

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)



又要降温了 三招助你升级免疫力

一到降温的时候,“如何提升免疫力”就成了人们最关心的话题。虽然免疫力的提升不会一蹴而就,但日常生活中的一些小习惯确实有助于改善体质。中医在养生滋补、提高免疫力方面有自己的特色,所以下面这些建议供你参考。

本版撰文 张弛



饮食:不妨吃点酸奶、红薯、猕猴桃

酸奶:酸奶中含有益生菌,能保护肠道。另外,有些酸奶中含有的乳酸菌可以促进血液中白血球的生长。但注意,胃酸分泌过多,且有反酸性食管炎的病人,不适合喝酸奶。小孩也不适合多喝。

红薯:冬天吃一点红薯是有益处的——补充维生素A最好的办法就是从食物中获取β胡萝卜素,红薯是获得这种营养的最快途径。它含有丰富的β胡萝卜素,且热量低。另外,对便秘者来讲,适当吃点红薯也有利于肠蠕动。

猕猴桃:含有丰富的维生素C。维生素C在提高抵抗力方面有很大的作用。此外,它还可降低胆固醇,改善肝功能。

按摩刮痧:刺激某些穴位,可激发免疫功能

人类抵抗疾病的最好方法就是提高自身免疫力,提高免疫力的方法有很多种,科学已经证实,中医方法如刮痧拔罐足部按摩通过体表经络穴位的刺激能有效提高免疫力。按摩大鱼际可提高免疫力:手大鱼际在哪?手掌内、外侧边缘由一组肌

群构成稍隆起的部位,在大拇指的一侧就称为大鱼际,另一侧就是小鱼际。按摩方法很简单,即双手手掌,对搓时两手的“大鱼际”应贴合,以搓得双手发热为度。亦可一手固定不动,另一手对其搓动。再两手上下交替互搓一两分钟,直到手掌发热。

按摩足三里穴降低感冒几率:早晚按摩风府穴、迎香穴、合谷穴,可使鼻分泌物中免疫球蛋白含量增强,感冒发病率下降70%。也可按摩或灸足三里穴,每日早晚各一次或用艾条灸至皮肤发红,每三日一次。可提高免疫力,降低患感冒的几率。风府穴也在后颈部,在两个风池穴连线的中点,可以顺着后脑勺往下摸,在后脑的正下方可以摸到一处凹陷,这差不多就是。迎香穴相当于鼻翼旁约一厘米皱纹中。合谷穴就是虎口,差不多在拇、食两指之间凹陷处。足三里穴——当腿弯曲时,你可以看到膝关节外侧有一块高出皮肤的小骨头,这就是外膝眼,从这个位置向下四横指处差不多就是。

提醒:中老年人运动过量反降低免疫力

为了强身健体,很多人会坚持

运动。不过专家提醒,运动虽好,但对中老年人来说,一定不要过量。如果长期运动得汗流浹背,不仅不能养生保健,反而会降低机体免疫力。中医认为,“动则气耗”,运动过量无疑会耗伤大量正气,正气不足则抵抗力降低,这为邪气进入人体大开方便之门,从而造成各种疾病。

另外,人在剧烈运动时,体内会产生较多的肾上腺素和皮质醇等激素,当这些激素增加到一定量时,可大大降低脾脏产生白细胞的能力,而白细胞是人体重要的免疫工具,起着治愈机体损伤、抗御病原体等作用。一般来说,在剧烈运动24小时后,白细胞的数量才能恢复到正常水平,尤其对于机体日渐衰弱的中老年人来说,此时间则相应延长。若中老年人在白细胞数目未恢复时期遇到病菌、病毒等的侵袭,就容易因为免疫抵抗力不足而罹患感冒、肺炎、胃肠道感染等疾病。

小贴士

如果你想了解更多提高免疫力的方法,可咨询中医养生俱乐部热线400-117-5180。

医技前沿

“假姑娘”成功变回正身

近日,24岁小伙小陈(化名)在南京建国男科医院成功接受尿道下裂成形术。

南京建国男科医院医疗技术总监苑章主任介绍,尿道下裂是男性泌尿生殖系统常见的先天畸形。小陈因男性外生殖器发育差,尿道开口异位和阴茎下弯,排尿时尿液流出不是直着向前尿,只能像女孩一样蹲着,还常常尿裤子。家长明知其性别迷糊,但由于不知道怎么办一直拖着,当孩子长大了,对性别有认知了,发现性生活、生育能力均受到严重影响了,才开始紧张。

