



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:现代快报中医粉丝会)



10月28日和快报一起逛老街、赏陋室铭、拜谒霸王祠 品味文化,娱乐养生一日游开始 欢迎读者拨打400-117-5180报名咨询

你还记得春天的老山采药、栖霞山品茶听佛乐吗?你还记得初夏的大吉温泉养生吗?相信参与过现代快报中医粉丝会活动的读者,一定留存了很多快乐又难忘的记忆。经历了一个短暂的盛夏,这个秋天,中医粉丝会之“品味文化,娱乐养生行”开始启动啦。据了解,此行目的地是安徽和县,快报记者亲自带队,和大家一起逛老街、赏陋室铭、拜谒霸王祠。各位新老粉丝们,如果您希望在这个秋高气爽的日子里放飞心情,那么赶快报名快乐出行吧!

访陋室 品“无丝竹之乱耳”的意境

此次现代快报中医粉丝会组织的娱乐养生行,第一站便是陋室,这绝对是一处养心养性的好去处,它位于和城历阳中路,很多人都读过刘禹锡所写的《陋室铭》:“山在不高,有仙则名;水不在深,有龙则灵。斯是陋室,惟吾德馨……”这首《陋室铭》是唐朝大诗人刘禹锡任和州刺史时在自己的居所撰写的,陋室亦因之名闻天下。

陋室坐落在城中,3幢9间呈品状,依山傍水,风光秀丽,主室斗拱飞檐,古雅别致,偏屋白墙黑瓦,筒朴小巧,石铺小院绿茵遍地,松竹扶疏,翠色扑人,走在其中,确实能感受到“苔痕上阶绿,草色入帘青”的遗风。一道围墙把它与闹市隔开,更显得优雅、恬静。大家立于院中还能体验出“可以调素琴,阅金经,无丝竹之乱耳,无案牍之劳形”的意境。如果您想现场感受“斯是陋室,惟吾德馨”的千古流传,这次中医粉丝会娱乐养生行千万不能错过哦。

拜霸王祠 学“胜负兵家事有之”胸襟

有一首诗大家可能很熟悉,“生当做人杰,死亦为鬼雄。至今思项羽,不肯过江东。”“乌江霸王祠”就是2000多年前楚汉相争,西楚霸王项羽自刎的地方。它位于安徽和县乌江镇东南的凤凰山上,这里前临长江,四周阡陌纵横,是国家AAA级风景名胜,省级重点文物保护单位。

据了解,景区内有关项羽的亭殿、吟颂项羽功过的碑苑、衣冠冢、纪念项羽自刎的抛首石等景点20余处。如果读者和我们一起去拜谒霸王祠,还有两块石碑要好好看一看,一块是唐韩诗杜牧所作,全文是:胜负兵家事有之,包羞忍辱是男儿。江东子弟多才俊,卷土重来未可知。言辞之中不难看出对项羽充满了同情和惋惜。还有一块碑是宋代文学家、政治家王安石所作。做为政治家的王安石可不像诗人杜牧那么客气,而是严厉批评了项羽,他写的究竟是什么?你想知道吗?那么赶快报名和我们同行吧。

尝乡村菜 沉醉在舌尖上的乡村美味

据悉,和县是中国蔬菜之乡、全国无公害蔬菜生产示范基地、全国生态建设示范县,现代快报中医粉丝会“品味文化,娱乐养生一日游”将带领大家品尝当地的乡村土菜,徽菜由皖南、沿江、沿淮三种地方风味组成,擅长烧、炖、烹,朴素实惠。相信很多读者会爱上这种舌尖上的乡村美味。

为了增强此行的趣味性和娱乐性,除了安排了适当的休息时间外,现代快报中医粉丝会工作组还在来回途中专门设计了一些有意思的互动环节,为您准备了有奖竞赛的小纪念品,并且还有工作人员带领大家一起做小游戏、学手指健康操、读养生小口诀……相信此行一定会让您不仅感受到文化之旅的韵味,还能收获满满的养生理念,收获大大的开心。



小贴士

想了解此次娱乐养生一日游的更多详情,请拨打400-117-5180报名咨询。

活动预告

第三期团购嘉年华本周启幕 羊奶专场等你来

场地有限,有需要的读者请拨打400-117-5180预约

金秋进补,羊奶最火。为满足会员对羊奶的需求,本周,中医养生俱乐部的第三期团购嘉年华将推出羊奶团购专场。羊奶如何挑选?如何保存?如何除膻?羊奶适合制成哪些食疗方,各有什么功效?现场会有专业人士一一为大家解答。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,有需要的读者请拨打400-117-5180咨询预约。张弛

