



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)



农业休闲观光行 本周四启程

目前还有少量名额,读者可拨打400-117-5180报名咨询

“听说我们要去的农业园里有好多平时没见过的蔬菜瓜果,我从小生活在农村,这次一定要去看看新农业高科技”“不知道这个季节能不能摘到草莓啊,我家小孙女天天喊着想吃草莓”……近日,中医粉丝会农业休闲观光行活动的报名电话可谓热得烫手,报名人数更是一路飙升,12月11日农业休闲观光行正式启程,还没有报名的读者朋友,赶快抓紧时间,还剩少量名额哦。 张弛



农趣 观赏无公害健康蔬菜瓜果

看过了山水景观的人,不妨来一次农业休闲观光。近年来,伴随全球农业的产业化发展,人们发现,现代农业不仅具有生产性功能,还具有改善生态环境质量,为人们提供观光、休闲、度假的生活性功能。据了解,中医粉丝会此次组织的农业休闲观光活动在南京林大现代农业生态园举行,该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。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,总占地面积近2000亩。

走进各类蔬菜的栽培区域,你可以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!

美味 邀你一起品尝绿色有机餐

除了各类有机蔬菜瓜果观赏和现代农艺展馆参观,还可以去看一看生态园休闲区东南角,利用低洼地势建造的人工湿地公园。最有趣的是,生态园区内辟出了专供市民租种的区域,建成城市绿色菜园,在这里设置了网络视频,利用网络视频技术将蔬菜生长情况传输到租种者的电脑终端,使租种者在家中即可观看到自己亲手种植

的蔬菜生长情况。还能通过网络与菜园管理者进行交流互动,提出对田块蔬菜管理的意见和建议。喜欢钓鱼的粉丝注意了,沿鱼塘岸边修建了竹木栈道,能同时供20人左右惬意垂钓。

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、淳朴的一种向往休闲理念。最赞的是,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位,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,让中医粉丝们来院享受农家的风土人情。

健康资讯

周五下午来国医堂 听金实教授讲秋冬养胃法

中医认为脾胃为“后天之本”,气血化生之源,若脾胃功能差,则人体的生长发育、新陈代谢就会受到严重影响。秋冬季节气候寒冷,气温变化较大,是胃病容易发作的时期。中医认为,我们的肠胃最不喜寒冷,因此秋冬季节更要强调脾胃调护。那些患有慢性胃炎、慢性肠炎、易消化不良或气虚体质的人,需要在秋冬季节温阳养胃。

12月12日(本周五)14:30,南

中医丰盛健康大讲堂邀请到了国务院政府特殊津贴专家金实教授为大家讲解秋冬养护脾胃的注意事项、秋冬养胃的食疗方法等相关知识。讲座结束后,金实教授还可以现场把脉问诊咨询。

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

金实教授,国务院特殊津贴专家,南京中医药大学博士生导师,江苏省名中医,国家级老中医学术继承导师。从事中医临床教学、科研工作五十余年,擅长治疗肝胆胃肠炎症、硬化、肿瘤、风湿免疫疾病及其他内科疑难杂症。国医堂门诊时间为每周四上午。

长期咳嗽需警惕咳嗽变异性哮喘

近期气温骤降,南京明基医院呼吸内科每天接诊的因上呼吸道感染前来就诊的患者就有近百人。该科主任汪诚提醒,这些患者中有不少把哮喘误作了普通感冒来治疗。

市民张女士最近总是打喷嚏、流鼻涕,且反复咳嗽不见好,她以为自己着凉感冒了,便自行吃了两天感冒药。但之后,不适症状并未改善,咳嗽反倒加重,有时还会感觉到胸部发紧、活动后呼吸困难,特别是夜里咳嗽加剧使得她难以入睡。因为病情加重,张女士赶到附近的明基医院治疗。呼吸内科主任汪诚接诊后发现,张女士患的并不是普通感冒,而是咳嗽变异性哮喘。

