

中医养生俱乐部

中医药大学专家 本周末教你鉴别药材

冬虫夏草你会鉴别吗

当今社会,老百姓的养生意识不断增强,说到中药,很多药名都耳熟能详,大家在生活中可能或多或少会选用一些中药调理身体。由于这些中药大多自行购买,如果鉴别不当,购买错误,后果则相当严重。6月22日,中医粉丝会将组织一场别开生面的活动,教您如何选购真药,不花冤枉钱。现场我们还会安排专家教大家自制养生药茶,以及亲手缝制中药小香囊。感兴趣的粉丝赶快拨打现代快报读者热线96060或400-117-5180报名吧。



冬虫夏草是当前市场上价格最高的中药之一。凡是见过冬虫夏草的人,也都会觉得这个“小精灵”十分稀罕有趣,有点神秘莫测。虫草种类繁多,现在许多商家把凡是有虫草真菌寄生于昆虫并能长成子座的虫菌结合体通称为冬虫夏草,这是完全错误的。正品冬虫夏草是麦角菌科真菌冬虫夏草菌寄生在蝙蝠蛾科昆虫幼虫上的子座和幼虫尸体的干燥复合体。

据了解,冬虫夏草越新鲜越好,我国西藏那曲的虫草最为上乘,次之就是青海玉树的;还有就是海拔越高、品质越好。每年6月份都是冬虫夏草集中上市的时间,现代快报中医粉丝会特别邀请南京中医药大学中药鉴定主任乐巍博士,亲自为大家讲解,现场告诉大家怎么识别真假虫草以及如何正确食用和科学保存;冬虫夏草发霉了如何处理等?中药鉴别活动的现场还将有常用的中药供大家识别,如藏红花、灵芝、灵芝孢子粉、西洋参、人参、鹿茸、枸杞子、肉苁蓉,还有市场上很难寻觅到的国家保护药材羚羊角等。

配药茶缝香囊不能错过

养生药材鉴别活动上,我们还特别安排了一个药茶配制环节。现场将会有中西医结合专家有针对性地选用各种茶材,教大家具体的药茶配制方法。盛夏很快就要来临,喜欢药茶养生的粉丝,千万不要错过这个绝佳的学习机会。考虑到不少粉丝提出要自制中药香囊,希望亲手为自己和家人缝制一个精美小香囊,悬挂于车内或者孩子的床前,的确比起在市场上购买的香囊更有意义,因此,本次活动的最后一个环节,就是请乐巍主任向大家演示中药香囊的制作。

本次活动由现代快报中医粉丝会主办,活动展示鉴别药材得到南京仙草健康管理有限公司旗下品牌九玺堂的大力支持。如果您想过来向南京中医药大学的中药鉴定专家学习药材鉴别知识,如果您想为家人调配养生药茶、自制中药小香囊,赶快报名参加我们的活动吧!

报名电话:现代快报96060热线
400-117-5180

专家名片

乐巍 博士,副教授。江苏省老中医药专家学术经验继承人。南京中医药大学药学院中药鉴定学教研室主任,中药标本馆馆长。主要从事中药鉴定学、中药商品学的教学工作以及中药品质评价、中药资源开发应用及中药质量标准化研究工作。近年来主持及参加国家级、省部级科研课题十余项。

活动预告

冬病夏治时节,一起学穴位按摩

中医养生俱乐部第四场讲座下周开讲,请拨打400-117-5180预约

一年一度的冬病夏治即将启幕,不少读者建议举办一场以穴位按摩保健为主题的讲座。他们中不少人都接受过穴位贴敷的治疗,效果很不错,所以希望了解更多不同的穴位用以日常保健。穴位按摩对大部分人来说最头痛的是不知如何正确取穴,所以这些读者希望能有中医专家可以在现场手把手教学。为满足大家的这种需求,中医养生俱乐部的第四场讲座专门邀请了南京市中医院针灸科的专家,现场讲解常见穴位的按摩保健。如果你想学习穴位按摩保健或者有冬病夏治方面的疑问,都可以通过400-117-5180报名预约座位。

穴位按摩,找不到正确的穴位很苦恼

穴位按摩几乎是零成本的,你

不需要任何花费,只要花点时间记住某些重点穴位以及它们的功效。但对很多人来说,这种保健最大的难度在于不知道如何正确找到穴位。“看报纸介绍穴位时经常会说,这个穴在某个部位的几寸之下,描述得太专业,根本找不到。”读者齐女士是这次活动的建议者之一,她今年75岁,每看到中医保健的内容,她都会剪下来留存。她说,一次在报纸上偶然看到一篇关于穴位按摩缓解感冒的报道,她就按照文中所说的进行操作,结果家人的感冒有所好转,“所以我特别想学习穴位按摩保健,我又不会上网,就把希望寄托在快报的中医课堂上了。”

