

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,微信公众号:现代快报中医粉丝会)



新年祈福,我们一起去金光禅寺

目前还剩少量名额,要参加快打400-117-5180报名

作为2014年中医养生俱乐部养生游的“收官之作”,金光禅寺之行将在1月中下旬启动。报名上周一就开始了,短短一周名额就爆满。因为是春节前的最后一场养生游,所以中医养生俱乐部又追加了一部分名额。如果你之前错过了去年4月的老山采药、寿仙谷养生游,5月的栖霞寺品茶行、大吉温泉行,10月的安徽和县之旅,12月的农业休闲游,那这次的金光禅寺祈福之行,千万不要错过。现在还剩少量名额,要报名的亲们快打400-117-5180报名吧。 张弛



春节前最后一次养生游,我们一起为家人祈福

春节到来前为家人祈福,是很多地方的民俗传统。所以春节前的最后一次养生游,我们将一起前往金光禅寺,在领略金牛湖风光、品金光素斋的同时,为家人祈福。金光禅寺,坐落在金牛湖畔金牛山上,原名太山行宫圣母院,始建于明代万历年间。后因金牛山而改名金光禅寺。

领略冬日里不一样的金牛湖风景

金光禅寺主体部分建于金牛山顶,北侧可俯瞰烟波浩渺的金牛湖,南望为千顷良田,农舍点点;东面与银牛山遥遥相望,西面则是巍然大坝。在金牛山山腰处建有环山道路。山北临湖拟建亲水步道,山南有茉莉花园、万竹园等。冬季的金牛湖风景区也是别有一番风味,这次养生游将带大家慢慢体验。

小贴士

要了解更多信息,或者登记报名,都可拨打400-117-5180咨询。

南京明基医院启动“白内障复明行动”公益项目

白内障患者手术治疗可享受费用优惠

“想不到我这一大把年纪了,还能有再看清楚的一天!”近日,在南京明基医院,刚做完白内障手术的吴奶奶心情略显激动。

家住南京浦口区的吴奶奶今年已经八十多岁,像众多老人一样,她用自己瘦弱的身躯担负起子女成长的重任。虽然上了年纪,但是身体一向硬朗的吴奶奶还一直尽自己所能帮着孩子们做农活。直到几年前,吴奶奶发现自己的眼睛看不清东西,视野变得模糊起来。“开始还以为是花眼,也没当回事,没想到越来越严重。”

吴奶奶的家人介绍,视力下降给老人的生活带来诸多不便。“有一次倒开水,都倒在了地上。这万一烫着怎么办?”眼看着老母亲被视力所困扰,孝顺的儿女也急在心里。经医院检查发现吴奶奶患有白内障,需手术治疗。虽然子女都希望老人能做手术,可是相对不菲的治疗费用却让这个贫困家庭犯了难。正在一家人为难之际,南京明基医院眼科刘文斌主任向他们伸出了援手。

刘文斌主任了解到老人家庭困难后,决定向医院申请给吴奶奶减免部分费用,并亲自为吴奶奶进行了手术。说到手术的经历,吴奶奶感慨不已:“我这眼白内障七八年了,以前看到的都像白云一样,白蒙蒙一片,上个月给右眼做了手术,现在看东西特别清楚,真是太高兴啦。”摘掉纱布后,吴奶

奶视力终于恢复正常。

刘文斌主任说,他碰到很多患白内障的老人,有的因为经济条件不允许,有的因为对白内障手术缺乏了解,他们宁愿吃药、打针、滴眼药水,也不愿手术,或者害怕手术,但其实,吃药、滴眼药水基本上对白内障治疗效果甚微,拖到很晚去手术,可能延误病情,加大手术风险,或者在等待期间发生并发症。

