



如果你爱好中医，期望学习、交流中医中药的各种知识，参与形式各样、以中医中药为主题的线下活动，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，微信公众账号：现代快报中医粉丝会）



缓解关节痛，试试艾灸

66 上周连续多日的阴雨天，让读者赵女士的关节炎一度加重。她所患的是膝关节骨性关节炎，一到阴雨潮湿天，关节会感到疼痛和发僵，早晨起床时尤为明显，活动后有所减轻，活动多时又会加重。据了解，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。为了缓解疼痛，赵女士在病友的建议下准备开始艾灸治疗。医生说，对于寒凝经脉的患者，阴雨天出现关节疼痛等症状，艾灸确实可以帮助缓解症状。

关节炎虽然不是冻出来的，但寒冷会加重症状

一到阴雨天，不少人的关节炎似乎会加重。所以在人们的普遍印象中，寒冷是造成关节炎的诱因之一。但事实并非如此。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，比如类风关，则是由于免疫系统紊乱而攻击自身关节组织所致，它们也与天气寒冷无关。虽然寒冷不是致病因，但寒冷会加重疼痛，所以季节转换时，适当保暖是有必要的。



艾灸可缓解关节疼痛

如果你的关节炎也因阴雨天而加重，那不妨试试艾灸缓解症状。患者取仰卧位或坐位，取内外膝眼穴、鹤顶穴、血海穴、足三里穴、阴陵泉穴等，一般灸约15分钟，灸至病人有温热舒适感觉或皮肤红晕即可，每日1次，14天1疗程。疼痛明显者，应适当休息，减少负重活动，尽量避免各种可能使症状加重的因素出现。

艾灸的操作有一定的专业性，所以市民在家艾灸时要注意一些问题：一是体质。艾灸适宜虚证和寒证，如虚弱怕冷、关节冷痛、寒咳哮喘、风寒感冒等；不适合实证和热证患者，如上火、口舌生疮、大

便干结、小便短黄、发热等。二是看身体状况，如极度疲劳，过度饥饿、口渴，醉酒，都不宜治疗。三是看时间，做艾灸前应接受医生的指导，一般灸半小时左右，时间不能过长，一天灸1—2次。施灸时间过长、次数过多可能会出现发热、口渴、上火、皮肤瘙痒等症状，有的还会起红疹。

● 小贴士

近期关于艾灸仪的咨询量增大，为满足这部分市民的需求，中医养生俱乐部特别推出了电子艾灸仪的专场团购活动，要了解更多活动详情，可咨询400—117—5180。

活动预告

8月底来团购嘉年华，抄底健康产品

团购会员现场可获赠蛹虫草茶一盒

场地有限，约满为止，快拨打400—117—5180报名吧

66 要团购健康产品的会员注意了，8月底，中医养生俱乐部将举办一场团购嘉年华。无论你想选购羊奶、虾青素、膳食纤维等“吃”的东西，还是艾灸仪、血糖仪、刮痧板等“用”的东西，在这里都能有所斩获。不少会员反映，目前市面上的健康产品种类繁多，但产品质量良莠不齐，在选购时常会陷入消费陷阱。所以综合大家的需求，8月底，我们将特别组织一场团购嘉年华，所有产品都经过精心挑选和严格把关。同时，为了回馈团购会员，现场还将免费赠送价值598元的蛹虫草茶一盒。由于场地有限，此次活动需提前预约，名额约满即停，有需求的读者快打400—117—5180报名吧。

亮点一：会员现场有好礼

为了回馈团购会员，我们特别准备了小礼物——价值598元的蛹虫草茶（一盒28包，共56克）。如果你是团购会员，现场就可免费申领到。而针对其他会员或读者，现场也有机会获赠虫草、纳豆复合片、虾青素、膳食纤维等健康产品。要了解详情，可咨询400—117—5180。

亮点二：用抄底价买到正品

羊奶、膳食纤维、纳豆复合片、虾青素……经过严格把关，现场我们为大家准备了数十种健康产品，价格也很有吸引力哦。要了解更多产品团购信息，可咨询400—117—5180。

