



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)



初秋养生 主要是防秋燥和秋膘

当你手捧饮料、大口吃着冰淇淋雪糕的时候,别忘记立秋之后天气将由热渐凉,进入“阳消阴长”的过渡阶段。民间常称秋季为多事之秋,那么,多事之秋如何养生?中医专家说,首先起居调适要与气候变化相适应,与此同时,饮食上还得预防秋燥和秋膘上身。



吃喝 汤汤水水防止秋燥

秋季雨少天干,空气中缺乏水分的滋润,人易出现鼻咽干燥、声音嘶哑、干咳少痰、口渴便秘等一系列燥症,俗称“秋燥症”。因此,秋天必须养阴防燥,在饮食上宜常喝开水和菜汤,多吃些生梨、葡萄、香蕉、银耳、青菜等滋阴润肺的食品,少吃辣椒、葱、姜、蒜等辛辣之物。在起居上要做到早睡早起。早睡以利养阴,早起以利舒肺,呼吸新鲜空气,使机体津液充足,精力充沛。

外出 防止几种秋草过敏

告别盛夏之后,都市人喜欢周末短途旅游,而在旅游过程中也会引发皮肤过敏。虽然秋老虎仍在散发余威,但节气的变化让周围环境出现许多肉眼看不见的细微改变,如湿度相对小、浮尘相对多,以及花

草树木新一轮的新陈代谢等,这些都可能造成过敏原增加,使那些过敏性体质的人容易出现过敏症状。

漆树、荨麻、除虫菊、银杏、补骨脂、猫眼草等,如果具有过敏性体质的人无意中接触了它们,轻者裸露部位有痒或者灼烧感,局部出现红斑,或有针尖大小的丘疹密集,重者红斑肿胀明显。不过这类病症来得快,也去得快,处理得当,一般2周内即可痊愈。

为您支招:专家建议过敏体质的人在外出时戴好眼镜,手、足等部位尽量不要暴露,室内要及时采取灭虫措施,衣被最好在树下晾晒。出现过敏性皮炎症状后,千万不要自作主张地到药店购买药品自己涂抹,因为一则可能出现药不对症,二则会影响医生的正确诊断。

户外 慢跑运动拒绝秋膘

秋天气候凉爽,味觉增强,人体

食欲大增,汗液分泌减少,易造成营养过剩,引起肥胖,且暴饮暴食会加重胃肠负担,造成胃肠功能紊乱。因此应该注意食量的控制。

掌握科学的健身方式,能达到控制长秋膘的目的。专家说,一般来讲,登山、郊游、慢跑等运动都很适宜。这些运动强度不大、持续时间较长,是典型的有氧运动,能消耗很多热量,防止脂肪堆积。专家认为,跑步可能是最方便、经济的有氧运动。每30分钟慢跑,大概消耗300—350千卡热量。没有训练基础的朋友,可以从散步开始,到快步走,最后过渡到跑步。

友情提醒:秋高气爽,尽量避免在扬尘较大的马路运动,运动时觉得自己的身体有些发热,微微出汗,运动后感到轻松舒适,这就是效果好的标准。

如果您想了解更多秋季养生的资讯,可以拨打400—117—5180咨询。

活动预告

膏方团购启动,快拨打400—117—5180报名

膏方,又名膏剂,以其剂型为名,属于中医里丸、散、膏、丹、酒、露、汤、锭八种剂型之一。内服膏剂,后来又称为膏方,因其起到滋补作用,也有人称之为滋补药,广泛地用于内、外、妇、儿、伤骨、眼耳鼻喉等科疾患及大病后体虚者。根据制作过程是否加入蜂蜜将膏方分为清膏和蜜膏,中药煎煮浓缩后直接收膏者为清膏,收膏时加入蜂蜜称为蜜膏(又称“膏滋”),后者尤其适合老年体弱、有慢性病者。本月中医养生俱乐部推出膏方团购活动,有意向的读者赶快报名参加吧。

