

中医养生俱乐部

健康度夏系列之①

如果你爱好中医,期望学习、交流中医中药的各种知识,参与形式多样、以中医为主题的线下活动,欢迎加入现代快报中医粉丝会(新浪微博:现代快报-健康周刊,微信公众号:现代快报中医粉丝会)



夏季也要适当保暖 小心空调吹出关节病

关节是人体活动的重要部位,关节处血流供给不充沛,所以并不耐寒湿。在日常生活中,多数关节疼痛并不是由外伤所引起,关节长时间受凉和巨大的温差也是重要诱因。每年夏季,医院都会接诊一些因贪凉而出现关节疼痛的病人,医生说夏季由于阳气旺盛,气血运行也相应地旺盛起来,活跃于机体表面,表现为皮肤开泄,汗孔开放,容易出汗。如果长时间吹空调,空调的寒气就会乘虚而入,伤及人体的阳气,影响气血运行,表现为关节疼痛或者肌肉酸痛。所以即便是炎炎夏日,也要适当保暖。

本版撰文 张弛

关节炎不是冻出来的,但寒冷会加重症状

气温变低时一些关节炎患者的症状会加重。传统印象中,穿得少、挨冻会招致关节炎。但事实上,寒冷并非导致关节炎的原因。医生介绍,关节炎只是一个笼统的说法,细分下来有多种,病因也各不相同,老百姓常说的“关节炎”多为骨关节炎,它们与老化、关节达到使用寿命有关;还有一些关节炎则是由于免疫系统紊乱而攻击自身关节组织所致,比如类风湿性关节炎,它们也与天气寒冷无关。但寒冷会加重患者的疼痛。所以适当保暖是有必要的。

夏季三种情况易诱发关节疼痛

冷水洗浴:夏天气候炎热,若在身热汗出之时,急入冷水中洗浴或冷水冲凉,会使寒湿之邪乘虚侵入关节,诱发关节病变。

吹冷风:电扇、空调是人们纳凉的有效工具,若使用过度,温度太低,或使用时间过长,将会使风寒之邪侵入关节,使气血凝滞,致关节疼痛、麻木、肿胀等病痛。

喝冷饮:过于贪凉饮冷,过食生冷,则损伤脾胃,使脾胃运化水湿功能下降,关节失于温煦,寒湿留滞不化,关节运化不利,使病情加重。

老寒腿也能冬病夏治

老化后的膝关节往往在秋冬季容易发生骨性关节炎,造成行动不便。膝关节骨性关节炎也就是俗称的“老寒腿”。秋冬季,因为气温、气压偏低,人体内潜伏的寒气和外界冷空气相互叠加,这类疾病特别容易复发。冬季治疗以治标为主,不能够从根本上消除病因。而夏季自然界气温最高,机体阳气最盛,经脉之气流畅,穴位敏感,影响发病的气候因素比较少。此时利用针灸、推拿等中医传统的综合治疗方法,阳虚者予以助阳,内寒凝重者予以温里祛寒。通过推拿、针灸可以疏通经络,扶助阳气,温里祛寒,从而更好地发挥扶阳祛寒的治疗目的。

有条件的患者,也可以在家艾灸,可以取血海、梁丘、犊鼻、足三里等穴位。

小贴士

想了解更多夏季关节保护的知识和,或者咨询艾灸、刮痧的相关内容,可咨询中医养生俱乐部会员热线400-117-5180。

活动预告

膳食纤维主题养生会周三与你见面

现场有膳食纤维团购优惠,名额有限,拨打400—117—5180预约

膳食纤维,对便秘、减肥的人来说并不陌生。从20世纪70年代起,营养学家们越来越多地发现,多食用富含纤维类的食物,可起到预防冠心病、糖尿病等慢性疾病的作用。在2000年的国际膳食纤维专题研讨会上,营养学界正式将膳食纤维确定为除蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水“六大营养素”以外的第七大营养素。近些年膳食纤维的人气居高不下,但到底什么是膳食纤维,很多人并不清楚。如果你想了解更多关于膳食纤维的知识,或者想选购适合自己的膳食纤维产品,不妨本周三到我们的膳食纤维专题养生会现场。活动报名已启动,可咨询400—117—5180。

膳食纤维分两种,你需要哪种?

据介绍,膳食纤维是一种不能被人体消化的碳水化合物,以是否能溶解于水中可分为两个基本类型:水溶性纤维与非水溶性纤维。水溶性纤维,主要存在于各类水果、蔬菜,尤其是燕麦、豆类、海藻、苹果中。另一种是非水溶性膳食纤维,主

要存在于小麦糠、玉米糠、芹菜、果皮和根茎蔬菜。两种膳食纤维各有优点,如何选择还要结合个人情况,比如,水溶性膳食纤维对降低血清胆固醇、减低冠心病风险有较好效果,而非水溶性膳食纤维对于防止便秘和预防结肠癌有较大好处。另外,水溶性膳食纤维在消化道内会柔和一些,适合肠胃功能不好的人;而非水溶性膳食纤维,对肠胃的刺激会大一些,如果肠胃功能不是很好,尽量少吃都是“筋”的非水溶性膳食纤维多的食物。

说到富含膳食纤维的食物,人们往往首先会想到芹菜秆、白菜帮、韭菜筋,这些富含菜筋、口感比较粗糙的食物。但专家提醒,有些食物虽然口感不粗糙,但是也富含膳食纤维。以芹菜为例,它的膳食纤维其实并不算很高,其中口感粗糙的“菜筋”是植物组织中的维管束结构,并不等同于膳食纤维。