“门诊中我们经常会遇到一些病人反复咳嗽一个月甚至更久,在

当地医院被诊断为上呼吸道感染或支气管炎,轮番使用抗生素、化痰止咳药,但治疗不见好转。事实上,这些人患的是哮喘,而给予他们治疗哮喘的药物后,很快咳嗽就有改善。”明明是哮喘,怎么会当作普通感冒呢?汪诚解释说,因为冬季气温骤降,人们很容易着凉感冒,再加上咳嗽变异性哮喘的不适症状,例如打喷嚏、流鼻涕、咳嗽等也都跟普通感冒很相似,因此被误诊的不在少数。据了解,咳嗽性哮喘,是指以慢性咳嗽为主或唯一临床表现的一种特殊类型哮喘。在支气管哮喘开始发病时,大约有5%-6%是以持续性咳嗽为主要症状,多发生在夜间或凌晨,常为刺激性咳嗽,此时往往被误诊为支气管炎。

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。

加入中医养生俱乐部,你就能享受:1. 免费参加我们组织的精彩的中医养生行;2. 享受1元1瓶的蜂胶软胶囊(价值298元)秒杀价;3. 入会就能有草鸡蛋、食用油、膳食纤维等礼品赠送;4. 有机会免费获得价值1980元的电子艾灸仪;5. 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。

活动预告

第七期团购嘉年华本周启幕 心脑血管保健品专场等你来 场地有限,有需要的读者请拨打400-117-5180预约

天气渐冷,心脑血管疾病进入高发季。为帮助这类人群健康过冬,本周中医养生俱乐部的团购嘉年华,将启动心脑血管专场,现场将有虾青素、纳豆等相关产品的团购。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。 张弛

专业人士指导如何选购

健康产品种类繁多,你选购时最看重的标准是什么?你的这些标准正确吗?曾经接触过的虚假宣传是否已经潜移默化影响了你,左右了你的判断?如果你从未思考过这些问题,也没关系,现场我们特别邀请了专业人士,他们将指导大家选购

适合自己的产品,纠正大家之前消费中的常见误区。

用抄底价买到正品

膳食纤维、纳豆复合片、虾青素……经过严格把关,现场我们为大家准备了数十种健康产品,价格也很有吸引力哦。要了解更多信息,团购信息,可咨询400-117-5180。

重大突破! 靶向抗肿瘤攻坚成功

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:金转停攻坚成功,并获卫生部批文,正式上市,是我国抗肿瘤领域重大突破。

金转停主要成分“金雀异黄素”,天然植物中提取,破解三大世界难题:解决肿瘤复发、转移难题;只

靶向杀死肿瘤细胞,7种途径抑制肿瘤转移。

与放化疗合用, 数倍提升效果,并避免毒副作用。

无法手术的可实现高质量带瘤生存。

致电:4001868626即可“免费试用”金转停,仅限前50名。

中大医院本月有三场活动

东南大学附属中大医院肿瘤中心将于12月9日(周二)下午2:30,在该院肿瘤中心三楼会议室开办“关爱生命系列讲座”,由肿瘤中心邓雨霞主治医师主讲《食管癌的科学预防与治疗》,刘和秀护士长主讲《食管癌患者的护理》。12月9日(周二)下午2:30-4:00,中大医院神经内科将在该院新病房大楼5楼会议中心501会议室,开办脑血管病健康教育课堂,由神经内科朱奕昕主治医师主讲

《短暂性脑缺血发作的早期识别及诊治》。12月18日(周四)下午2:30-4:00,中大医院内分泌科糖尿病自我管理培训学校在中大医院本部5号楼504室开办糖尿病健康教育课堂,由中大医院内分泌科专职足病护士李素香主讲《健康之路,从脚下开始——糖尿病足病的预防》,此类讲座每月举办一次,听满全部讲座人员可获得精美礼物一份。所有讲座都将提供现场咨询。 通讯员 程守勤