

江苏省中医院“冬病夏治”7月8日开始预约

快报讯(通讯员 冯瑶 记者 安莹)江苏省中医院于7月8日开展“冬病夏治穴位敷贴大型治未病活动”,活动当天将开展咨询、义诊、预约。据悉,江苏省中医院今年将于7月18日(头伏)、7月28日(中伏)、8月7日(末伏)集中开展穴位敷贴等冬病夏治治未病。

夏至以后,冬病夏治在全国各大中医院、中西医结合医院火爆起来。那么,除了在医院接受冬病夏治,居家治疗行不行呢?

煲汤、艾灸驱胃寒 居家也能冬病夏治

食疗方治虚寒型腹泻

南京市中西医结合医院副主任医师夏公旭说,冬病夏治配合自然疗法食疗更能增加疗效,比较常见的冬病夏治的食疗方就是二姜猪肚汤。

二姜猪肚汤:猪肚一副醋泡去腥洗净切丝、干姜10克、良姜10克、草果3克,以上四味,再加上葱姜,一起放入罐内煮熟,放入食盐3~5克,空腹食用。这个食疗方主要治疗有胃寒腹痛,寒从中生,脾胃虚弱,饮食不化,慢性泄泻,面黄体瘦乏力等症的患者。

提醒:如果饭后身体温润舒适,就不需要多食。餐后身体虚冷无改变,可隔三岔五再次食用,直到身体舒适轻松或者找中医师进一步调理。

艾疗缓解虚寒型胃痛

南京市中西医结合医院针灸科

副主任中医师戴奇斌说,入伏后不少患者会因为贪凉或者吃生冷凉的食物而使体内寒气增加,这里要提醒大家,夜里睡觉头、脚、腹部要注意保温,入伏后受凉,难免被疾患“秋后算账”。胃寒怕冷的人经过中医师指导,不妨自己在家用艾条熏熏足三里、中院等穴位,有利于驱散胃中寒气,提高脾胃功能,进而缓解虚寒性胃痛。

现代快报记者 刘峻

中山植物园77岁研究员 路边取种栽出西番莲

产地南美,生长环境需10℃以上,南京仅有两株



蔡剑华栽种出来的西番莲 现代快报记者 赵杰 摄

快报讯(通讯员 田松沪 记者 吴怡)说起西番莲这种水果,去过南方的人可能品尝过,但要在南京亲眼见到这种生长中的植物,却因为气候的原因而难以做到。不过,中山植物园77岁的研究员蔡剑华凭借多年的种植经验,成功扦插栽培出了一株西番莲,近日正在旺盛地开花。现代快报记者了解到,这是南京目前仅有的人工盆栽西番莲,仅有两株。

蔡剑华告诉现代快报记者,这种植物原产自南美洲,中国的云南、福建、广东、海南等地也有生长。西番莲生长的环境,不但要求冬天最冷的气温不低于10℃,而且全年累积的温度也要达到一个标准,才能够正常开花结果。也正因此,在南京这种冬天动辄零下几摄氏度的环境下,西番莲很难存活。

既然南京的气候并不适合西番莲的生长,蔡剑华又是从哪里得到的西番莲种子,如何种植的呢? “1997年那阵,我每天上班

过植物园板栗园,看到地上趴着西番莲的藤蔓,”蔡剑华说,这种“野生”西番莲其实应该算“逸为野生”植物,并非南京本地野生,而是从外地引进后,从实验室中“逃逸”出来,在自然中生存下来的。“当时野外的西番莲只长叶子,没有开大花,因此很难引人注目。”

去年春天,蔡剑华从这株西番莲藤上取了两段茎叶,作为扦插的“种子”,放到两个花盆中栽培,一年后的今天,西番莲长势喜人,还开出了美丽的花朵。他将其中一盆送给了友人,另一盆则交给了中山植物园。而板栗园中野生的西番莲,由于种种自然因素已经凋谢。蔡剑华手植的这两株西番莲,成为了仅存的“孤品”。

