

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)



今秋进补,羊奶成最热单品

传统的秋季进补食材有很多,但今年羊奶则成为很多市民的新宠。入秋后,在中医养生俱乐部的各种活动中,咨询羊奶的会员也多了不少。虽然羊奶目前还不是乳业消费市场的主流,但近些年,尝试羊奶的人却有增无减。对业内来说,羊奶的兴起有望改变奶业“一牛独大”的局面。而对普通消费者来说,羊奶让他们多了一份养生选择——中医一直把羊奶看作对肺和气管是特别有益的食物。

张弛



羊奶的功效古书也有记载

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——羊奶的脂肪球和蛋白质颗粒大小只有牛奶的1/3,且大小均匀,所以更容易被人体消化吸收。另外,羊奶含有大量的乳清蛋白,且不含牛奶中可致过敏的异性蛋白,不会引起胃部不适、腹泻等过敏症状的发生。

我国古代医家认为羊奶是养肺润燥消炎止咳良药,都非常推崇羊奶的补益功效。《四部医典》里有记载:山羊奶,奶性清凉,能定喘治疗烦渴。《传世养生本草》也有记载:山羊乳滋补,性味平和,诸无所忌。

羊奶为什么比牛奶贵

无论是在欧美市场还是在国内市场,羊奶的售价都是牛奶价格的

1~2倍。业内人士说,一是因为羊奶资源本来就稀少,二是产量问题,牛一天可以产20公斤鲜奶,奶山羊一天能产4公斤,量也是没法比拟的。产奶周期奶牛一年四季可以产奶,奶山羊是每年的3月到10月产奶,其余时间不产奶。从收购来说,羊奶属于弱碱性,挤出来的鲜乳必须1~2个小时内冷藏,不然容易变质,因奶山羊不喜群居,所以相对来说比较分散,导致收购花费大量的人力物力。而牛奶属酸性,挤出来12个小时内都不会变质,所以不需要制冷罐,且奶牛性格温顺喜欢群居,收购成本较低。从加工来说,羊奶加工比牛奶加工多出六道工序,导致加工成本也较高(六道加工程序主要是为了除羊奶膻味)。“这些因素综合起来就导致了羊奶的价格要比牛奶高,但这也从侧面说明了羊奶的珍贵。”

在家可以试试这三种羊奶食疗方

羊奶大枣汤:羊奶 500毫升、大

枣 25克、大米 100克。先将大米与大米同煮成粥,然后加入羊奶,烧开即可,可补气血、健脾胃,适用于过劳体虚、气血不足等症。

羊奶粥:鲜羊奶 250毫升、大米 60克、白糖适量。先将大米煮成半熟,去米汤,加入羊奶,文火煮成粥,加入白糖搅拌均匀,充分溶解即成。早晚温热服食,注意保鲜,可补虚损,健脾胃,润五脏。适用于虚弱劳损、气血不足、年老体弱。

蛋奶:先将鸡蛋煮熟,去掉蛋壳、蛋白,用勺子将蛋黄研碎,加入羊奶充分混合即可。蛋黄除含有蛋白质、脂肪、维生素A外,还含有铁、磷等物质。缺铁性贫血者不妨试试。

小贴士

如果你想了解更多关于羊奶的内容或希望参加羊奶团购,都可咨询400-117-5180。

中医养生

近期气温波动大,糖友注意血糖监测

近期气温波动比较大,不少糖尿病患者的血糖也随之出现了波动,有人甚至因此调整了血糖监测的频率。血糖监测是糖尿病管理中非常重要的环节,但又常被患者所忽视。一项调查显示,我国II型糖尿病患者中,血糖控制达标率仅为25%,胰岛素治疗者进行自我血糖监测的仅占32%。事实上,一天24小时内,人体的血糖水平始终处于波动之中。如果不能及时了解自身的血糖状况,那么饮食、锻炼、治疗方面的努力都会变得徒劳,更谈不上对糖尿病进行科学有效的自我管理。

张弛

餐后血糖高,伤害大血管

受饮食习惯等因素的影响,我国的糖尿病餐后血糖升高较明显,尤其是老年患者,只查空腹血糖,60%~70%的早期患者会漏诊。事实上,餐后高血糖长期升高可引起微血管及大血管病变,这是由于葡萄糖毒性作用造成的。餐后高血糖以及血糖波动,可导致血管内皮损伤。血管内皮的损伤,会引起动脉粥样硬化或加重粥样硬化进程。进而可导致血栓形成,严重威胁心脑血管健康。因此对于餐后血糖的监测也相当重要。

血糖波动大的,不妨连续4天测7个时点的血糖

一项为期10年的糖尿病控制并发症实验(DCCT)研究显示:理想的血糖控制可使眼睛病变减少76%,肾脏病变降低50%,神经病变减低60%,对已患此类并发症的病人,理

想的血糖控制可延缓一半以上眼病及肾病的恶化。门诊中,医生发现,有些患者虽然有意识坚持血糖监测,但方法常常不得当,比如有人固定只测早上的空腹血糖,有人一天中测的时间比较随机。事实上,血糖监测的时间也是有讲究的。