为了提升老年白内障患者生活质量,同时尽可能减轻白内障患者负担,即日起,南京明基医院联合明基友达公益基金会开展“白内障复明行动”公益项目,为前来治疗的白内障患者提供费用优惠,将温暖传递给每一位患者。刘文斌主任介绍,明基医院眼科自2008年以来,共计完成白内障手术近万台,有丰富的手术经验。“白内障复明行动”公益项目对符合手术条件的老年性白内障患者提供以下优惠政策:自费患者进行门诊白内障手术可享受3500元的优惠套餐;南京职工医保患者住院手术,自费部分全免(餐费自理、非医保床位与特别晶体需补价差);其他参保人员住院手术,按南京职工医保的自费额度优惠。 通讯员 王云

■小贴士

此次活动限额100名,若您或家人有白内障相关方面烦恼,可拨打咨询电话:02552238800-5151、刘主任13611516468。

周六听南中医赵鸣芳教授支招 女性如何调理情志和抗衰老

不少现代女性肩负家庭和事业的双重压力,如何在奔波疲劳之后,做到心情美丽与外在美丽并存,成为她们关注的热门话题。南中医大国医堂赵鸣芳教授表示,女性养生抗衰老之术无须远求,只需在日常生活之间,时时留意调摄情志,改善体质,即可受益无穷。

中医将人的情志活动归纳为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊“七情”。七情的变化既可以改变人的行为活动方式,又可以改变人的脏腑机能状态,从而导致人体生理病理变化。而女性对情志致病具有明显的易感性,因此更应注意情志调理,这也是中医在治疗妇科疾病中采用的有效手段。

1月17日(本周六)上午9:30,健康大讲堂特邀赵鸣芳教授,为您深入分析情志如何影响健康,并传

授女性调理情志与体质的日常养生方法。

■专家介绍

赵鸣芳,教授,医学博士,六代中医世家传人。擅长治疗更年期综合征等妇科疾病、口腔溃疡、食道炎、食道癌、胃炎、胃癌前病变、胃癌、肠炎、肠癌、溃疡性结肠炎及肠易激综合征。对长期发热、偏头痛、眩晕症、失眠、鼻炎、鼻窦炎、肾盂肾炎及牛皮癣等疑难病症的诊治也有丰富的经验。国医堂的门诊时间为每周二下午。

健康大讲堂地点:南京汉中路282号南京中医药大学汉中门校区国医堂5楼(地铁2号线汉中门站1号出口)。请读者听课前拨打现代快报读者咨询热线96060预约,名额50名为止。

养老企业福晚投资进军文化影视产业 一部老年题材电影在重阳节公映

2015年重阳节当日,一部专门为银发族打造的老年题材影片将如期上映,这是近日从爱福家两周年庆典时传来的消息。记者获悉,福晚投资出版的《智慧养老》书籍也将于2015年8月1日发行。

为何做老年产业的福晚投资会热衷文化和影视?福晚董事长曹斌铭对记者说,福晚已经与北京一家影视投资公司签约,这部电影将在今年重阳节全国公映,3月份将有4000名营销人员向全国60万客户推广,推广的理念是在重阳节这一天陪父母看一次电视。预计票房3亿左右,毛利润可以达到1.5亿。曹斌铭认为,赚钱的行业很

多,但没有哪一个行业比老年产业有意义,这也是一个孝道产业,是子女对父母回报的产业。

据了解,爱福家是福晚投资控股(上海)有限公司的两大知名养老品牌之一,专注于做领先的居家养老服务管家。福晚投资除养老产业(居家养老和社区养老)外,还涉及理财服务、食疗养生、健康管理、旅游度假、影视文化、产业运营等业务。为了健全集团产业发展,2014年年底,福晚投资收购威海康柏年药业有限公司,2015年6月1日福晚网络商城将正式上线,预计2016年完成在香港上市。

张弛

医线快报

腹腔镜下剥除 双侧巧克力囊肿

42岁的秦女士,近两个月下腹部压痛,小便频繁,近日来南京市第二医院妇科门诊检查,B超显示双侧附件区均见囊样回声区,诊断为“双侧附件包块”。因患者包块较大,有手术指征。妇科专家们根据她的情况,决定在全麻下行“腹腔镜下双侧卵巢巧克力囊肿剥除+双侧卵巢成形术+盆腔粘连松解术”,患者术后恢复快,一周后康复出院。

