

# 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:现代快报中医粉丝会)



# 农业休闲观光行 你准备好了吗?

## 12月11日跟我们一起出发去享受田园乐趣 报名活动继续进行,赶快拨打400-117-5180咨询

“我想报名参加农业休闲观光行”“我想去看看新科技新农业”“听说那里有很多没见过的蔬菜和花卉”……上周《醉美乡村,共享农趣之乐》一经刊出,400-117-5180咨询热线便响个不停,不少中医粉丝和读者热切期待加入我们的活动。本周起,现代快报中医粉丝会农业休闲观光行继续接受大家的报名,如果你想和现代农业生态园来一次亲密接触,就赶快拨打报名电话吧。 张弛



### 赏心悦目 小小蔬菜盆栽都是微景观

此次活动将带领大家走进南京林大现代农业生态园,园中有各类蔬菜的栽培区域,有些蔬菜盆栽本身就像一个微景观,你能够看到平时见不到的蔬菜品种,譬如茄果类蔬菜里的大果番茄、串番茄、樱桃番茄,辣椒中的彩椒、辣椒和菜椒(绿色甜椒)以及优质长茄等;瓜类蔬菜主要为密刺型黄瓜、水果型黄瓜、西洋南瓜、香蕉西葫芦、薄皮甜瓜、厚皮甜瓜、哈密瓜、小型西瓜、苦瓜、节瓜等,少量栽培菜豆、豇豆等豆类蔬菜。如果你渴望多样化的旅游,尤其希望能够亲手采摘,喜欢有机无公害蔬菜的朋友,在具有农林野趣的环境中放松自己,这次的活动一定值得你期待!

据了解,生态园还为社会各界

人士准备了不同类型的房间来满足各位宾客的需要,园区内拥有数十间宽敞、舒适、格调高雅的欧式客房,环境优美,空气清新,房间设备齐全,按透视式设计,同时可欣赏园区不同的美景,喷泉、花鸟草虫……大自然无限风光尽收眼底,再加上自然纯朴的服务,让您真正体验返朴归真、回归自然的感觉。

### 快意味蕾 有机生态餐你一定会喜欢

此行的农业生态园是国家农业部和江苏省农业技术推广示范基地,江苏省无公害农产品生产示范园,南京市设施农业重点园区,南京市“1115工程”项目区,是南京农业大学在南京唯一的“产学研合作基地”。集科研、科普教育、生产、试验示范、观光休闲等多功能于一体的现代化“都市农业生态园”,园区主

营高档特色花卉和蔬菜瓜果两大产业,于2011年4月通过ISO9001质量管理体系认证,园区蔬菜产品已通过无公害和有机认证,种植的蝴蝶兰等花卉获得江苏省第三届年宵花卉展金奖。

说到美食,生态园内的生态餐是中医粉丝会此行的重要环节之一,小编提前进行了现场打探,整座餐厅通过现代化智能温室与原生态自然景观的有机融合,采用造园技术利用山、水、树木、花草、观赏鱼池等将餐厅的功能区域进行合理划分,将人和自然融为一体,同时全景式的玻璃机构让人宛如置身于美丽的南国水乡,完全符合你对健康、绿色、纯朴的一种向往及休闲理念。你在栽培区内看到的各类新鲜蔬菜瓜果,此行的生态餐都能让你品尝到,据了解,生态餐由淮扬菜名师掌勺,又汇聚了江湖野趣,承传农家风味,让中医粉丝们享受农家的风土人情。

## 活动预告

### 周六上午来国医堂听冬季穴位养生

三九天是全年中最冷的时候,人体阳气敛藏、气血不畅、皮肤干燥、毛孔闭塞,此时将温阳散寒的药物贴敷于特定穴位,能温阳益气,健脾补肾益肺,祛风散寒,起到通经、活络、止痛的功效。

三九灸是中医传统天灸疗法的一种,该法选用某些对皮肤有刺激作用的药物敷贴于人体的穴位,利用药物的刺激作用,引起穴位局部皮肤的充血,甚至起疱,通过经络的调节作用,起到治疗疾病冬季养生的作用。适宜人群为:慢性支气管炎、过敏性鼻炎、支气管哮喘、慢性咽炎、慢性咳嗽、体虚、反复感冒、消化不良、风湿与类风湿性关节炎、颈肩腰腿痛等慢性疾人士。