膏方调理亚健康人群

中医理论认为,人的生命活动以阴阳脏腑气血为依据,阴阳脏腑气血平衡则能健康无恙,延年益寿。现代社会中青年工作压力

和劳动强度很大(主要为精神紧张,脑力透支),同时众多的应酬,无度的烟酒,长期不足的睡眠及休息,均可造成人体各项正常生理机能大幅度变化,阴阳失调,抗病能力下降,从而使机体处于亚健康状态,这就非常需要适时进行全面整体的调理,膏方疗法就是最佳选择。而各种疾病更可使用膏方调理阴阳气血,调节脏腑功能,使阴平阳秘,则百病无生。

膏方养生一年四季可用

据了解,中医膏方多由具有临床丰富经验的中医专家,为患者望闻问切,全面诊察,根据患者的病情,辨证论治;而对于亚健康者,则从多方面入手,确定体质,辨体施补。中医专家根据每个人的具体情况,充分考虑每一个体特点,确定用

药原则,开具中药饮片处方,所以中医膏方更适用于患者的体质、病情,针对性强,体现了中医整体调理的用药特色。

中医养生注重“春升、夏华、秋收、冬藏”,人要健康就必须顺应大自然的变化规律,身体也一样,否则就会生病。春季养肝,夏季养心,秋季润肺,冬季补肾,顺应时节进行养生。传统观念认为膏方养生要在冬季,民间更有“今年冬令进补,来年三春打虎”之说。但膏方养生可一年四季服用,只是服用方法不同,配方不同,一定要针对不同季节采用不同方剂,方能达到最佳养生效果。

如果您想了解膏方,需要膏方调理,本月中医养生俱乐部推出南京中医药大学黄煌教授独家配方枸杞阿胶膏,有需要的读者可以拨打400—117—5180咨询。

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。”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。

中医养生

家庭艾灸要掌握好度

近期,不少读者和养生俱乐部的会员咨询艾灸使用方法,小编对大家的提问进行了梳理,提醒家庭使用者,艾灸主要是借助艾条燃烧后产生的温热刺激,作用于人体表面的穴位或特定部位,通过对经络系统的良性调节作用,起到疏通经络、温通气血、扶正祛邪的作用。

艾灸四季可进行。不过,在使用艾灸前,要先到正规医院辨识体质,听取医生的建议,选择适合的艾灸部位和适宜的灸治时间,而不是盲目在家自己艾灸。艾灸要掌握“度”,以感觉舒服为宜。如果艾灸后感觉不舒服或是心里烦躁,则需要停一段时间。艾灸时不要受凉,也不要不要在密闭的空间内长时间艾灸,尽管艾叶本身无毒,但是艾烟的浓度过高,长期密

闭对呼吸道有不良影响,同时对眼鼻也有刺激。

极度疲劳、过饥过饱、酒醉、大汗淋漓、情绪不稳或孕妇、传染病、高热昏迷等人群不宜艾灸。施灸时要思想集中,以皮肤红晕灼热为佳,一般最多不超过一小时,特别要当心脸、颈、手臂等部位避免灼伤、烫伤。艾灸后不要马上用冷水,多喝温开水,以助器官排出毒素。此外还要注意施灸时间,一般不要在饭前空腹和饭后立即施灸。

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场团购活动,要了解更多活动详情,可咨询400—117—5180。

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,就是一款“会说话”的血糖仪了。这种血糖仪不仅有“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。

特别提醒

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。

健康资讯

靶向抗肿瘤,天然成分有特异性

抗肿瘤,手术和放疗有局限性,而化疗多缺乏“靶向”性,同时杀伤肿瘤细胞和正常细胞,副作用大。

20世纪末,世界卫生组织发现了一种天然抗肿瘤物质:金雀异黄酮,对肿瘤细胞具有特异“靶向作用”,不损伤正常细胞,无副作用,通过7种途径抑制肿瘤转移。目前,由中国医学科学院研制,含高浓度金雀异黄酮的产品:金转停胶囊,已获卫生部正规批准,全面上市。

现只需致电400—860—5033,即可免费试用金转停,每天仅限前50名。

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