亮点三：电子艾灸仪等产品现场体验

在之前回馈会员的各类奖品中，电子艾灸仪和血糖仪人气最高。如果你之前只是在报纸上看到

它们，那这一次一定要来现场，亲自体验它们的神奇。这款“会说话”的血糖仪不仅有“高大上”的屏幕，方便老人查看，还能实现自动语音播报，帮那些眼神不好的老人省去不少麻烦。同时，它还有突然断电记忆保护功能，就算中途操作不当，所监测的数据也会自动保留。而电子艾灸仪不仅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，还能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。

亮点四：专业人士指导如何选购

健康产品种类繁多，你选购时最看重的标准是什么？你的这些标准正确吗？曾经接触的虚假宣传是否已经潜移默化影响了你，左右了你的判断？如果你从未思考过这些问题，也没关系，现场我们特别邀请了专业人士，他们将指导大家选购适合自己的产品。

食疗养生

喝羊奶 补肺肾气

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，就可以基本除掉膻味。

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



特别支持：江苏省人民医院

畅快呼吸，共享美好生活



黄茂教授(右一)查房中

江苏省人民医院呼吸科是由我国著名呼吸病学专家杨玉教授创建于1954年。经过几代人的不懈努力，呼吸科已成为“国家临床重点专科建设单位”、“江苏省医学重点学科”、“江苏省临床重点专科”、“江苏省呼吸病学诊疗中心”、“江苏省呼吸病临床研究中心”、江苏省卫生厅“科教兴卫工程重点学科”、“江苏省呼吸内科专业医疗质量控制中心”、国家“呼吸病新药临床评价研究技术平台”、卫生部“专科医师规范化培训基地”、卫生部首批“呼吸内镜诊疗技术培训基地”、呼吸病学硕士和博士学位授权点和博士后流动站。近5年来，呼吸科共主持国家级课题21项，获国家科技进步二等奖1项、江苏省科技进步一等奖2项等。

不断创新诊疗技术

睡眠呼吸疾病专业方向在张希龙教授的带领下，率先在国内建立OSAS患者个体化治疗体系，综合采用双水平气道正压通气、伺服通气等新方法治疗OSAS患者；引进和发展脉搏传导技术，使OSAS诊断便捷化和家庭化；率先在国际上成功开展呼吸起搏器（经静脉膈神经刺激器）治疗陈-施氏呼吸，治疗效果获得国际学术界的认可。

该科介入呼吸病学专业由黄茂教授创建，现已成为国内复杂气道内疾病介入诊治中心之一，从2000年起陆续开展经支气管镜微波和高频电切治疗、冷冻治疗、经支气管支架置入术、经支气管镜气道扩张术、经支气管针吸活检术（TBNA）、内科胸腔镜等呼吸内镜介入诊疗技术，开展的超声支气管镜检查及针吸活检术（EBUS-TBNA）为原发纵隔、肺门肿块的诊断和肺癌纵隔、肺门淋巴结分期诊断提供了病理学和细胞学依据。该科呼吸介入诊疗技术配合综合治疗（局部和全身治疗、免疫治疗和辅助疗法等）措施，成功救治了大量不同原因（肿瘤、疤痕等）所致气道狭窄的患者。

肺循环疾病团队在王虹教授、解卫平教授带领下，经过十五年的系统研究，成功开发出首个具有我

● 健康资讯

新突破！天然抗肿瘤制剂攻坚成功

由美国国立癌症研究中心发现，中国医学科学院和荣立药物研究所共同研制，经国家卫生部批准，新一代抑制肿瘤转移产品“金转停”攻坚成功，正式上市。

金转停功效成分“金雀异黄素”，为纯天然生物制剂，为基因

拨打400—117—5180
养生羊奶优惠购

功效：奶中之王山羊奶——超强免疫，防癌抗癌，调理肠胃，润肠通便，克糖尿病，克气管炎，储钙之王，明目健脑，补肾壮阳，强体不胖；易吸收消化，适合各年龄段食用。

规格：16袋/盒；25g/袋

市场价：238元/盒；本次团购特价1000元/盒，售完即止

团购热线：400—117—5180



本期主打：优力度益生元
高钙高铁营养配方羊奶粉