12月6日上午9:30,南京中医药大学丰盛健康大讲堂特邀第二临床医学院针灸推拿科主任李守栋副教授,现场讲解“冬季穴位养生与三九灸”,并为现场预约国医

堂冬季三九灸的朋友免费把脉问诊,确定三九灸穴位。欢迎大家前来参加。 张弛

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 李守栋 医学博士,南京中医药大学副教授

擅长运用传统推拿与整脊微调手法结合治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、胸腰椎小关节紊乱、脊柱侧弯等脊柱及脊柱相关疾病。对针灸推拿治疗落枕、肩周炎、腰扭伤、腰肌劳损、中风后遗症、面瘫、耳鸣耳聋、偏头痛以及小儿泄泻、遗尿、厌食、疳积、咳嗽、肌性斜颈等多种疾病有独到的见解。

## 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,获卫生部批文上市,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、腹水和降低白细胞。

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。

## 50名模特来宁竞选“齿模”



金铂利的专家给模特进行牙齿美容

手模、唇模、胸模、齿模……如今模特的工作被划分得越来越细,如果身体的某一部位特别突出,也可以成为相关领域的专业模特。11月中旬,就有50多位模特齐聚南京竞选“齿模”。经过多环节评选后,优胜者可成为韩国金铂利齿科(南京)的美牙形象代言人。

据了解,参与竞选的50多名模特来自多个行业,这其中除了有专职模特外,还有学生、白领、舞蹈老师、外籍演艺人员以及留学生。11月15日,她们都被邀请到南京,出席中国南京首届中韩美牙节揭幕仪式。这项活动由韩国金铂利口腔总部以及金铂利南京分院联合举办。“在韩国,越来越多的艺人已经不再满足于简单的五官整形了,牙齿美容整形这些年也开始受追捧。”活动现场,南京金铂利的创始人韩相国院长表示,韩国以造美文化享誉世界,对牙齿美容的理念和技术也依然走在世界的前列,以前在很多传统美牙方法上,大家仅仅是关注牙齿的美白和整齐,但是在韩国,这只是最基本的牙齿美容要求,韩国医生的美牙品质被要求得更多,比如全脸的美学设计、牙齿的亮白程度与嘴唇以及肤色是否协调、调整牙齿与下巴以及鼻子

的整体比例关系,包括露出笑容正确的露牙颗数以及如何笑更能展现牙齿美感等,这些都是韩国医生更加关注的东西。

“在很多人的印象中,牙齿美容就是磨掉牙齿戴上牙冠,而事实上,这并不是最为稳妥和科学的牙齿美容方式。”金铂利口腔安吉佑院长介绍,在韩国最为流行的其实是三位一体的复合式牙齿美容。何谓三位一体?就是美牙冠和隐形正颌加上种植牙三种美牙方式混合使用,具体治疗方案因人而异,比如很多成年人牙齿成长定型不太适用隐形正颌的方式矫正牙齿,这样可以通过拔掉歪牙重新种植,配合对其中一两颗牙齿的牙冠美容,就能起到整个牙齿协调、美容的效果。

而对于一些缺损的牙齿和色素牙,安院长表示,按照以往烤瓷牙的做法就是磨掉原牙戴牙冠,但是这样的方法比较损害牙齿,目前在韩国通常采用牙齿贴面的方法,这种细如头发丝一般的牙齿贴面就像一层薄膜一样贴合牙齿,根据邻牙的颜色来进行配比,这样更接近真牙的颜色,看起来也不是很突兀,就像给原来的丑牙上了一层膜。 张弛

## 健康资讯

### 12月5日有大型义诊

为纪念“12·5国际志愿者服务日”,江苏省中西医结合医院于12月5日上午8:30-11:30在医院门诊大厅举行大型义诊活动,届时该院农工、民革等民主党派将派出内分泌科、老年科、呼吸科、泌尿外科、普外科、肛肠科、心胸外科、妇产科、针灸科、口腔科、儿科、肿瘤科及药学专家,提供免费健康及药物咨询,欢迎广大市民前来就诊。 通讯员 罗鑫

### 明基医院本月每周二有乳腺免费触诊服务

早期发现是治疗乳腺癌获得良好效果的关键措施,所以即日起至12月31日,每周二下午,南京明基医院乳腺病专家邱晓光主任将在该院门诊楼乳腺外科诊间为女性患者提供免费触诊服务,针对乳房健康为市民答疑解惑。有需要的市民可在每周二下午前往。 通讯员 王云

## 会员招募

### 加入中医养生俱乐部,多重好礼等你抢

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瓶蜂胶软胶囊,仅限当日热线前50名哦! 报名热线400-117-5180。 张弛/文 雷小露/漫画



免费参加我们组织的精彩的中医养生行



享受1元1瓶的蜂胶软胶囊(价值298元)秒杀价



入会就能有草鸡蛋、食用油、膳食纤维等礼品赠送



有机会免费获得价值1980元的电子艾灸仪



免费参加各种健康讲座

更多详细信息请拨打中医养生俱乐部热线400-117-5180咨询。