南京建国男科医院苑章主任介绍,尿道下裂畸形应该在患儿能感觉到他的先天缺陷之前进行矫正,以防止其自我形象及情感发育受到不利影响,患儿6-18个月是初次手术的最佳时机。早期手术也可以使患儿父母从漫长的焦虑中解放出来,以开朗的心态正面影响患儿的身心健康。然而,由于小陈患病时间较长,给手术带来了很大难度。

苑章介绍,传统手术一般分两期进行,第一期主要是切除阴茎腹侧纤维条索,转移背侧过多包皮组织,使阴茎伸直;第二期在第一期术后半年至一年,待局部疤痕组织软化后再进行,主要是做尿道成形术,使尿道开口于阴茎头部,恢复排尿及生殖功能。但传统手术容易引起并发症(尿漏、尿道狭窄等),且手术周期长、费用较高,患者十分痛苦。结合长期的临床经验,苑章主任对手术方式做了改良,采用Duckett-Duplay一期尿道成形术,此手术难度较大,带蒂血管皮瓣容易缺血坏死。苑章主任对其进行精心设计,采取显微血管吻合技术,一次性完成了阴茎伸直和尿道成形,手术非常成功。这位24岁的“假姑娘”终于恢复了男儿身。

“这个畸形严重的病案,既往的手术方法容易失败,此次采取的Duckett-Duplay一期尿道成形术成功率能达到80%-90%。”苑章说,该技术属于显微微创手术,手术创伤小、恢复快,治疗后,外观也与常人相似,和传统的手术相比,病人可免除多次手术的痛苦,并发

症少,成功率高,疗效极佳,且大大减少了医疗费用,是尿道下裂患者最佳的治疗方法。经过手术治疗,尿道下裂患者阴茎外观满意,无阴茎弯曲,尿道口呈裂隙状,尿线正常,无尿道憩室形成,能恢复到和正常男性一样,对未来的生活没有影响,以后不仅能过正常的夫妻生活,还能恢复正常生育能力。

苑章主任指出,尿道下裂在男性中并不少见,大约每300名男孩中即有1人,常伴有阴茎弯曲和睾丸下降不全(隐睾)。轻度尿道下裂者,尿道开口于阴茎冠状沟,阴茎本身不弯曲或者轻度弯曲,幼年时常被家长忽略,长大后也不影响性功能,故不易引起患者及家属重视。严重的尿道下裂者,尿道开口可在阴茎阴囊交界处,个别甚至会在阴部,缺损的尿道部分被纤维索带所替代,阴茎短小而扁平,明显或重度向下弯曲,成年后不能性交。所以造成不育,必须手术矫正。尿道下裂带给患者的伤害不仅有生理上的,而且还会造成心理障碍。

最后,南京建国男科医院医疗技术总监苑章提醒,家长给男孩洗澡时应该仔细检查阴茎是否过短、弯曲,睾丸是否在正常的位置,留意男孩是否站立排尿时经常弄湿裤子,发现异常应及时到专业男科医院检查,尽早规范治疗。

相关链接

南京建国男科医院高级专家团队温馨提示:当前,男性朋友更应合理安排作息时间,注意个人卫生,勤换内裤;多喝水、不憋尿;切勿过度娱乐、暴饮暴食、烟酒过量;尽量避免辛辣刺激、油腻的食物。此外,一旦出现尿频、尿急、尿痛、尿不尽;尿道灼热、尿道口流脓、红肿、有分泌物;阴囊坠痛、会阴部潮湿;性功能减退;腰酸、小腹疼痛、失眠;阴囊肿大、疼痛;包皮过长、包茎等症状及有不洁性接触史情况应及时到专业男科医院接受规范的检查与治疗。同时,近期很适宜各类男科手术的开展,利于术后修养与恢复。

靶向抗肿瘤 专家称三个没想到

由中国医学科学院和荣立药物研究所共同研制的,新一代靶向抗肿瘤制剂:Genistein [金转停] 攻坚成功,获卫生部批准上市,专家称有三个没想到:

