



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)



早晚秋凉,保护好你的肾脏

老李今年57岁,最近一直觉得全身无力,像得了感冒似的,吃药不见好转,他决定到医院去看。没想到诊断出尿毒症,医生说如果不及时治疗会有危险。医生提醒大家,夏秋之交,天气慢慢转凉,年老体弱者或近期特别疲劳的人一定要注意保护肾脏,提防有时候感冒也会诱发肾脏疾病。

本版撰文 张弛



肾炎病人不知何时得的病

据了解,相当一部分肾脏病人开始发病与长期劳累有关,过度劳累是引发肾炎的重要诱因之一,但很多人的起病十分隐匿,不易觉察。这是因为人的肾脏具有较强的代偿能力,早期肾脏损害往往症状不明显,容易被患者忽视。很多人不以为然,自认为休息一下就好了,不去就医、不量血压,有的病人拖到严重的浮肿、血尿、血压高时才到医院看病。所以很多慢性肾炎病人很难说清自己是从何时开始得病的,大多数人都说近段时间以来很劳累。

我国尿毒症的患病率以每年10%的速度增长,并且慢性肾脏病发病正日益呈现年轻化趋势,不少尿毒症患者年龄仅二三十岁。专家说,由于慢性肾脏疾病具有患者知晓率低、防治率低和认知率低的现

象,因此通常不被人认识和重视,随着糖尿病和高血压发病率的增加,大多数患有慢性肾脏疾病的患者,没得到及时预防诊断和有效治疗,从而发展成终末期肾病即尿毒症,有些病人没有得到透析治疗和肾移植的机会就不幸去世。

健康人半年做一次尿常规

如何预防肾脏病?专家建议市民,首先要养成良好的饮食习惯,高蛋白食物每日摄入量需有度,否则会加重肾脏负担。临床发现,天气较冷或气温变化明显时,肾脏的新发生率和病情加重率明显升高,这与气温下降或变化使血管收缩,影响肾脏血流以及感染诱发或加重肾病有关。每天充分喝水,肾脏不易发生结石。尿在膀胱里憋太久很容易繁殖细菌,细菌很可能经由输尿管感染到肾脏,造成肾盂肾炎。临床中有不少出租车司

机因此患病。一些解热镇痛药、感冒药、利尿剂和中草药如关木通都有肾脏毒性,服用抗生素过量也会妨碍肾脏功能。同时由于减肥药一般有食欲抑制剂,有很大的副作用,甚至损害肾功能而造成急性肾衰。吃减肥药时一定要在医生指导下。

专家提醒市民,如发现眼睑或下肢浮肿、泡沫尿、尿色变深,腰酸背痛、夜尿增多、疲乏无力等情况不要简单认定是肾亏,乱吃补品。一定要及时就医,以免延误治疗。健康人群最好每半年做一次尿常规,有问题的话再做肾功能和B超检查。

小贴士

近期关于虫草的咨询量增大,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

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,它在监测过程中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,就有机会获得这款血糖仪一台,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。

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。

艾灸四季皆可进行。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适或是心里烦躁,则需要停一段时间。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。

特别提醒

近期关于艾灸仪的咨询量增大,我们特别推出了电子艾灸仪的团购活动,欲了解详情,可咨询400-117-5180。

活动预告

第二期团购嘉年华月底启幕,膏方专场等你来 场地有限,有需要的读者请拨打400-117-5180预约

要团购膏方的会员注意了,本月底,中医养生俱乐部的第二期团购嘉年华即将启幕。如果你有人秋后滋补的习惯,或者对膏方感兴趣,都不要错过这次活动。南京中医药大学黄煌教授独家配方枸杞阿胶膏,现在能选购到。同时,为了回馈团购会员,现场还会有健康产品馈赠。由于场地有限,现场活动需提前预约,有需求的读者请拨打400-117-5180咨询预约。

“多事之秋”膏方养生正当时

秋季气候多变,一些疾病也进入高发期,在正常治疗的同时,越来越多的人也会选择通过膏方来调理。而对于亚健康的人来说,通过膏方调理也能改善很多亚健康症状。记忆力下降,注意力不集中,这些情况尤其适合吃膏方。