“西番莲属于雌雄同株植物,我还用毛笔给每株花朵进行了人工授粉,”接下来,这盆西番莲将会被送到温室种植,如果全年温度达标,明年秋天,我们也许就能看到西番莲结果了。

梅雨期胃口变差 要除“湿”更要运动 专家提醒,适当吃些山药、薏米和扁豆

很多人都不喜欢梅雨季节,闷热烦躁、食欲不振、无精打采,总之就是不太舒服。昨天,现代快报记者从南京市中医院急诊、脾胃病科、肺病科等科室了解到,入梅以来肠胃不适、感冒发烧的病人增加了4成,更有人为了给身体“排湿”,大口吃辣,反而上吐下泻。专家提醒,不要盲目刺激肠胃,要想除去湿气,关键还是要动起来。

南京市中医院脾胃病科主任中医师金小晶介绍,“湿邪”可能引起身体沉重、疼痛,尤其是关节伸屈不

顺,引发腰痛或关节痛;内湿则表现为脾胃不佳,尤其是本身脾胃就不好的人,口淡、食欲下降,胸腹感到很闷,容易发生拉肚子、功能性胃肠炎发作的情况。这时只要根据中医辨证施治、运脾化湿、调理脾胃,就能改善症状。

其实,梅雨天气给身体排湿不能太寒凉的食物,多吃健脾胃、去湿食物,如薏米、山药、红枣、扁豆等,适当温补,让湿气随大小便外排。平时容易出现多汗、反复感冒的气虚患者,可以吃些山药和大枣。

金小晶说,其实现代人“湿气重”,容易腹泻,除了天气原因以外,还跟懒有关,也就是严重缺乏运动。这时,除湿的根源在于动起来。运动出汗是去湿气的好方法,每天坚持适量的运动,可以纾解压力、活络身体器官运作,加速湿气排出体外。市民可以试试跑步、健走、游泳、瑜伽、太极等任何“有点喘、会出汗”的运动,有助活化气血循环,增加水分代谢。

通讯员 钱文娟 李珊 现代快报记者 刘峻

公告

原定坊卷管厂
现搬至205国道紧靠江宁镇主营,卷各种套管加工各种预埋件地址孙家村666号。电话13912904648

遗失

遗失 河海大学师策学生证, 1305010112, 声明作废。
遗失 南京中医药大学梁兆焯学生证, 831113101, 声明作废。
遗失 南京市鼓楼区上品燕百货经营部普通发票: 03339901-03339925, 声明作废。
遗失 王凯就业登记证, 证号: AC320121198704120018, 声明作废。
遗失 上国安寺宗教场所登记证, 编号(苏)F010090004, 声明作废。
遗失 武铎《毕业生双向选择就业推荐表》, 中国传媒大学南广学院, 号码201204119, 声明作废。
遗失 李军江苏广播电视大学毕业证, 毕业时间1990年7月, 号码: 730049, 声明作废。
遗失 丁盛保险证资格证书号0021008320100010865, 声明作废。
遗失 江苏嘉腾建设工程有限公司建筑业企业资质证副本2本, 编号(苏)JZ安许证字[2013]014019, 安全生产许可证副本1本, 证书编号A3104932010704, 声明作废。

遗失 房屋坐落建邺区拓园59号16幢501室, 丘号482465-XXV-28, 所有权人宋华利, 所有权证编号: 建改字第439688号, 声明作废。
遗失 贺小萍就业证, 3201003011019195, 声明作废。
遗失 王娟就业证, 3201162011026974, 声明作废。
遗失 周子晖出生证明, 编号M320273275, 声明作废。
遗失 南京美丽装饰门窗配套有限公司, 银行开户许可证正本: J3010001034303, 声明作废。
遗失 Wood Group Gas Turbine Services GmbH临时税务登记证正本, 税号: 宁国税直L32013620100002, 声明作废。
遗失 李春花2011年度中级会计师证书, 编号为: 11000440, 声明作废。
遗失 东大成贤王建2014年7月1日原毕业生推荐表作废。
遗失 南京秦淮区萃玉主人翡翠店发票专用章, 声明作废。
遗失 孙圩权失业就业证3201131011038870, 声明作废。
遗失 苏A64061道路运输证宁14310763, 声明作废。
遗失 本人韩超金地明悦1栋208室购房发票, 金额329574元, 发票号码01344735, 声明作废。
遗失 王京、张君购买金地明悦15幢806的商品房, 合同号为2012113877, 声明作废。

