

游峡谷瀑布,赏青瓷宝剑,挑灵芝石斛——

周四,去龙泉感受中医养生文化

2人同行费用各减50元,3人同行各减70元,4人同行各减100元

爱好中医、关注养生的亲们,注意啦——本周四(4月23日),中医粉丝会第二届中医养生文化行就要出发了。这次,我们将共赴“中华灵芝第一乡”浙江龙泉,游白云岩峡谷、瀑布,赏非物质文化遗产青瓷宝剑,挑道地中药灵芝石斛……这可是为养生爱好者量身定制的“中医文化养生”之旅,行程和路线可是参加旅行社很难找到的哦。临行前最后一拨报名,有超值优惠哦:2人同行费用各减50元,3人同行各减70元,4人同行各减100元。



既是养生游又是文化游

行程一 游白云岩峡谷瀑布

白云岩风景区以森林、飞瀑、绝壁、田园风光、千年古居闻名。尤其是落差高达百余米的白云瀑,一泻千里,叹为观止。景区内阶梯平缓,非常适合想在清静山林中悠闲散步的人。

行程二 赏非物质文化遗产青瓷宝剑

龙泉既有如画的自然景观可供欣赏,也有深沉的历史文化可供解读,联合国教科文组织已将龙泉青瓷正式列入非遗名录,它也成为全球第一个入选“非遗”的陶瓷类项目。而龙泉宝剑,则是我国十大名剑之一,也是名闻中外的民间艺术品,距今已有2600多年的历史。

行程三 去中药基地挑灵芝石斛

对铁皮石斛、灵芝稍有了解,就会知道浙江盛产这两类中药材。上世纪90年代,国家介入灵芝产地调研。无论从野生灵芝还是从菌种保藏,段木灵芝栽培环境、质地、技术成熟度和持续发展能力等,龙泉灵芝都名列全国前茅。1996年,国务院发展研究中心授予龙泉“中华灵芝第一乡”称号。你想见识下灵芝、铁皮石斛的生长环境吗?你想亲自采摘这些药材吗?到达龙泉后,我们会带大家前往中药种植基地,体验不一样的养生文化。

行程四 住在茶庄品茶采茶

龙泉产茶历史也极为悠久,这

里最出名的莫过于龙泉金观音系列的红茶、绿茶、青茶。现在正是茶叶采制的季节,到了茶庄,你还可以亲自下茶园采摘。如果要了解不同的茶文化,现场还有专业人员帮你介绍。当然,休闲地品一壶美茶也必不可少。龙泉金观音,馥郁鲜爽,浓醇清活,生津回甘,虽浓饮却不见苦涩。

行程五 住在度假村,品特色“茶叶”菜

到达龙泉后,我们将入住“高大上”的度假村金观音庄园,这在当地非常有名。我们的午饭、晚餐都将在此享用,工作人员将准备当地的特色菜,里面会有用茶叶制作的特色菜品哦,比如茶香排骨、金观音饼。

报名优惠

结伴报名 费用有减免

活动费用498元/人(此次行程安排的住宿、餐饮标准均高于常规旅游,含食宿、来回车费、景点门票、旅游保险等在内的正常价格为1288元/人,适逢2015年全国肿瘤防治宣传周来临,由快报补贴每位读者近800元)

参加去年养生行的老人都是结伴而行,有的是夫妻,有的是朋友,还有子女相伴的。而今年,来报名的老人中,大都是独行侠。为鼓励更多人关心老人,让更多老人得到陪伴,如果是2人以上报名参加此次活动,都将有不同程度的费用减免:2人同行,费用各减50元,3人同行各减70元,4人同行各减100元。另报名者每人赠送价值498元的神秘健康大礼包!

温馨提醒

和去年一样,今年大巴的座位顺序将以缴费的前后顺序为准。

■报名电话

96060、025-84783589、84783561

(9:00-11:30、14:00-18:00)

■交费地址

南京市洪武北路55号置地广场现代快报社1815室(南京文化艺术中心旁)

■公交线路

2、26、30、46路至青石街站下,68、29、5、27、60路至长江路站下。地铁1、2号线至新街口站下,7号出口步行至置地广场。

特别提醒:全程不安排任何强制消费和推销

■行程抢先看

行程共两天(4月23、24日) 4月23日安排

大巴,途中——午餐时间——游览白云岩风景区——前往石斛及灵芝种植基地——度假村休息及晚餐——前往观音庄园品茶、赏析茶文化(现场还有抽奖活动)

4月24日安排

早餐时间——参观非物质文化遗产龙泉青瓷博物馆——参观龙泉宝剑厂——午餐时间——品茶——返程

活动预告

中医养生俱乐部健康养生行邀你参加

养生,古称“摄生”“道生”“保生”,其中“生”意为生命、生生不息之意,即通过各种手段调摄保养自身身体,使生命生生不息的意思。其意义在于通过各种调摄保养,增强自身体质,提高正气,

