

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)



健康资讯

六旬老太不愿出门 竟是“子宫脱垂”惹祸

65岁的王大妈一直不敢出门,裤子上经常有脓血痕迹。经江苏省人民医院妇幼保健院妇科周德兰主任医师检查发现,王奶奶患上严重的子宫脱垂,已经达到III度,而且脱出的子宫及阴道黏膜因受到长期摩擦导致了溃疡、出血并感染。在局部消炎治疗后尽快进行“经阴道全子宫切除术及阴道前后壁修补术”。

周医师介绍说,造成子宫脱垂的原因很多。分娩造成宫颈、宫颈主韧带与子宫颈韧带的损伤及分娩后支持组织未能恢复正常为主要原因。像王大妈这样的老人,年轻时生育多,产后没有好好休养,习惯蹲式劳动,上了年纪后又开始抱孙子,长期的负重劳作促使子宫脱垂。还有一些患者因为长期慢性咳嗽、排便困难,盆腔内有巨大肿瘤或大量腹水等均可导致腹腔内压力增加,迫使子宫向下移位。

子宫脱垂的治疗包括保守治疗和手术治疗。因手术后对再次阴道分娩有一定影响,故手术仅适用于严重病例及不再生育的妇女。保守治疗包括支持疗法即加强营养,合理安排休息,避免重体力劳动,保持大便通畅,积极治疗慢性咳嗽,加强盆底肌肉锻炼,但是此疗法对重度脱垂无效。 朱青 宫丹丹

自然养生行,体验健康慢生活

中医粉丝会精彩活动令读者意犹未尽

不出南京城,也能欣赏到宁静的田园风光。现代快报中医粉丝会“自然养生行”上周着实火了一把,热爱休闲养生的粉丝们跟随小编一起,走进湖熟镇杨柳古村,体验了这里的健康慢生活,又来到了江南小镇陆郎的国家2A级休闲度假景点满城芳,在闲情逸趣之中,粉丝们收获了实用的养生之道。中医粉丝会的铁杆成员吴阿姨说,自然养生行明显有别于传统的夕阳红旅游,它的参与性和知识性比较强,期待中医粉丝会下次再组织精彩活动。



在满城芳,谢英彪教授为大家传授养生经



满城芳美景

看远村近烟 沉淀光阴的故事

杨柳村是南京迄今为止保留的最大最完整的明清古民居群。探访古村时,郭女士笑着问小编:“我可要考考你,九十九间半的命名缘由是什么?”小编为大家揭秘:“九十九间半是民间对大型民居群的俗称,它并不是指实际意义上的数字。九是最大的阳数,又是吉数,过了九就到了头了,而到头就意味着走下坡路。中国人的传统哲学讲究‘高而不危,满而不溢’,因此留半间可以达到常富、常贵的目的。”在欢声笑语中,大家一一点头称是。

除了拍摄美景,农家纯天然生态菜园是粉丝们最感兴趣的地方。小编一进菜园就看到了当季的生菜、苋菜、空心菜以及韭菜,由于是农民自家吃的菜,没有使用化肥,大家你两斤、我三斤地现摘现称起来,有人问为什么没看到西红柿和丝瓜,菜园主人乐呵呵地告诉大家,西红柿要到6月下旬才上市,丝瓜则要盛夏才长出来,城里人现在吃的西红柿和丝瓜都是大棚里出产的,等季节到了再来吃新鲜的吧!

游小桥流水 仿佛置身画中

养生游的第二个驿站是国家2A级景区满城芳。满城芳坐落于江南小镇陆郎村,它是一所布局合理、功能现代的集旅游观光、度假、高效农业于一体的多元化、复合型、绿色、自然的休闲养生园。为了吃得放心,此行的午餐也特别安排在满城芳养生园内,吃进肚的均是来自园内农业生态区的有机菜,并且是由满城芳的江南名厨掌勺。餐后,大家对菜品、汤羹赞不绝口!南京中医药大学国家级课题中医养生学学科带头人谢英彪教授还与大家分享了《旅游休闲与养生》专题,为大家传授养生之道。

在满城芳内,中医粉丝与花海合影,看休闲垂钓。走在绿色长廊中,犹如穿梭在时光隧道里,一位爷爷禁不住拉住老伴的手说:“咱俩在这里照张相吧,你看背后有转动的风车、飞扬的垂柳。”旁边的一位刘阿姨调皮地说:“要靠近点才好看嘛!”最终,两位银发老人在美丽如画的风景中定格为瞬间。

活动预告

注意啦,近期还有一场羊初乳团购会 场地有限,快拨打400-117-5180报名吧

上个月,我们组织了第一场羊初乳团购嘉年华,得到广大读者和会员的积极反馈。为满足更多人群的需求,让更多人了解羊初乳,近期,羊初乳团购会还将追加一场。如果你错过了上次的活动,或者想续购一部分羊初乳,那一定要来活动现场。由于场地有限,现场活动需提前预约,预约热线400-117-5180。

经常喝牛奶的你,尝试过羊初乳吗?这可是羊奶中的极品,羊初乳通常是指乳羊产犊后1-7天所分泌的乳汁,初乳是大自然赋予雌性哺乳动物保护幼崽的特殊营养物质,其分泌量有限,因而极其珍贵。羊初乳含有多种有利于人体的活性营养物质,其在脂肪结构上比牛初乳更

