

冬病夏治正当时 全方位三伏针灸受追捧

跟着中医学养生

7月中旬三伏天入伏以来,正是中医“冬病夏治”的好时节。浙江老字号——义乌三溪堂中医保健院儿科、针灸科等科室特别热闹,选择穴位敷贴、伏灸、督脉熏蒸等全方位三伏针灸的市民络绎不绝。

与人们广为熟知的穴位敷贴法不同,“伏针、伏灸”相结合的疗法颇具个性化的优势,特别受患者欢迎。正所谓“冬养三九补品旺,夏治三伏行针忙”。伏针疗法自古有之,后代医家不断完善发展伏针疗法,逐渐成为江浙沪一带“冬病夏治”盛行的特色诊疗方法。

据了解,三溪堂几代中医薪火相传,全方位的三伏针灸成为特色疗法之一。每年三伏天针灸门诊量激增,越来越多的患者选择三伏贴+“伏针”的方式。在传承和总结经验的同时,推出了督脉熏蒸、热敷疗法等新元素,以及伏针、伏灸全方位有机结合联合应用,不断对“伏针”体系进行传承、丰富和提高。

三溪堂中医保健院副院长李昌植博士是上海市非物质文化遗产——海派杨氏针灸第三代传承人。李昌植认为:伏针法选择盛夏伏天,阳气极盛之时,腠理易开,选用督脉及背部俞穴,补泻同用,补者以阳助阳,鼓舞正气;泻者,开腠理,顺势驱



邪外出。宗国君教授认为“三伏针灸”疗法是一种时间针法。选择盛夏三伏天,综合考虑自然气候对人的气血阴阳影响,辩证选穴,借自然气候热盛之势,扶正祛邪,驱逐阴寒痼疾。

目前,院内冬病夏治三伏贴结合针灸疗法常用的方法包含有毫针、艾灸、敷贴、药罐等。“三伏针灸”疗法适宜包括过敏性鼻炎、慢性支气管炎等呼吸系统疾病,阳气不足所致的腹泻、胃痛等,平时

易感冒或冬季反复感冒的虚寒体质患者也较适合。

图①:宗国君教授为患者进行针灸治疗。

图②:三溪堂中医保健院在传承和总结经验的同时,推出了督脉熏蒸新疗法。

图③:在义乌三溪堂中医保健院,不少市民选择伏灸进行中医养生。



易感冒或冬季反复感冒的虚寒体质患者也较适合。

图①:宗国君教授为患者进行针灸治疗。

图②:三溪堂中医保健院在传承和总结经验的同时,推出了督脉熏蒸新疗法。

图③:在义乌三溪堂中医保健院,不少市民选择伏灸进行中医养生。

全媒体记者 吕斌 文/摄

医生信箱
 义乌復元私立医院协办
 咨询电话: 0579-89922999 18806795666

胆囊息肉需要做手术吗?

张先生发来短信询问:前段时间体检,发现有胆囊息肉样病变,当时医生说没大问题,但还是不放心,请问4×3mm大小真的不严重吗?

义乌復元医院大外科副主任吴忠明回答:胆囊息肉在临床上是比较常见的,发病原因主要是由于饮食不规律、暴饮暴食、吃油性食物过多、过度饮酒,导致胆囊壁细胞异常增生从而形成息肉的症状。息肉直径大于一厘米选择手术治疗效果比较好,息肉直径在一厘米以内通过口服药物保守治疗,身体有原发性疾病也必须进行及时的综合治疗。

针对颈椎 关爱睡眠 床奇·会动的枕头

针对颈椎,发明人瘫痪后执迷七年研究,申请并取得了一项实用新型的技术发明——摆动式位移枕头,专利号ZL2010205350225。2012年11月,该产品顺利通过浙江省科技厅下达的省级新产品科技成果评审验收,其相关技术达到国内领先水平。

