下周二冬至 咳嗽鼻炎试试“三九灸”

昨天,现代快报记者从南京市中医院获悉,下周二开始,有慢性咳嗽或鼻炎的患者,可以试试“三九灸”治疗了。

通讯员 李珊 莫禹凡 现代快报记者 刘峻

“三九灸”有两个方子

在民间,素有“三九贴一冬,来年无病痛”的俗语。

南京市中医院针灸科主任中医师阮志忠介绍,天气渐寒,此时阳气敛藏,气血不畅,人体皮肤干燥,毛孔闭塞,易患多种疾病。“三九灸”就是在特定的穴位上配合中药贴敷,达到温阳益气、益肺健脾、补肾散寒、通经活络、活血逐痰等效果。“三九灸”是在冬季三九天,将配制好的中药碾磨成粉末,制成膏药,分别贴在人体的不同穴位上,达到治疗疾病的效果。

“三九灸”有两个方子。一号方,是主治呼吸系统疾病的,里面有白芥子、甘遂、麻黄、紫菀等几味药。二号方,主治虚寒性疾病,内含乳香、元胡、艾叶、生川乌等药材。

可以治这些病

1.有呼吸系统疾病的人群。如过敏性鼻炎、支气管哮喘、支气管炎、咽炎、各种慢性咳嗽等。采用具有辛散温通的天然中草药为主要组成成分,贴敷相应穴位,通过药物对穴位的温热刺激,促进血脉运行,减少来年患病的几率。

2.肠胃不适人群。慢性胃炎、慢性结肠炎、胃肠功能紊乱的人群。

3.颈椎腰腿疼痛患者,风湿与类风湿性关节炎患者等。

4.亚健康状态。失眠、神经衰弱、抑郁、焦虑、疲倦、头痛、颈肩腰背酸痛等。

5.畏寒怕冷、容易感冒、手脚冰冷等症状。

什么时候贴“三九贴”

南京市中医院针灸科主任陆瑾介绍,三九是指冬至后的三个九天,共计27天。

今年12月22日,是冬至,从那时起,便进入了“三九灸”的最佳时期。一般来说,三九灸一年至少要做三次,分别在冬至、二九、三九,有的患者还需要在四九加强巩固一次,连续贴敷3年为一个疗程,共9次。疗程结束后,可以继续进行贴敷,以巩固和提高疗效。

今年,“三九灸”的治疗时间为:

冬至:12月22日~12月24日;**二九:**2015年12月31日~2016年1月2日;**三九:**2016年1月9日~2016年1月11日

泡脚不一定都用艾草

进入冬季后,除了膏方、三九灸外,很多人还喜欢泡脚养生。

专家告诉记者,其实这也有大讲究。

“很多人泡脚都喜欢用艾叶红花,其实不同的病症,对应的泡脚配方都不一样,没有什么草药是包治百病的。”阮志忠告诉记者,比如,关节不好,可以加一点牛膝,如果有肌肉酸痛的症状,可以加一点伸筋草。

眼下到了冬季,各种韩式汗蒸也特别流行,专家提醒,高血压以及心脏病患者不适合。

“雷达院士”与娃娃对话

快报讯(记者 余乐)“雷达需要多少个零件?”“造一个雷达要多久?”昨天,在南京第十四研究所幼儿园,孩子们围着我国PD火控雷达领域的奠基者和学科带头人贲德院士叽叽喳喳地提问。贲德被他们的好奇心打动,连赞他们的提问“有专业性”。

据了解,这是科学启智项目江苏课题组特意为幼儿园小朋友举办的专场活动。

“真不愧是雷达人的后代,我们都想不到这些问题。”昨天上午,在进行科学讨论活动《神奇的雷达》时,贲德院士对孩子们的问题提出表扬。孩子们关于雷达的各种问题,他都一一耐心解答,并向他们普及国防教育有关的科学知识。孩子们还将心目中的雷达,画成一幅画送给院士爷爷。

贲德表示,自己在小学、中学、大学都上过课,发现孩子们的好奇心都很强烈,所以他主张老师和家长一定要顺其自然,从孩子感兴趣的方向培养他们,去启发他们对科学知识的探求,才能有事半功倍的效果,“要尊重孩子的好奇心,尊重他们的兴趣爱好。”

费用低、升温快、不干燥 碳晶墙暖 冬季采暖新趋势

由于冬季开空调太干燥、热稳定性差、耗电、维修成本高等原因,于是很多人都在寻找新型的采暖产品。为此,快报便民服务新推出碳晶墙暖安装服务。

采暖专家吴工程师说:“碳晶墙暖通电后,触发自身产生的远红外线,将热量以远红外的形式送入空间。采暖效果好,稳定,比空调节能50%,使用寿命长达50年,10年超长质保,后期无需保养,而且十分美观,就像一幅画一样。打开温控器后,不到5分钟就开始发热,20分钟内,冬季室温可升至25℃,整个房间热量均匀,无噪声。如果不慎接触到发热的面板,也不会被烫伤,对于孩子和老人非常安全。”