秋季最常见的问题就是秋燥,如何应对秋燥?如何做好秋季养生?团购会现场也会有专业人士为你答疑解惑,如果你动手能力超强,也不妨在家制作一些秋季养生的“膏方”。比如秋梨膏:取秋梨20个,红枣1000克,鲜藕1500克,鲜姜300克,冰糖400克,蜂蜜适量。将梨、枣、藕、姜捣烂取汁,文火熬膏,下冰糖融化后,再以蜂蜜收之,可早晚服用,能清肺降火。

用膏方前先分清体质

膏方虽好,也不是人人适用,在食用前最好能对自己的身体状况有个综合的评估,分清体质。一般来说,下列三种体质比较常见:

气虚型体质:常表现为呼吸浅短、声音低微、神倦懒言,动则出汗,食欲减少,舌质淡等症状。一

般多用黄芩、党参、人参、西洋参等进补。

血虚型体质:常表现为面色苍白,口唇淡白,夜热盗汗,肌肤枯涩,舌淡红无苔等症状。这多见于产后失血,还有血液病,比如再生障碍性贫血等患者,可以补当归、红枣、何首乌、桑葚等。

阴虚型体质:常表现为虚火上炎,颧面潮红,口燥咽干、盗汗、尿少而赤,大便秘结,舌红少苔、心窝热等症状。可以用麦冬、五味子、山药、百合等。

小贴士

本月中医养生俱乐部特别推荐南京中医药大学黄煌教授独家配方的枸杞阿胶膏,有需要的读者可打400-117-5180咨询。



本期主打: 优力度益生元 高钙高铁营养 配方羊奶粉

食疗养生

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

低头族注意 小心青光眼找上门

不论吃饭、坐车、走路,甚至睡前,低头族的视线都离不开手机。当心用眼过度,若不加以留意、改善,使眼睛得到充分的舒缓,长此以往恐过度拉扯眼周肌肤,加速松弛、老化速度。记者从南京市中医院眼科获悉,因为长期低头看手机、尤其是喜欢在黑暗的环境中看手机屏幕,容易导致青光眼急性发作。

黑暗环境玩手机最伤眼

南京市中医院眼科刘映主任介绍,亚洲人青光眼发病率比欧洲人高,本身就解剖学因素,如果喜欢长期在暗光下看手机,再加上有这种解剖学因素存在的话,就会导致青光眼急性发作。此外,长时间盯着手机屏幕,眼肌做工时间长,也会使视疲劳症状加重,由视疲劳引起的干眼症同样会加重。

专家提醒说,青光眼是我国第一位的不可逆致盲性眼病。它是指眼内压力或间断或持续升高的一种眼病。眼内压力升高可因其病因的不同而有不同的症状。持续的高眼压可给眼球各部分组织和视功能带来损害,造成视力下降和视野缩小。如不及时治疗,甚至可能导致失明。

根据眼压升高时房角关闭的

情况,青光眼可分为闭角型和开角型两类,如果长期在黑暗的环境中看手机,瞳孔自然散大,就会引发闭角型青光眼,青光眼的眼压不控制的话会造成视神经损坏,就会失明。

药茶让你明眸且善睐

除了不在黑暗环境下长时间看手机外,生活中有哪些护眼明目的方法?中医专家建议在家里自制汤汤水水或者药茶,以起到明目护眼功效。

一、鸡肝菊花脑汤

原料:鸡肝25克,菊花脑50克,鸡汤250毫升,精盐、黄酒、鸡精、胡椒粉各适量。

制法:将鸡肝切成薄片,加黄酒或适量清水浸泡两分钟,菊花脑洗净待用,等鸡汤烧开,把鸡肝撒入锅内,再撒入菊花脑,烧开后,放入精盐、鸡精和胡椒粉即成。

功效:清心明目,平肝,补充维生素。

二、菊花莲心茶

原料:白菊花3克,莲心2克。制法:两种材料一同放入杯中,用滚开水冲泡,加盖闷5分钟即成。

功效:莲心有清心作用,菊花起明目功效。