众所周知,颈椎病大多源自久坐工作而缺少活动的人,颈椎病初期常伴随着酸、麻、胀、痛,严重时会导致头晕、恶心、失眠、神经衰弱甚至瘫痪。而目前人们针对颈椎要么经常到特定场所去针灸、推拿、医疗牵引甚至吃药;要么认为自己没有时间或怕麻烦得过且过,以致延误最佳好转的机会导致症状加重。及时放松自己白天工作压力造成的颈椎压迫,应该是一个不错的选择。

会动的枕头利用人人都要睡眠这一特点,发明了用机械原理制造的枕芯,睡觉时你只要轻轻一枕,头部重量就会带动枕芯移动和转动,同时摩擦带动颈椎向头顶方向移动,既轻松舒服又方便可靠。

发明人:吴宝弟 咨询电话:0579-85380028
 免费体验:惠通门八街6号(北门街中央公馆一楼)

禁止吸烟
 No Smoking

谁来保护我们的健康?谁来拯救我们的生命?
请支持无烟立法!

义乌市爱国卫生运动委员会办公室
 义乌市爱国卫生发展中心

中国膳食补充剂 研发总院落户义乌



7月17日,中国膳食补充剂研发总院落成暨瘦金体乔迁盛典在义乌科技创业园举行。国家公众营养改善项目办公室主任于小冬、中国大健康产业联盟常务副主席刘其元、中国大健康产业联盟专家委员会主任王宇、中国食药企业促进会副会长王华、瘦金体品牌创始人兼董事长朱勇等参加仪式。

活动现场,与会专家就大健康产业、膳食补充剂作用及研发总院情况展开介绍,帮助人们增强对健康和营养的了解。

据悉,作为中国经济发展的一大亮点,大健康行业已成为具有极大市场潜力的新兴产业之一。随着生活水平的提高,科学营养的饮食观念正逐步融入普通百姓的日常生活,健康与养生也成了人们茶余饭后的话题。不过,一项全国性营养调查报告显示,我国公众营养摄入状况仍存不足,例如因经济、地域、市场供应等因素影响,个体营养状况差别较大,动物性食物摄入过高、蔬菜摄入所占比例下降,维生素A、维生素B、和钙质摄入量普遍不足等等。这些营养的过量或缺失,会直接、间接导致各种慢性疾病,危害人们身体健康。

在这一背景下,中国膳食补充剂研发总院应运而生,旨在通过对维生素、矿物质及构效关系相对明确的提取物的分析,研发出更多健康的营养补充产品,从而平衡人体营养,传递健康生活理念,并让更多人、更多家庭因为健康意识提升而发生积极转变。

随后,于小冬为中国膳食补充剂研发总院授牌,与会专家为中国膳食补充剂研发总院落成剪彩。

全媒体记者 柳青 文/图

经常吃烧烤会致癌? 做好这几点就能安心撸串

正值盛夏,吱吱冒油的肉串、外焦里嫩的鸡翅,啤酒加烧烤几乎成为当季标配。但在中国医学科学院肿瘤医院2014年公布的致癌食物中就包含了烧烤类食品。那么,在撸串季,如何既能满足口舌之欲又能保持健康呢?

木炭和烟是致癌的源头

高温下,烧烤中的油脂混合着丰富的香料滴入木炭,形成了独特的烟熏香。这恐怕正是烧烤令人神往的原因,但也是其致癌的源头。将肉类(牛肉、猪肉、鱼肉或家禽等)煎炸或置于明火上烧烤,会使其在高温烹制过程中产生两种致癌物质:杂环胺和多环芳烃。

70年代末,人们从烤鱼、烤牛肉炭化

表层中提取出一种具有致突变性的化合物,这类物质主要由杂环胺类化合物组成。热反应让肉类的氨基酸和葡萄糖产生化学反应,从而形成杂环胺。温度达到200℃以上时,烤肉中的杂环胺含量更是比在150℃时高十倍。

多环芳烃的来源分为自然源和人为源。人为源主要是各种矿物燃料、木材、纸以及其他含碳氢化合物在不完全燃烧或还原条件下热解形成的,具有毒性,会致癌。烧烤一旦烤得过焦,肉类油脂滴到炭火上,产生的多环芳烃会随烟挥发并附着在食物上,进而增大致癌风险。