据了解,新一代尚沃水晶玻璃碳晶墙暖厚度仅5毫米,新老房子都方便安装,无需对原有房屋结构进行任何改动,也不用排任何管道线路,搬家时还可拆卸带走。碳晶墙暖的热量主要集中在1.8米以下人体活动的区域,产生的远红外线可以起到暖身通络,加快血液循环的作用,对风湿性关节炎、颈椎病、腰酸腿痛等多种病痛有独特的理疗效果。

您可拨打快报便民服务24小时服务热线96060预约咨询,专业工作人员将上门为您家设计安装,让这个冬天不再寒冷。

厨卫电器使用年限超8年应尽早换新

根据国家相关标准规定:自燃气热水器、灶具销售日起,判废年限为8年。冬季灶具、热水器使用频率大大增加,再加上"超龄服役",更是隐患重重,尽早更换才是杜绝隐患的根本。为此,快报便民服务推出多款优惠机型及超值套餐供新老客户选择,还有"买一赠一"的活动。

购指定机型的热水器或油烟机即送嵌入式灶具一台,送完即止。

玉环中式油烟机218-B01
原价:850元,现价:680元;
灶具740-B1
原价:1100元,现价:799元;
燃气热水器Q20-HB03
原价:2600元,现价:1499元。
玉环油烟机+灶具超值组合:999元
油烟机+灶具精品组合
原价:3350元,以旧换新价:2099元
油烟机+灶具尊贵组合
原价:3880元,以旧换新价:2680元

据了解,所有产品均为厂家直供,省去很多不必要的成本支出,价格比各大家电卖场和网络上还要便宜。您只需拨打96060热线,就会有专业的工作人员上门测量电器位置大小、详细介绍产品性能、回收旧厨卫电器。可选择的厨卫电器品牌玉环、万和、帅康、万家乐等国内一线品牌,所有产品正常享受厂家质保,旧厨卫电器可根据品牌及使用年限再抵20-100元。

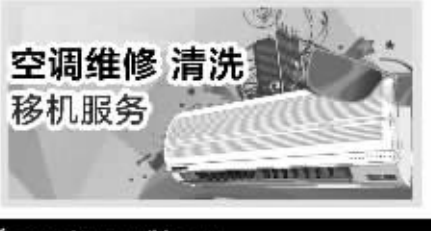
不换马桶只换芯 平均节水30%~50%

抽水马桶是居民家中的用水"大户",据有关数据显示,55%的马桶存在漏水费水、水件故障等问题。如果家里有一个漏水的马桶,在一个小时每漏3.6升水,一个月下来足有2.6吨水。按水价2.8元/吨计算,单单一个家庭一年就会浪费87.4元。如果漏水呈连续成线的小水流,每月要流走12吨水,一年将浪费403.2元。

要想彻底解决马桶漏水费用问题,最有效的方法是给马桶换个科斯特液压式节水宝,它能匹配所有的马桶水箱,运用液压原理并使用轻巧点击的液压开关,只需简单地更换水箱内原有的旧配件,无需更换马桶,就可以从根本上解决马桶点击费力、马桶漏水、费水、故障等问题,达到节水的目的。

您可以拨打快报便民服务24小时服务热线96060预约马桶节水改造服务。

現代快報 現代快報 Modern Express 便民服务
24小时服务热线 96060
您的满意才是我们的动力
便民服务 贴心到家 真诚服务 绝不含糊
扫描二维码有惊喜
★ 家电维修
彩电维修、液晶维修、冰箱维修、冰柜维修、空调维修 Hot 空调移机、空调充氟、空调清洗
中央空调维修、洗衣机、电/燃气/太阳能热水器、微波炉、电饭煲维修、办公设备维修
★ 家政服务
家庭保洁、开荒保洁、管道疏通、水工、电工、钟点工、保姆、灶具维修清洗、厨房清洁
油烟机维修清洗、卫生间清洁、地毯清洁、沙发清洗、窗帘清洗、管道改道、屋面防水、
马桶节水、空调深度清洗 New 洗衣机清洗 New 纱窗安装 New 高压管道清洗 New 化粪池清理 New
★ 特色服务
开/换/修锁、搬家/货运、家庭简装/精装/公装、室内环境检测、室内甲醛治理、旧家电回收、
白蚁灭杀、丁烈验房、家装监理、家具拆装维修、灭鼠灭蟑、酒后代驾、产后护理、
专业催乳、厨卫电器以旧换新 New 空调以旧换新 New 碳晶墙暖安装 New 婚庆/寿庆服务 New
服务区域:南京市区(覆盖至东山、江宁开发区、马群、仙林、汤山、尧化门、燕子矶、东善桥、西善桥、板桥、禄口、秣陵、铁山、谷里、江心洲、八卦洲、江浦、大厂等地,部分项目不覆盖)



微信,网络预约享8.5折 services.xdkb.net