

中医养生俱乐部

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,微信公众平台账号:现代快报中医粉丝会)



现代医学研究已证明,艾灸可以调整脏腑功能,促进新陈代谢,改变血液成分,增加白、红细胞数,促进单核巨噬细胞的吞噬作用,促进抗体形成以增强人体的防御功能,是一种维持人体生理平衡,抗御疾病的双向调整作用。保健灸法能够延缓心血管疾病病情发展,有效减少发病率,提高患者生活质量,且易于操作,花费少,绿色无毒副作用,是一种值得推广普及的预防保健方法。

保健灸法 延缓心血管病情

温灸涌泉穴帮助促进血运

据了解,在施灸的时候,艾灸大椎和涌泉穴外,最好再加上百会、曲池、悬钟。时间可以循序渐进,以自己适应为度。这种治疗,每个人的体验是不同的。所以,选穴一定是您感觉治疗有效果的。现代医学研究,温灸涌泉穴,对温通血脉、促进血运有很大帮助。

艾灸穴位:涌泉穴

位置: 约当足底前中1/3的交点。当第2、3跖趾关节稍后处。该穴温灸有回阳救逆的作用,现代医学研究,温灸涌泉穴,对温通血脉、促进血运有很大帮助。

方法: 每晚睡前,患者洗脚后平卧,艾灸条每次1支,截成两段,由他人点燃对准穴位,左右两穴灸完为止,每日1次,勿烫伤。7天为一疗程,休息两天后,再进行第二疗程,可连灸3~5个疗程。

作用: 涌泉穴位于足底,居人身之最低位,灸之可引热下行,调和阴阳,使血压趋于正常。

艾灸适合慢性心绞痛保健

冠心病最主要的症状就是心绞痛,大部分的病人都会在劳累、着凉、吃早饭等心肌耗氧多的时候发病。艾灸最适合的是有慢性心绞痛患者的保健。冠心病的保健艾灸主要以膻中穴、内关穴、心腧穴为主。膻中穴是气之汇穴,人体所有的气都汇聚在其中,可以调畅气机、宽胸、理气。膻中穴在胸部,在两乳头连线的中间位置。可以用艾条进行温和灸。

内关穴是心包经的穴位,可以治疗和预防心脏的疾患,能够通经、活络、止痛。内关穴在掌横纹大概三横指远、两筋之间即是。心腧穴听名字就知道和心脏相关,腧穴是在后背,是膀胱经的穴位。心腧穴可以反映心脏的疾病,也可以治疗心脏的疾病。心腧穴在第五胸椎的棘突下旁开各1.5寸即是。肩胛骨的下缘连线与脊柱的交点是第七胸椎,向上推两个棘突就是第五胸椎的棘突。如果患

者身体的寒气很重,可以加灸神阙穴,可以温中、助阳。连灸10天,之后休息3~5天再进行下次艾灸,保健可以每月连灸10天,可以用温和灸或者盐灸。

对于体弱的冠心病患者,可以加灸关元穴和足三里穴。关元穴在脐下三寸。足三里在腿外膝眼下四横指,旁开一横指的位置就是。灸这两个穴位可以强壮身体。可以在这两个位置上进行温和灸或者雀啄灸,同样也是连灸10天后,休息3~5天再进行下次艾灸。保健则可以每月连灸10天。

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。

会员招募

拨打400-117-5180
养生羊奶优惠价

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奶粉

加入中医养生俱乐部 三重好礼等你选

中医养生俱乐部自启动至今,已举办了多场线下活动,拥有粉丝近千名。加入我们,不仅能优先参加形式多样的线下活动,说不定还能领回健康大奖。近期的会员大奖是“会说话”的血糖仪,它在监测过程能实现自动语音播报,数据显示也是清晰易读,适合老年人使用。报名热线400-117-5180,留下你的姓名和联系方式,有活动时我们将以电话或短信的方式通知大家。

血糖仪“会说话”更适合老年人

在近期的会员大奖中,人气最旺的除了电子艾灸仪,就非一款“会说话”的血糖仪莫属了。这款血糖仪不仅有“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。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。

膳食纤维和养生杂志等你选

除血糖仪外,会员还有机会获得膳食纤维或养生杂志一份。膳食纤维,对便秘、减肥的人来说并不陌生。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,也可咨询400-117-5180。

活动预告

团购嘉年华本周启幕,来现场抄底健康产品

目前还剩少量名额,有需要的读者可拨打400-117-5180咨询

经过一个多月的准备,中医养生俱乐部的首期团购嘉年华本周就要启幕了。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。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,现场活动需提前预约,目前还剩少量名额,有需求的读者可快打400-117-5180咨询报名。

亮点一:会员现场有好礼

如果你是团购会员,现场可免

费申领到价值598元的蛹虫草茶一盒(28包,共56克)。普通会员或读者,现场有机会获赠虫草、纳豆复合片、虾青素、膳食纤维等健康产品。

亮点二:用抄底价买正品

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

在活动报名中,咨询电子艾灸仪

和血糖仪的会员很多。之前他们都只是在报纸上看过相关介绍,并未见过实物,所以这一次特别期待能在现场亲身体验。

这款“会说话”的血糖仪有自动语音播报功能,能帮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、操作不便等不足,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。

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是润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、恢复体能都有好处。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。

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

靶向机理,只针对肿瘤细胞,不伤及正常细胞,效果十分理想。它的上市标志着我国抑制肿瘤复发转移方面的全新突破。

致电400-860-5033,即可免费试用“金转停”,并附赠《基因靶向抗肿瘤研究进展》一书。每天仅限前50名。

冠心病患者 可免费预约知名专家做心脏介入手术

由东南大学附属中大医院等单位共同主办的第12届心脏血运重建暨急性冠脉综合征诊治进展研讨会,将于9月26日在南京举办,届时一大批国内外著名心脏介入专家将汇集南京。著名心脏介入专家、中大医院心血管内科主任马根山教授介绍,研讨会召开期间,将举办多场高水平学术讲座、手术演示及疑难病例讨论等活动。为使更多心血管病人有机会接受著名专家亲自会诊、手术,中大医院即日起面向省内外开始预约心脏病患者。凡患有冠心

病(包括心脏血管单支、双支、三支病变及新发病变、陈旧性病变、钙化病变、栓塞性病变等)、心绞痛、心肌梗死、心脏血管慢性完全闭塞病变、分叉病变等以及各种疑难复杂心脏疾病患者,可携带有关病史检查资料,于每周一至周六前往中大医院门诊大楼二楼心血管内科门诊登记预约,患者也可拨打18013308066(鞠医生)、15295583256(陈医生)向两位医生咨询预约,报名预约截止时间为9月19日,额满即止。

通讯员 程守勤