



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)



2月6日来快报免费品尝雁荡山铁皮石斛鲜汁

现场还有神秘新年好礼,名额有限,参与活动请先拨打96060预约

春年前中医粉丝会的最后一波读者回馈马上要来啦!2月6日,来快报免费品尝雁荡山铁皮石斛鲜汁。雁荡山自古以来都是铁皮石斛生长、繁殖的胜地,被誉为“铁皮石斛”之乡,雁荡山的铁皮石斛不仅质量好,而且富含超高含量的粗多糖,是一般铁皮枫斗含量的数倍。所以此次活动,我们特别邀请到雁荡山铁皮石斛生产基地的工作人员,他们将现场手把手教你,如何辨别优劣铁皮石斛。由于名额有限,参加活动请先拨打96060报名预约。只有电话预约的读者才有机会获得新疆大枣一份。

新年送健康,铁皮石斛代替虫草成为最热单品

过去,新年送健康,不少会选择购买虫草赠亲友。而如今,铁皮石斛却成了最热门的单品。铁皮石斛历朝历代以来,都是达官显贵的补品,一般民众根本消费不起。古时在民间,经验丰富的采药人,冒着生命危险爬上悬崖峭壁采取铁皮石斛,再把铁皮石斛的枝叶熬制成汁,喂入身体极度虚弱的垂危病人口中,所以铁皮石斛在民间有“救命仙草”的叫法,唐开元年间的道家著作《道藏》把铁皮石斛列为“中华九大仙草之首”。而历代名医如华佗、张仲景、孙思邈、李时珍等都曾用铁皮枫斗养生保健、做配方治病,他们都认为滋阴养生是强身

之根本,补益之必须。在这样的背景下,当铁皮枫斗投身年货市场后,立刻成为选购的热点,特别是江浙沪一带,一直都是铁皮枫斗消费最大的地区。

现场让你免费品尝雁荡山铁皮石斛鲜汁

随着接受度越来越高,每年都有新的家庭加入到铁皮石斛滋养的大军。但很多人对铁皮石斛的了解并不多,从辨别挑选,到食用方法,再到口味效果,几乎都是一无所知。铁皮石斛吃起来有股淡淡的青草味道,并不是所有人都能接受。你是否也喜欢这样的味道?不要想象了,2月6日到我们的现场来,直接品尝。雁荡山铁皮石斛基地的工作人员会为大家现做现尝,绝对新鲜。

来自雁荡山基地的专家教你辨别正宗铁皮石斛

石斛类植物有1200多种,真正有滋补价值的有80多种,其中铁皮石斛的滋补价值更高。另外,铁皮石斛生长的条件非常苛刻,野生铁皮石斛只有在悬崖峭壁上才能生长,所以铁皮石斛比较稀缺,价格很高。这种背景下,市面上就出现了不少用石斛假冒铁皮石斛的商家。

对铁皮石斛稍稍有所了解的人都知道,雁荡山是国内著名的铁皮石斛生产基地之一,真正的雁荡山铁皮枫斗历来都是市场上的稀缺产品。所以这次活动,我们特意从浙江邀请到了雁荡山铁皮石斛基地的工作人员,他们将现场教大家如何辨别铁皮石斛真伪优劣的经验,千万别错过。

小贴士

时间:2015年2月6日9:30-11:30

地点:现代快报八楼会议室(南京市洪武北路55号置地广场8楼,南京文化艺术中心旁)

特别提醒:活动场地有限,请读者参加前拨打96060预约报名。只有电话预约的读者才有机会获得新疆大枣一份。

中医养生

打进热线免费品尝滋补品

中医养生俱乐部热线:400-117-5180,仅限100名

海参的好处是国际公认的,很多读者都有想吃海参的想法。但是有的人因为觉得发泡特别难,有的人因为发泡的水平不高,没吃出鲜美的感觉,还有的人在高级饭店吃过,觉得太贵了……所以很多读者都对“即食北冰参”非常感兴趣,大家都知道野生的北冰参营养价值非常高,也听说即食北冰参口感特别鲜美,很多人想要亲眼看看、亲口尝尝。