从而增强对外界环境的适应能力和抗病能力,减少或避免疾病的发生,使自身体内阴阳平衡,身心处于一个最佳状态,从而延缓衰老的过程。

为满足读者要求,更好地体

验和感知养生文化,与自然和谐相处,中医养生俱乐部准备组织一次健康养生行活动。现在通过本报向社会征集30个会员名额,现在开始接受读者报名,报名热线:400-117-5180。

会员招募

拨打400-117-5180加入中医养生俱乐部
电子艾灸仪免费送

忽冷忽热的天气,对中老年人的关节是一种考验,原有的颈肩腰腿痛也会发作,专家认为,适当的艾灸疗法对治疗这些问题有很好的效果。灸法治疗的主要作用在温经散寒,适用于风寒湿引起的痛症以及虚寒导致的各种疾病,如慢性腰肌劳损的患者伴有腰冷、四肢不温的症状。此类患者在家中治疗时,可以直接艾灸腰部疼痛的部位,时间在30分钟左右。其次,对治疗失眠也有帮助,它能够起到温阳补气、温经散寒的作用,从而提高机体的抗寒和抗病能力,提高人体免疫能力和对气候变化的适应能力。此外,在春天巧妙地使用艾灸也可以有效地防治其他疾病,有

慢性腹泻伴有畏寒、腰膝酸软的患者,可以艾灸肚脐周围来进行治疗;有痛经伴有月经量少、色淡、怕冷的女性,也可以灸小腹来改善痛经症状。

为了回馈会员,现在报名入会,将获得价值1980元的电子艾灸仪一台。由于礼品数量有限,申请礼品仅限50周岁以上会员,入会后还有机会获得中药配方明目贴1盒(2g×16片),养生杂志一份。这种电子艾灸仪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,另外,电子艾灸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非常安全方便。

泗滨刮痧板组合(3件套)优惠购

读者有骨关节类的四肢、腰、腿、颈、肩、背疼痛及风湿病症状的除了借助仪器的帮助外,也可以选择方便的手动保健方式,中医养生俱乐部特地为大家推荐一款由优质天然的泗滨浮石加工而成,集微晶、远红外、超声波等物理特性于一身,具有温助阳气、疏通筋络、逐寒祛湿、祛瘀止痛、潜阳安神、止悸定惊

作用的泗滨刮痧板组合,不仅对中风后遗症的康复、肌肉痉挛、月经不调等妇科疾病和慢性疲劳综合征等有显著的保健作用,还对头痛、近视、皮肤病、糖尿病、腹泻、便秘及美容、减肥等有较好的效果。

市场价:596元

团购价:198元

肿瘤前沿疗法 权威新著免费送

肿瘤术后,如何抑制转移,平稳度过5年转移危险期?

无法放疗或不耐受患者,如何缓解疼痛,抑制肿瘤发展?

中晚期患者,如何改善腹水、机能衰竭,有效延长寿命?

赶紧领取权威新书:《基因靶向抗癌新药Genistein——金雀异

黄酮研究新进展》,让自己走向健康之路吧!本书已由河北科学技术出版社出版。刊号:ISBN 978-7-5375-4993-6

■小贴士

本书摘自万余篇国内外顶级医疗机构最新成果,免费领取热线:4006399009,限100名。

明确以下几件事,减肥不再是难事

如今减肥的方法真是让人眼花缭乱,这说明减肥这件事情比较难解决,而且目前没有一个理想的解决方法。那究竟该怎么制订减肥计划和实施呢?江苏省中医院医学美容中心副主任中医师张世中博士表示,明确以下几个问题,减肥就不再是难事。

每月减多少斤合适?

胖友们总是希望体重减得快越好。有调查数据显示,约55.4%的人希望每个月瘦5公斤以上,而29.1%更希望每个月瘦10公斤以上。张世中表示,如果一个人的体重在一周内减轻了2~3公斤,甚至是10公斤,从健康的角度来说既危险,又不能达到减肥目的。

减肥应该是一个循序渐进的过程,被部分人推崇的快速减肥法是不可取的。快速减肥不仅容易损

伤身体,而且也增加了体重反弹的可能,体内原来肌肉与水分空缺全部由脂肪替补了,所以每一次不当减肥,只会造成体重一次比一次更难减。正常情况下,三个月减掉体重5%~10%是比较适宜的。减肥速度太快或体重减得过多都对身体有不良影响。

减肥如何不反弹?

做到“体重有所下降,体脂肪含量下降,减重后保持6个月”这样才是真正的安全成功减肥,且不易反弹。那些每个月减10公斤以上的快速减肥,是几乎不能让你达到这样的减肥效果的。肥胖是一种慢性代谢性疾病,需要从营养学、运动学、医学等角度去进行对症治疗,所以减肥要有科学的方法、坚强的毅力、专业的知识共同支撑。

特别提醒

从去年12月底开始,现代快报微美人课堂微信的“张博士·美丽实话实说”栏目与各位求美者见面了。每周一,她就美丽的方方面面与你实话实说。本期张博士将谈正确减肥的方法。想了解详情,请扫描加入现代快报微美人课堂,查看精彩内容,并留下你的问题或者想关注的美丽的话题,届时我们将邀请张博士为大家解答。



QQ群: 41206085