只杀灭肿瘤细胞,不伤害正常细胞,短期可改善疼痛发热、腹水和白细胞降低。

抑制新血管生成,饿死肿瘤细胞,服用一段时间,多数患者肿瘤生长明显抑制。

调控肿瘤基因,长效抑制转移;康复期患者,每年仅需几个疗程,可有效延长寿命。

致电:4001868626可免费试用,限前50名。

周六上午来国医堂听健康讲座

11月22日上午9:00,南京中医药大学丰盛健康城国医堂举办健康大讲堂活动,特邀南京中医药大学浮针医学研究所副所长、中医非药物疗法专家张宏如教授,主讲《腰椎间盘突出症的防治》。讲座中,张宏如博士还将现场邀请腰椎间盘突出症患者,现场进行浮针治疗。

健康大讲堂地点

南京汉中路282号南京中医药大学国医堂五楼(地铁2号线汉中门站1号出口)。请读者听课前先拨打现代快报读者咨询热线96060预约,额满50名为止。

专家介绍

张宏如,博士。南京中医药大学浮针医学研究所副所长,世界健康促进联合会常务理事。

师承于我国著名针灸学家、中国工程院院士、国医大师石学敏教授。研究方向主要为:(1)疼痛类疾病的浮针治疗;(2)亚健康状态的防治;(3)艾灸的作用机制。具有扎实的专业理论知识和现代医学知识,有丰富的临床经验。临床擅长颈肩腰腿痛等痛症的浮针治疗、脊柱相关疾病的“疏通督管”整脊治疗;妇科病、脾胃病的针灸汤药结合治疗,在亚健康状态防治、埋线减肥等方面有所建树。主持和参与部省级以上科研课题8项,其中,“浮针的发明与运用”科研课题于2013年通过成果鉴定,创新了针灸学理论的现代运用,居国内同类研究前列,同年获江苏省中医药科技进步二等奖。另于2014年获国家教学成果二等奖,2013年获江苏省教学成果特等奖。

会员招募

加入俱乐部,1元1瓶蜂胶软胶囊等你抢



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1元可以买1瓶的蜂胶软胶囊,仅限当日热线前50名哦!报名热线400-117-5180。

1. 团购会员可以享受1元1瓶的蜂胶软胶囊(价值298元)超级秒杀价;
 2. 免费参加我们组织的精彩的中医养生文化旅游;
 3. 入会就能有免费礼品拿,草鸡蛋、食用油、膳食纤维等多重好礼赠送;
 4. 有机会获得价值1980元的免费电子艾灸仪;
 5. 免费参加我们的各种健康讲座。
- 更多详细信息请拨打中医养生俱乐部热线400-117-5180咨询。

活动预告

第五期团购嘉年华本周启幕 盐藻素专场等你来

场地有限,有需要的读者请拨打400-117-5180预约

本周中医养生俱乐部的团购嘉年华,优质盐藻素现场等你挑。同时,为了回馈团购会员,现场还会有神秘礼品发放。由于场地有限,此次活动需提前预约,名额约满即停,有需求的读者快打400-117-5180报名吧。

盐藻素成保健新宠

月初的快报健康节现场,在优质健康产品专区,卖得最火的,除了羊奶,就是盐藻素。据介绍,用现代科技手段从盐藻中提取、浓缩、精制而成的多种营养成分,医学界统称为“盐藻素”。盐藻素富含人体健康所需的抗氧化、抗辐射和提高人体免疫力的天然类胡萝卜素及70多种矿物质和微量元素。盐藻素的独特性在于其中的元素含量比例与人体体的血液、细胞浆液相吻合,非常有利于帮助调节人体内的矿物质从失衡状态到平衡状态。盐藻素中还具

有对人体有益的18种氨基酸及营养素等。如果你对盐藻素情有独钟,那一定要来本周的团购现场,多种精品供你选。

用抄底价买到质优品

现在市面上的健康产品种类繁多,但质量却良莠不齐。如果你有选购需求,不妨来团购嘉年华,这里除了有盐藻素,还有膳食纤维、纳豆复合片、虾青素等数十种健康产品,它们的质量都经过严格把关,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。

关注健康版的会员一定对近期大热的电子艾灸仪有深刻印象。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、效率低下等不足,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。