接近人的乳汁。它不仅能增强人体防御疾病的能力,更主要的是人体对其的吸收能力强,吸收率超过94%。羊初乳偏碱性,而且含有的上皮细胞生长因子可以加快伤口的恢复速度,减少胃酸的分泌,防治人体肠道溃疡。常饮此乳品,对于溃疡病以及胃酸分泌过多的患者大有裨益。同样,对于骨质疏松、糖尿病人群,羊初乳也是不错的选择。

和牛初乳相比,在营养成分方面,无论是免疫球蛋白还是活性物质,羊初乳都略胜一筹。但它的维生素B12的含量、叶酸含量相比牛初乳要少一点……要了解更多羊初乳的信息,赶紧拨打400-117-5180预约现场活动的名额吧。

加入中医养生俱乐部

泗滨刮痧板组合优惠购 本期主打:泗滨刮痧板组合(3件套)

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、止悸定惊的作用。

功效作用:对骨关节类的四肢、腰、腿、颈、肩、背疼痛及风湿病、中风后遗症的康复、肌肉痉挛、月经不凋等妇科疾病和慢性疲劳等有显著的保健作用;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。

- 1.对脑缺血,可改善脑部微循环,养脑、安神、镇静;
 - 2.对久视伤血的弱视、近视及眼球干涩,可改善眼部微循环;
 - 3.用超声波脉冲治疗,可改善面部微循环,激活局部皮肤基底细胞,除皱养颜;
 - 4.用砭石扣法扣击足三里,可调节人体免疫力,提高抵抗力;
 - 5.用热砭石放在腰部做温熨法,可温阳补肾,扶元固本,延年益寿。
- 市场价:596元 团购价:198元

会员招募

端午前后巧用艾灸来保健

再过两周左右,端午节就要来了。中医素有“端午灸”的传统,为的是将端午时节极盛的阳气利用艾草通达于体内,从而实现远胜平时的补养功效,甚至实现冬病夏治。

湿热天气,不妨借助艾灸祛内湿

过去民间有谚语:家有三年艾,郎中不用来。端午节前后因气温、湿度都比较适合细菌的繁殖,容易造成感冒等的流行。而艾草含桉油精,有抑制微生物生长、杀灭微生物的作用,而且具有特殊气味,有很好的驱虫效果。而在保健方面,古人会将艾叶加工成“艾绒”,再用艾绒或其他药物放置在体表的穴位上烧灼温熨,借灸火的温和热力以及药物的作用,通过经络的传导,温通气血,加强身体免疫力。

进入6月,随着梅雨季节的到来,湿热的天气会给人体带来诸多不适。一般有内湿的人,再遇到湿度大的环境,很容易诱发各种疾病。所以这个季节,不妨借助艾灸来除湿保健。

家庭艾灸要掌握好度

艾灸的操作有一定的专业性,所以市民在家艾灸时要注意一些问题:一是看体质。艾灸适宜虚证和寒证,如虚弱怕冷、关节冷痛、寒咳哮喘、风寒感冒等;不适合实证和热证患者,如上火、口舌生疮、大便干结、小便短黄、发热等。二是看身体状况,如极度疲劳、过度饥饿、口渴、醉酒,都不宜治疗。三是看时间,做艾灸前应接受医生的指导,一般灸半小时左右,时间不能过长,一天灸1-2次。施灸时间过长、次数过多可能会出现发热、口渴、上火、皮肤瘙痒等症状,有的还会起红疹。

小贴士

想了解更多关于艾灸的保健知识,以及电子艾灸仪的信息,可咨询400-117-5180。

拨打400-117-5180报名入会 电子艾灸仪免费送

当下最火的家庭保健产品非电子艾灸仪莫属了。为了回馈会员,现在报名入会,将有机会获得价值1980元的电子艾灸仪一台。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,检测发现,一枚专用艾芯的有效成分含量,

相当于5支艾炷或艾绒。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很安全方便。另外,报名入会,还有机会获得养生杂志一份。由于礼品数量有限,申请礼品仅限50周岁以上会员。

享受生活,从变老开始 首届中法老年生活文化交流会在宁召开

近日,首届“中法老年生活文化交流会”启动仪式在南京举行。省民政厅、老龄办、老龄产业协会、老年书画研究会、保健养生业协会、法国驻华领事馆官员、法国阿基坦大区政府驻中国代表、法国恭氏兄弟酒业集团成员、老人代表等共600多人参加了仪式。

本次活动由中国居家养老服务品牌娱乐养老研究中心主办,中法茶酒论养生俱乐部承办,以中国茶和法国的葡萄酒为媒介,拉开了庆祝中法建交51周年的主题文化交流活动。“法国国有较为完善的养老制度和深厚的养老文化,品酒、喝茶、阅读、运动等充斥他们的生活。随着中国人口老龄化的到来,中法老年文化的互通、互补、互融,已成趋势。”省老年学会副会长、娱乐养老生活方式创始人侯国新介绍,变老不是一场灾难,而是通往幸福的必经之路,只要生活模式得当,身体健康,养老金充裕,中国老人和法国老人的老年生活丰富多彩,不禁让人充满了对退休后老年生活的幸福向往,享受生活,从变老开始。法国阿基坦大区政府驻中国代表朱丽女士在会议中表示,对首届中法老年文化交流会的成功启动表示由衷地祝贺,他们将全力协助中法文化的交流活动,也期待着中国老人们能够感受到来自法国的养生文化,他们将热情邀请与会老人前往法国游玩。

苗红蜂胶 一折团购 电话:4000016287