望每一位母亲都永远健康美丽。

主卫和:江苏省中医院,乳腺科主任,专家门诊时间:周二全天,周四上午

## 市中周四有爱眼日义诊活动

为迎接“爱眼日”,增强市民对眼部疾病的防护意识,南京市中医院将于6月5日(周四)上午08:00-11:00,在该院眼科举行大型义诊活动。届时,该院眼科何慧琴、刘

映、王彤云、丁哲等多位业内专家坐诊,为市民提供健康咨询服务。活动期间,门诊一楼挂号室领取免费的义诊券,免除视力检查费用,欢迎广大市民前来参加。 钱文娟