遗失 南京江宁区万汇烟酒百货超市税务登记证正副本, 税号: 320104196908150424 声明作废
遗失 苏A91700、苏A91691、苏A91697大桥通行证 声明作废
遗失 许燕峰就业证 3201151013030203 声明作废。
遗失 李先荣就业证 3201151012000827 声明作废。
遗失 南京亚杰工贸实业有限公司增值税普通发票01187207-01187221票号共计15份, 声明作废。
遗失 南京江宁区奇缘旅游服务中心税务登记证副本证号: 320121195110084167 声明作废。
遗失 东山公交公司毕惠君员工卡8000600 声明作废。
遗失 夏雨晨身份证, 320112199308121666, 声明作废。
遗失 保险据据声明, 车主: 王伟洲, 遗失车牌号苏A4EP66中国人保车险保单一份及发票。
遗失 本人沈加云朗悦花园6幢1008室购房发票, 金额710000元, 发票号码: 01344838, 声明作废。
遗失 南京市浦口区客满堂土菜馆发票两张, 发票代码: 23201308111, 发票号码: 35598908; 发票代码: 23201308111, 发票号码: 35598909, 声明作废。
遗失 汤文峻军官证, 号码: 参字第1371285, 声明作废。

投资理财

新速贷 全国统一服务热线 4000 802 812 025-86660051 13451811311
高级专业理财专家
理财, 新渠道! 一方服务, 两方收益, 三方共赢!
新速贷通过对借款方的房产进行公证、抵押、以保障投资人的投资安全。做到让投资人无忧理财、安心理财、稳健理财!
理财投资, 放心把钱借给他人
借款, 我帮您!
借款人把房产以6.5折的价值抵押给理人, 签订法律文本后, 理人直接放款给借款人, 三重保障, 保证理财人的资金零风险。
保障一: 严格贷前审查, 将风险拒之门外;
保障二: 国家公证, 强制执行;
保障三: 房产抵押, 权益保护;
保障四: 若出现风险公司先行垫付本息。
合理收益, 理财年化收益约18%-25%
南京欧汇投资管理有限公司 地址: 南京市洪武路340号苏发大厦9层

遗失 海安县张焱华达铝合金制品厂营业执照正本, 注册号: 320621600089402, 声明作废。
遗失 刘光荫就业登记证, 3201061013000080, 声明作废。
遗失 南京市栖霞区品淇美容美体中心营业执照正副本, 注册号: 320113600206958; 公章, 声明作废。
遗失 严成驾驶证, 证号: 321322198512156014, 特此声明。

现代快报分类广告便民服务站:

- 洪武北路55号置地广场18楼1806室 分类信息中心。84783581、84783538
- 杨公井: 电话66036623, 84611180
- 后宰门: 13770513807
- 大方巷: 已搬至三牌楼大街160号。电话: 86636781
- 三牌楼: 三牌楼大街160号(楼子巷小区内)。电话: 83450236
- 南湖: 南湖长虹路129号2幢106室南湖公园南门旁。电话: 86564459、86604837
- 原秦虹店搬至建康路423号。52633449
- 建康路: 建康路423号华联超市巷口内。电话: 84404589、52633449
- 中和桥: 电话: 84499683
- 长营村: 十字街70号18栋107室。电话: 85525150
- 杨将军巷: 电话: 84785564
- 浦口: 电话: 18013982997
- 仙林大学城学衡路11号。电话: 13851642943, 13815413775
- 江宁站: 江宁东山北路沿路168-5号, 103底站向前。电话: 52283256
- 大厂: 大厂园东路95号(一匹马广告公司一楼)。电话: 57060924