安心撸串要做好这几点

尽管炭火烧烤口感绝佳,但其极易产

生致癌物质,相比之下,电烤的方式则更为安全健康。

在烤制前,对食物进行处理可以抑制致癌物质生成。一方面,可以先加热肉类(微波炉等),减少肉类在高温下的烹制时间,降低杂环胺水平;另一方面,可用洋葱、大蒜、柠檬汁等腌制食物。酚类、维生素等物质有抗氧化作用,能够抑制致癌物的生成。

除此之外,在烤制的过程中勤翻动,让肉和高温的接触时间变少,也能减少致癌物质的生成。同时,也应注意饮食的多样性。撸串时最好搭配新鲜果蔬食用。果蔬中的膳食纤维会对肠道起到一定的清理作用,有助于缓解吃烤肉对身体带来的危害。

据人民网

家务劳动代替体育锻炼?

高血压患者运动时要注意这些问题

高血压患者应坚持适量运动已成为人们的共识。运动可以降低血管阻力,减轻体重,缓解紧张情绪,对高血压患者的血压控制非常有利。《中国高血压患者教育指南》指出,适当增加生活中的体力活动有助于血压控制。

那么,在家进行家务劳动能否代替体育锻炼呢?

家务性体力活动是指家庭日常生活中的体力劳动,如做饭、洗衣服、打扫卫生、照看孩子和老人等。进行家务劳动时,在保证安全的前提下,可结合自身情况适当增加活动量,如洗碗时左右轮流做抬腿动作;淘米时左右手轮流进行,并有规律地转动肩部;上街购物、倒垃圾尽量利用走路、上下楼梯的机会,进行腿部锻炼等。

但是从健身角度来看,劳动和运动是

不同的概念。家务劳动虽然也在“动”,也能出汗,但却无法像体育锻炼那样改善心肺耐力、肌力、柔韧性等,并且家务劳动的热量消耗非常有限,主要是为了维持每天的热量摄入与消耗之间的平衡。所以对于高血压患者来说,并不能单纯靠做家务来锻炼身体。

通常情况下,能够使心率提高的有氧运动对心血管最为有益。如快走、慢跑、骑行、游泳、太极拳、广播体操、广场舞、爬楼梯、登山等,都是很好的有氧运动方式。对于病情稳定的单纯性高血压患者,或合并糖尿病、肥胖、高脂血症的高血压患者,在血压水平不超过180/110mmHg的情况下,可以在专业的医师指导下坚持规律合理的运动。

但要注意,病情不稳定的高血压患者暂时不能运动。比如尚未控制的重度高血

压(180/110mmHg以上),伴有急性症状的高血压,或合并不稳定心绞痛、心衰、严重心律失常、高血压脑病和视网膜病变,或伴有运动器官损伤,如关节炎、肌肉痛等,均不适宜运动。

除了选择合适的运动方式,保持合适的运动量同样重要。除了依靠专业的评估方法来确定外,运动量的大小还可以根据自己运动后的感觉来定。运动后食欲大增、睡眠好、神清气爽就是合适的运动量;反之,运动后疲惫、不舒服、没有食欲,可能就是运动过量了。

需要强调的是,合适的运动锻炼只能辅助治疗高血压,不能够代替药物,因而高血压患者在运动期间不可随意停药。若有疑问或者出现问题应及时与医师沟通,以便调整药物治疗或运动方案。

据科普中国

FOOT MASSAGER 百步康全包裹足疗仪
 BAI BU KANG FULL PACKAGE FOOT THERAPY MACHINE
 核心科技智能控制

半价体验 **998** 元
 市场价 1996元

每次5分钱 随时随地在家做足疗

功能优势之一:专业仿真手法
 功能优势之二:脚底滚轴按摩 两档模式切换
 功能优势之三:负离子抑菌
 功能优势四:两档热敷设计 缓解肌肉僵硬

前30名打进电话订购 加送按摩披肩

主持人 同年哥

订购电话:8585 1977 免费体验中心:江东路33号广电大院北展厅