据了解,即食海参常见的几种食用方法是:1.开袋即食,这样吃起来原汁原味、味道鲜美,当然也是最省事的。2.做海参小米粥。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,温火加热至开锅。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。3.海参木耳大汤。海参20-30克,木耳30

克,猪大肠150-200克,煮汤,用食盐、味精调味,适用于阴虚肠燥之便秘。4.凉拌:将即食海参切薄片,加适量盐、糖、醋、味精、蒜泥和香菜,清淡凉爽、柔脆滑嫩、鲜味可口,是营养丰富的宴客佳肴。

拨打中医养生俱乐部服务热线:400-117-5180,可参加“加拿大野生即食北冰参”免费品鉴会,因名额有限,仅限前100名。张弛

根据你的症状来这里挑几款养生茶

很多人都有喝茶养生的习惯,特别是上班族。针对不同的症状,养生茶的配伍也各有不同。如果你也在这个季节尝试喝茶补养,不妨根据自己的症状来这里挑选几款。指导专家:江苏省中西医结合医院营养科主任陈杰。

通讯员 罗鑫
现代快报记者 李鑫芳

上火人群试试甘草茶

配料:甘草10克,茶叶5克,食盐8克

做法:按此比例,先将水烧开,再将甘草、茶叶、食盐放入水中煮沸10分钟左右即可饮用。

功效:适用于上火引起的牙痛、眼干、感冒咳嗽等症。

眼睛干涩试试腊梅花茶

菊花枸杞茶

配料:5-6朵菊花,5-6颗枸杞,用沸水冲泡,一周2-3次

功效:菊花和枸杞搭配在一起泡茶,具有养阴补血、疏风清热、解毒明目的功效。菊花性凉,胃寒、月经期的女性及孕妇、体虚腹泻的人少饮用。

腊梅花茶

配料:配制时选新鲜腊梅花或干腊梅花七八朵,沸水冲泡饮用

功效:腊梅花清肝明目、疏利咽喉,常饮用可治疗头痛、咽喉肿痛、口臭等症。

畏寒怕冷试试生姜红枣饮

配料:鲜生姜3克,红枣6-10枚,

桂圆6-10只,红糖适量

做法:1.鲜生姜(老姜)3克切薄片,加水500毫升,小火煮20分钟。2.再加入红枣6-10枚,桂圆6-10只,根据个人口味加入适量红糖,小火炖到红枣酥烂,吃红枣和桂圆,喝汤,每天睡前吃一次。

功效:有驱寒补血的功效。

润肺化痰试试柠檬茶

柠檬茶

配料:新鲜柠檬2-3片,盐1克

做法:切新鲜柠檬2-3片,加1克的盐,再用热开水冲泡,此茶要趁热饮,冷了味道会变苦,饭前饭后均可,不伤肠胃。

功效:这种茶能顺气化痰、消除疲劳、减轻头痛。

周六来听王中林教授讲脊柱养生

脊柱位于人体的中轴,垂直于骨盆上,支撑起肩膀、上肢及头部,是整个人体的大梁,具有支持躯干、保护内脏、保护脊髓和进行运动的功能。人身体的重量主要由脊柱承担,因此脊椎易受挤压。如果保护不当,我们的脊柱每天都在持续受到无形的损害!颈肩痛、腰背痛、颈椎错位、椎间盘突出、曲度变直、脊柱侧弯、半脱位……每天数以万计的人因此而受到困扰,影响正常的生活和工作。

脊柱内部的椎管中有脊髓和脊神经,是连接高级中枢大脑和五脏六腑,四肢百骸之间非常重要的信息传导网络,一旦脊柱出现任何问题均会影响到相关的脏器的功能。由此可想而知,脊柱相关病不只是众所周知的颈肩腰腿痛,还是许多内科、妇科病症的病因之一。