膳食纤维对糖尿病人也很重要

水溶性膳食纤维可控制餐后血糖的升高,改善葡萄糖耐量。美国糖

尿病学会(ADA)推荐的糖尿病患者膳食纤维的摄入量是每日20~35克。我国营养学会在2000年提出,低能量饮食患者每日膳食纤维为25g;中等能量饮食为30g/天;高能量饮食为35g/天。对于糖尿病这样的“富贵病”,在此基础上每日应增加10~15克。日常生活中,摄取膳食纤维时要根据自己的情况,按照推荐用量摄入,适可而止,不可过多。掌握正确的膳食纤维与糖尿病的关系,调整饮食结构,稳定粮食(谷类为主),保证蔬菜,增加奶类,控制油脂,调整肉食结构(增加鱼、禽,减少猪肉),贵在坚持,就可以把糖尿病“吃回去”。

小贴士

活动现场除了有膳食纤维的知识介绍,还有相关产品的优惠团购。如果你还在为选购膳食纤维而烦恼,不妨周三到活动现场来。

报名咨询电话
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。”中医一直把羊奶看做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。

养生藏经阁

拨打400-117-5180加入中医养生俱乐部 泗滨刮痧板组合优惠购

本期主打:泗滨刮痧板组合(3件套)

由优质天然的泗滨浮石加工而成,集微晶、远红外、超声波等物理特性于一身,具有温助阳气、疏通经络、逐寒祛湿、祛瘀止痛、潜阳安神、止悸定惊的作用。



■功效作用

对骨关节类的四肢、腰、腿、颈、肩、背疼痛及风湿病、中风后遗症的康复、肌肉痉挛、月经不调等妇科疾病和慢性疲劳综合征等有显著的保健作用;对头痛、近视、皮肤病、糖尿病、腹泻、便秘及美容、减肥等有较好的效果。

1.对脑缺血,可改善脑部微循环而养脑、安神、镇静;

2.对久视伤血的弱视、近视及眼球干涩,可改善眼部微循环;

3.用超声波脉冲治疗,可改善面部微循环,激活局部皮肤基底细胞,除皱养颜;

4.用砭石扣法扣击足三里,可调节人体免疫力,提高抵抗力;

5.用砭石扣法放在腰部做温灸法,可温阳补肾,扶元固本,延年益寿。

市场价:596元 团购价:198元

拨打400-117-5180报名入会 三重好礼等你选

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,拥有粉丝近万名。如果你对各项活动感兴趣,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。

“会说话”的血糖仪

在回馈会员的各类奖品中,除电子艾灸仪外,人气最高的当属一款“会说话”的血糖仪。这种血糖仪在监测过程中能实现自动语音播报,数据显示也是清晰易读,更利于老年人使用。同时它能计算7天、12天、28天的平均血糖监测值,方便定期监测结果,制订个性化治疗方案;最多可储存180组最新的检测结果,测量结果会自动储存,并且拥有突然断电记忆保护功能。现在报名入会,就有机会获得

这种血糖仪一台,详情可咨询会员热线400-117-5180。除血糖仪外,会员还有机会获得膳食纤维或养生杂志一份。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。

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。

高考后近视手术持续走热

每年高考结束,各大医院眼科近视手术咨询、预约火爆。南京鼓楼医院宁益眼科鲍连云主任医师分析,大学热门专业对考生视力的严格要求,以及近视治疗安全无副作用认知的深入人心,成为目前近视手术咨询、预约持续走热的重要原因。

鲍连云主任介绍,从1993年至今,激光治疗近视手术在我国已有21年的历史,全球400万矫正手术中有100万例在中国大陆,可以说激光矫正近视手术的技术和设备成熟,但它有自己的适应证。首先是年龄有限制,一般只适合18岁至45岁,近视度数比较稳定,并且眼睛没有其他疾病。“800度以下的患者比较适合接受这样的

手术,高度近视一般不建议做激光手术。”鲍主任说。据了解,南京鼓楼医院宁益眼科已经启用目前全球最先进的飞秒准分子激光治疗系统,它制作角膜瓣只需6秒,并且可以根据手术效果有特别要求的近视患者的需求,基于对眼睛的测量结果设计手术方案,完成个性化的角膜瓣制作,从而实施量体裁衣般的激光视力矫正手术。

专家建议,激光近视治疗手术前需要经过医生检查,眼部各项指标符合手术要求后,才可接受准分子激光手术。年龄不到18周岁的未成年人,眼部发育还未完全,屈光度也不稳定,因此不宜过早接受手术,否则术后视力有可能后退,会影响预期效果。

市中医院开展冬病夏治活动

7月9日9:00,南京市中医院在该院肛肠楼六楼学术报告厅举办“冬病夏治”讲座。届时,针灸科陆瑾主任中医师为市民解读冬病夏治。7月10日8:00—11:00,在该院门诊一楼大厅举行“冬病夏

治”贴敷义诊。届时,针灸科陆瑾主任中医师、陈朝明主任中医师等多位业内专家坐诊,为市民提供“冬病夏治”免费健康服务,欢迎有需要的市民前来咨询。

钱文娟 李珊

抗癌协会胆道肿瘤诊治学术会在宁举办

近日,由江苏省抗癌协会胆道肿瘤专业委员会、中国抗癌协会胆道肿瘤专业委员会主办,东南大学附属中大医院与上海东方肝胆外科医院共同承办的江苏省抗癌协会胆道肿瘤专业委员会第一次学术会议

在宁成功举办。来自国内的著名专家围绕胆道肿瘤的流行病学特征、胆道肿瘤的影像、胆囊癌和肝门部胆管癌的规范化外科治疗、晚期胆道肿瘤姑息治疗新方法等内容,进行了深入交流和研讨。程守勤