对冬病夏治有疑问的,也可现场咨询

眼下还没有进入一年中最热的

三伏天,而冬病夏治却如火如荼地开始了。专家提醒,冬病夏治对一些慢性病虽然疗效较好,但是人人都皆宜的,特别是一些老人更要注意,以免弄巧成拙。另外,冬病夏治是传统中医理论中一项科学严谨的疗法,如果自己擅自买药贴敷,又没有相关的医学经验和医学知识,很可能既花钱又遭罪,得不偿失。如果你今年夏天有冬病夏治的打算,或者对冬病夏治还有疑问,都可到当天的活动现场咨询专家。

活动提醒

如果你想学习穴位按摩保健或者有冬病夏治方面的疑问,不妨来参与本次现场活动。欲报名或咨询活动详情,可拨打400-117-5180。

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、恢复体能会有好处。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。



“微创”技术解决泌尿外科难题



泌尿外科科室管理小组召开会议

2013年6月,几张肾段动脉阻断技术的精美图片醒目地刊登在世界泌尿外科顶尖杂志《欧洲泌尿外科杂志》封面上,而这正是江苏省人民医院泌尿外科团队在世界泌尿外科舞台上的又一次精彩的亮相;文中提出了肾门血管临床解剖分型标准、建立三维模型、优化手术解剖路径,提出了肾段动脉精确阻断的标准化方案,在国际上最先系统提出了CT造影三维模型指导下肾脏不同部位肿瘤的标准手术操作流程。自2008年在国际上最先提出并开展了“腹腔镜下肾段动脉阻断肾部分切除术”以来,该团队已经在《欧洲泌尿外科杂志》上发表了三篇系列论著,树立了该领域内的世界权威地位。

不断探索创新优势技术

淋巴清扫范围和效果关系膀胱癌患者根治术后的肿瘤预后。如何清扫更多淋巴结同时减少对患者的创伤是泌尿外科医生面临的难题。2007年该团队在国际上率先开展了腹腔镜扩大盆腔淋巴结清扫,将清扫范围扩大到肠系膜下动脉平面,淋巴结清扫数量更多,手术安全有效,并发症少。目前是国际上开展该技术数量最多的中心。

根治性全膀胱术后原位新膀胱术是目前国际上公认的最佳术式。传统开放手术创伤大,肠道功能干扰大,术后并发症多。该团队优化手术操作步骤,根治性膀胱切除术后尿液改道技术,显著缩短手术时间,减少手术并发症。目前,该团队已开展完全腹腔镜原位回肠新膀胱术56例,也是世界上开展例数最多的中心。

前列腺癌根治术也是该团队一项重要优势技术,为了让手术

患者获益最大,自2002年开始,该团队探索适合中国人生理结构的腹腔镜下前列腺癌根治术手术方式。在膀胱颈的分离,保留患者性神经、后尿道重建吻合技术等各方面进行了创新,形成了该术式的标准化路径,将以往要3-5小时的手术缩短到了1小时左右,同时也明显缩短了患者术后恢复时间及住院时间,该术式已在国内六十余家省市级医院进行了推广,并获得国家发明专利一项。

在世界舞台也有影响力

肾移植是该科的传统优势技术,该科作为卫生部首批肾移植准入单位,1978年在省内首批开展了同种异体肾移植并实施了省内首例亲属供肾移植。2001年该科依靠自身力量独立在国内较早开展了腹腔镜活体供肾切除术。2011年完成省内首例DCD同种异体肾移植术。目前已开展肾移植、肝肾联合移植、胰肾联合移植和心肾联合移植,“完全经腹膜后腹腔镜下活体供肾切除术”是该科的特色。

此外,他们在“肝上下腔静脉松解处理肝内下腔静脉癌栓”“肾动脉狭窄的微创外科治疗”“胸腹联合体外循环腔静脉癌栓取出术治疗肾癌伴腔静脉癌栓”“精道梗阻和精道镜下精囊疾病的诊治”“经皮肾镜治疗复杂性肾结石”“输尿管软镜碎石”“阴茎癌腹腔镜盆腔及腹股沟深淋巴结清扫”等技术方面,都有较强的优势。

自1999年7月至今,江苏省人民医院泌尿外科共开展泌尿外科腹腔镜手术10000余例,经过十多年的探索和实践,该团队已经能用“微创”解决90%以上的泌尿外科手术,并将自己的手术推广到了全国范围乃至世界泌尿外科舞台,影响广泛。

通讯员 成运芬

爱眼日,演奏快乐配镜曲



远视以及多焦眼镜。一位读者曾经做过白内障手术,丁医生现场耐心为他讲解了配镜的关键事项,以及生活中怎样注意用眼卫生。

记者在现场看到,年轻人配近视镜讲究款式、花样,读者孙女士一口气挑选了4副眼镜,有豹纹的、无框的、黑色的、白色的,方便上班时搭配不同款式的衣服。而中老年人选择老花镜时也赶起了“时髦”。“姑娘,你帮我看看这两副眼镜我戴哪副好”,一位60岁的阿姨问此次活动的随行记者,记者拿出手机笑着说,这样吧,我来帮你拍个照,方便你最后定夺哦!很多读者均表示,爱眼日团购行很有意义,期待快报今后多组织这样服务读者的落地活动。

张弛