该院妇科余敏敏主任介绍,随着科学技术的发展,腹腔镜手术技术已日益完善,具有不需开腹、伤口小、出血少、疼痛轻、不留疤痕、术后恢复快,同时可缩短住院天数,降低医疗成本等优点,目前已深得患者的喜爱,南京市第二医院妇科从2013年12月至2014年11月,共收治了1013例患者,手术235例,其中腹腔镜手术114例,占48.5%。由此可见妇科手术运用腹腔镜来实施已成为妇科手术治疗的新模式。余敏敏主任指出,腹腔镜术后患者应注意以下几点:

体位:术后6小时内采用去枕平卧位,将头偏向一侧,以防发生呕吐时将呕吐物吸入气管,引起窒息。多进行腰部和腿部的按摩,经常帮助患者翻身,以促进血液循环,防止压疮发生。24小时后拔掉尿管,鼓励患者尽早下床活动。

饮食:术后6小时即可让患者进少量流质饮食,如稀米汤、面汤等,不要含糖饮料。

伤口:腹腔镜微创切口约5mm大小,切口虽小但仍应注意护理,1周后逐步恢复正常活动,但应避免剧烈运动。 嵇旭东 张曼

活动预告

第十期团购嘉年华本周启幕 关注冬季进补的你一定要来

现场还有其他健康产品超值团购,快打400-117-5180预约

很多家庭都有冬季进补的习惯,为帮助大家挑选优质进补食材、药材,中医养生俱乐部团购嘉年华,上个月就启动了冬季进补专场。上周就举办了一场海参专场团购会,但还未完全满足会员的需求。所以本周,第十期团购嘉年华还将延续海参专场。有需求的读者或者会员,不妨到现场来。由于场地有限,此次活动需提前预约,名额约满即停,有需求者快打400-117-5180报名吧。 张弛

本次团购会现场主推的将是即食北冰参。严寒的加拿大东部(北大西洋与北冰洋交汇处)附近海域,是世界上人类居住密度最低的地区,人迹罕至,远离工业污染。“北冰参”就生长在这片冷水海域类,其生长周期较长,一般生长3-8年才被政府允许拥有专业捕捞资质的专业人士捕捞。得天独厚的自然环境造就了其环保、有机的优良品质。即食北冰参食用方便,开袋即食,避免了家庭用户泡发干

海参而导致营养流失的现象,同时也降低了泡发干海参时造成的极大浪费。此外,它还能做成其他药膳。比如海参小米粥。在做小米粥的时候把即食海参切成小块,均匀地倒进小米中,文火加热至开锅。这种做法使海参的营养价值很好地与小米结合在一起,对身体大大有利,尤其适合坐月子的女士。

■小贴士:要了解更多海参知识或咨询团购会详情,都可拨打400-117-5180。

中大医院招募2型糖尿病患者

东南大学附属中大医院内分泌科近日将启动一项多中心临床研究项目,旨在评估二甲双胍单药治疗控制不佳的2型糖尿病患者接受沙格列汀联合二甲双胍治疗与阿卡波糖联合二甲双胍治疗的疗效、安全性和耐受性,即日起,中大医院面向南京地区招募自愿参与该项研究的2型糖尿病患者受试者。

据中大医院内分泌科金晖主任医师介绍,该项研究将在中大

约30个研究中心进行,中大医院计划招募20名符合条件的2型糖尿病患者。自愿参加研究的2型糖尿病患者需符合下列条件:18岁以上,已确诊为2型糖尿病,正在接受稳定剂量的二甲双胍治疗,HbA1C水平介于7.5%-11%之间。符合条件的患者将获得免费的药物和研究相关的检查。有意者请在工作日9:00至17:00,与医院内分泌科谢医生联系。

通讯员 程守勤