古书记载喝羊奶润心肺

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。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。现代营养学研究也发现,羊奶中的蛋白质、矿物质,尤其是钙、磷的含量都比牛奶略高。一般来说,羊奶比牛奶更温和,对牛奶不耐受的人(喝牛奶会出现腹胀、腹泻等症

状)、胃虚寒的人,可以适当喝羊奶。但是不管是羊奶还是牛奶,都不建议空腹服用。空腹喝羊奶,羊奶中的蛋白质还没完全吸收就被排到大肠,长期如此有损健康。在喝奶的同时,一定要吃些面包、馒头。

肠胃敏感,试试羊奶

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,可益五脏、补肾虚、益精气、养心肺……和小肠、利大肠……”。《中国药膳学》也提到“治口渴,反胃,腰酸

腿软,羊乳煎沸后调入淮山药粉食之”。最近报道羊奶和牛奶酪蛋白乳清蛋白含量相似。酪蛋白在胃酸的作用下可形成较大凝固物,而乳清蛋白则不会。酪蛋白形成的凝固物会影响胃内的排空,所以羊奶更容易消化,且很少引起胃部不适、消化不良等问题。养胃、生津不妨试试羊奶粥。用料和做法都非常简单: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,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。

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、栖霞寺品茶养生行、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,如果你也想参加,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,还有机会成为幸运会员,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,而电子艾灸仪却可以弥补这些不足。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,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,就有机会获得这两款“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,即可以申领一份。

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,每次惊喜都不同。

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。

健康资讯

四大突破 靶向抗肿瘤获新进展

由中国医学科学院和荣立药物研究所共同研制的新型靶向抗肿瘤制剂金转停攻坚成功,已获卫生部批准正式上市。

金转停主要成分“金雀异黄素”,天然植物提取,拥有四大突破:靶点明确,适用各种肿瘤患者及治疗各个阶段。

调控肿瘤基因,仅杀伤肿瘤细胞,不损伤正常细胞。

与放疗化疗结合用,成倍增强效果,减少毒副作用。

晚期患者服用,明显改善症状,实现高质量带瘤生存。

致电:4001868626即可“免费试用”金转停,仅限50名。

肾癌癌栓长到心脏 多学科协作成功切除

连云港的方女士今年46岁,半年来一直被右下腹部隐痛困扰,直到7月初一场持续不退的低热后,她才发现这半年来自己的体重足足降了十多斤。当地医院CT检查结果显示右侧肾脏巨大肿瘤,癌栓沿着下腔静脉一路向上,竟然已经长到了心脏,手术风险极高,即便在医学十分发达的美国,这类手术的死亡率仍高达40%,建议去大医院治疗。

方女士一家来到南京鼓楼医院泌尿外科,在复查了核磁共振之后,病情得到了进一步的明确——右肾癌伴IV级下腔静脉癌栓。肾癌是泌尿系统最常见的恶性肿瘤之一,约有4%-10%的肾癌伴有不同程度的静脉癌栓。其中IV级腔静脉癌栓(癌栓侵入膈上腔静脉和心房)的处理最为棘手,以前一度认为此种情况无法进行外科治疗,至今仍是泌尿外科难度和风险极高的手术之一。手术除了要切除肾

癌、切下下腔静脉,甚至需要翻转肝脏、打开右心房才能完整地取出癌栓。一旦癌栓有一部分脱落进入循环系统,极有可能导致肺栓塞,手术死亡率极高。在科主任郭宏寿教授的组织下,泌尿外科邀请了医院心胸外科、血管外科、肝胆外科和麻醉科等多位主任联合会诊,最终制定了手术方案:右肾癌根治性切除+深低温停循环下腔静脉癌栓取出术。

手术由郭宏寿主任和张古田主任主刀,心胸外科的王东进主任和王强主治医生负责心脏手术部分。手术后患者恢复十分顺利,在心胸外科重症监护室监护了两天后,方女士转回泌尿外科病房。术后的病理报告证实,方女士患的是一种十分罕见的高级别肾细胞癌。本例手术的顺利完成,是江苏地区首例在深低温停循环状态下完整切除肾癌伴IV级腔静脉癌栓的手术。纪长威