可以说,脊柱是多病之源。

但是,正是由于脊柱的复杂性与重要性,脊柱相关疾病的诊疗具有高度的专业性,脊柱相关病在目前的临床中常常得不到正确的诊治,误诊率非常高。导致了病人痛苦无助,医生头疼茫然的局面。如何养护脊柱,养生防病,成为社会关注的热门话题。本周六的健康大讲堂邀请到南京中医药大学硕士生导师、脊柱病诊疗专家王中林教授,谈谈脊柱养生。

王中林教授擅长颈椎病、腰突症、颈性高血压、颈心综合征、脊源性糖尿病等脊柱相关疾病的整脊推拿、针灸治疗,对皮炎等自身免疫性疾病、过敏性鼻炎等疑难杂症的治疗有独到的见解。目前在健康城国仁堂的门诊时间为每周四上午。

本周健康大讲堂两场讲座预告

1月31日(周六)9:30,王中林教授,讲座主题“脊柱养生”。

1月31日(周六)14:00,南中医丰盛健康城联合江苏健康广播,举办“当有机蔬菜与中药相遇”活动,现场展示讲解有机蔬菜的膳食调养,并特邀著名药理学专家、原南京中医药大学副校长龚惠明副教授教你中药材的辨伪。

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,额满50名为止。

肿瘤前沿疗法 专家新著免费送

术后如何防转移?化疗如何增效减毒?转移后不能手术该怎么办?晚期肿瘤还有救吗?最前沿的“基因靶向疗法”效果很好,可适合我吗?

现在加入“肿瘤手拉手公益活动”,这些问题您都可得到最佳答案。在这里,您可获得专家一对一指导,可获病友康复经验,还可免费

获取专家权威新书,帮你战胜病魔!
通讯员 霍英

小贴士

本活动由北京协和医学院支持,荣立药物研究所主办,专家直通热线:4001868626,名额有限,每天限100名。

选灵芝不可贪图便宜

灵芝具有抑制肿瘤的功效早已成为不争的事实。但最近市场上也出现了一些鱼目混珠的灵芝产品。

针对这种现象,灵芝抗肿瘤研究专家、中科院研究员冯敏教授指出:灵芝确实具有抑制肿瘤的功效,如今已经发展到了以中科灵芝孢子油为代表的第五代灵芝制剂。从灵芝的选种培植到破壁萃取近百道环节的严格把关保证了中科

灵芝孢子油抗肿瘤成分明确而有效。市场上有些价低质次的产品,往往处于灵芝精粉和不破壁灵芝孢子粉阶段。现在市场上很多低廉的灵芝产品,由于生产设备简陋,落后的加工技术很难保证品质高效、成分明确,出售这样的粗制品,是对肿瘤患者极度的不负责。消费者不能因为一时贪图便宜让病人错失康复良机,而应选择有品质保证的大品牌灵芝产品。 钟凯

中大医院举办风湿免疫疾病义诊周活动

为庆祝东南大学附属中大医院风湿免疫科成立30周年,中大医院决定从1月26日(周一)至1月30日(周五),在中大医院本部举办“庆祝建科30周年,回馈社会与患者”风湿免疫疾病义诊周活动。义诊期间,风湿免疫科的普通门诊、专家门诊均向类风湿关节炎、

骨关节炎、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮、干燥综合征、多肌炎、硬皮病、系统性血管炎等风湿免疫疾病患者开放,免收挂号费,患者仍按照正常挂号流程挂号领取序号,由叫号系统按照先后顺序叫号到风湿免疫科相应门诊就诊。

程守勤

周四省中西医有痛风病友会

痛风病人豆制品能吃吗?如何选择饮品?如何选择果蔬?如何吃更科学?江苏省中西医结合医院风湿免疫科定于2015年1月29日(星期四)15:00-16:00在门急诊楼

16楼会议室举办病友会,以《科学饮食远离痛风之痛》为主题。欢迎广大痛风与尿酸血症病人来听课。预约报名的前三十位病人将获得精美礼品。 罗鑫