如果患者的血糖波动较大,可以采取多点监测。比如第1天,监测早餐前、餐后2小时血糖,其他时点不测;第2天,监测中餐前、餐后2小时血糖,其他时点不测;第3天,监测晚餐前、餐后2小时血糖,其他时点不测;第4天,监测睡前(晚10:30)血糖,其他时点不测。这个方案的优点在于4天测了7个时点的血糖数值,而且,长期来看,还大大节约了试纸、降低了花费。因此,对于血糖波动较大且近期打算去看医生时,建议去之前连续4天完成上述的血糖监测并做好记录带上随诊,这样有助于医生调整治疗方案。

小贴士

“会说话”的血糖仪更适合老年人

有些患者没有坚持监测血糖,是担心自己不会使用复杂的血糖仪,或者即使监测出来血糖值,自己也看不懂。其实,这种顾虑根本不必有,随着技术的进步,如今的血糖仪已相当人性化,有些甚至可以实现自动语音播报。这种“会说话”的血糖仪在中医养生俱乐部的会员中拥有超高人气。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,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;测量结果会自动储存,并且拥有突然断电记忆保护功能。需要了解更多细节,可咨询400-117-5180。

会员招募

中医养生俱乐部新一轮会员招募启动

多重好礼等你选,快拨打400-117-5180报名入会吧

老山采药、栖霞寺品茗养生行、大吉温泉养生游、寿仙谷中医文化游……一直关注健康版的你,肯定看到过这些活动的报道。下半年,类似的精彩活动将继续举办,如果你也想参与,那快报名加入中医养生俱乐部吧。说不定,这个月的活动你就是我们的“座上客”。入会后,除了能优先参加这些活动外,说不定你还能成为幸运会员,领回健康大奖。

好礼一:电子艾灸仪和血糖仪

在回馈会员的各类奖品中,电子艾灸仪和一款“会说话”的血糖仪人气最高。传统的艾灸存在烟熏火燎、灰烬烫伤,操作不便、效率低下等不足,而电子艾灸仪则可以弥补这些不足。检测发现,一枚专用艾芯的有效成分含量,相当于5支艾炷或艾绒。另外,电子艾灸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。至于“会说话”的血糖仪,则可以实现自动语音播报,利于老年人使用。现在报名入会,就有机会获得这款“神器”,详情可咨询会员热线400-117-5180。

好礼二:养生杂志

养生需要不断的学习,而如今四处传播的养生知识有不少都是

伪科学。在巨大的信息流里,如何去伪存真,如果没有相关的专业知识,很难辨别。针对会员,俱乐部会不定期赠送养生杂志。现在报名,既可以申领一份。

好礼三:草鸡蛋、膳食纤维等随机送

每次举办线下活动,俱乐部都会为会员准备实用礼品,从草鸡蛋、膳食纤维到虫草茶、纳豆复合片、虾青素,每次惊喜都不一样。

好礼四: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。对于这些活动,如果你还有其他更好的建议,也欢迎通过会员热线400-117-5180告诉我们。如果你的建议被采纳,将会有礼品赠送。

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。

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

健康资讯

假性近视用针灸治疗靠谱吗

出现了真性近视,配镜是最常见的治疗方式。那如果只是假性近视呢?近些年,每到寒暑假,带着孩子看中医,用针灸治疗近视的家长越来越多。这样的治疗靠谱吗?江苏省中西医结合医院针灸科副主任中医师徐益权说,现代医学认为近视形成的重要原因还是用眼不卫生造成眼部睫状肌的疲劳、痉挛,而针灸治疗是缓解肌肉疲劳、痉挛的一个非常有效的方法。

中医学认为,近视是全身气血脏腑功能失调所致,通过针灸可以调整脏腑气血功能,气血充足了,视功能就可以得到改善和恢复。针灸治疗近视主要是通过调理全身的经络和气血来达到濡养双目的效果。针灸治疗近视的适应人群主要为8~16岁、近视300度以下青少年人群,尤其以短期内视力明显下降、假性近视患者为主。年龄超过16岁,近视达到600度以及有家族近视遗传史的

患者,治疗效果不明显。就成人而言,针灸治疗可以用于缓解平日用眼过度产生的疲劳和防治近视加重,对于治愈方面的可能性比较小。

针灸之外,日常保健也同样重要。特别是饮食上,注意多补充蛋白质和一些含锌的食物,维生素B1也要补充些,因为缺乏它会对视神经产生不良影响。还应多吃谷类、豆类、水果、蔬菜及动物肝脏等食品。同时,应该注意少吃糖果和高糖食品,吃糖过多,会使血液中产生大量酸性物质,酸与肌体内的钙相结合,造成了血钙减少,会影响眼球壁的坚韧性。

最后要提醒大家的是,针灸治疗近视是中医的治疗,讲求阴阳的平衡,平衡阴阳并不像吃药一样,一颗药片下去就可以见到明显效果,两颗药片症状消失就可以停药的。而是需要长期的调理和巩固。因此针灸治疗近视坚持是关键。

通讯员 罗鑫