

三溪堂冬令养生膏方受追捧

一人一方“身份证制”可溯源



三溪堂中药房,中药师正忙碌着为新配制的膏方抓药。一料成品膏方往往有数十种中药材组成。



中药师对新配制的膏方中药材进行核对并扫描输入软件系统。



三溪堂互联网+中药煎药配送服务中心,使用国内先进的煎药软件系统加人工方式,智能管控接方、配方、校对、自动加水、浸泡、煎药等环节。



膏方熬制区内,经验丰富的药工们边手工熬制膏方,边查看浓缩程度。一料膏方熬制,对药工技术要求很高。

冬天,婴幼儿别穿三类鞋

寒冷冬季,很多家长为宝宝选购鞋子时会将重点放在保暖性上,却常常忽视了鞋子对宝宝足部发育的影响。中国儿童少年基金会一项调查显示,91%的儿童穿鞋不当,83%的成人对孩子的穿鞋问题不够重视。全球儿童安全组织中国区首席代表崔民彦提醒,1~3岁是宝宝学习走路和足部发育的关键时期,长期穿着对足部发育有不良影响的鞋子可能导致宝宝出现扁平足、足内翻、O型腿等足部畸形,以下三类鞋最好不要给宝宝穿。

1. 雪地靴。雪地靴大多鞋头肥大,且鞋底过平,由于皮毛支撑力不足,会减少宝宝的足部抓地感,足弓无法得到支撑,宝宝的脚很容易在鞋子里来回滑动,每走一步都要对抗向前的滑力,长期穿会加重足弓负担,不仅会造成宝宝脚痛,还可能导致扁平足和内八字。另外,雪地靴材质较软,难以起到保护脚面和踝关节作用,且透气性较差,宝宝生性好动,排汗不及时不仅导致脚潮湿不舒服,还容易招惹脚气。

2. 毛毛虫鞋。毛毛虫鞋是指造型如同毛

毛虫一样的运动鞋,因其柔软舒适、穿脱方便,成了很多家长和孩子喜爱的网红鞋。实际上,毛毛虫鞋的“一脚蹬”设计,并不适合所有宝宝脚型。且它的鞋头设计是上翘的,会使得宝宝的脚一直保持上翘状态,前脚掌即足弓前点始终受力,影响足弓发育。

3. 棉拖鞋。棉拖鞋没有后跟,走路时要用力用脚趾抓地,导致足底肌肉紧绷,身体重心倾斜到前脚掌,足弓关节处会过度受力,增加膝关节、骨盆和脊椎肌肉的疲劳,影响宝宝足弓、脚部甚至骨骼发育,还会增

加宝宝摔倒风险。崔民彦建议,3岁以下婴幼儿足部尚在发育,买棉鞋不要购买鞋垫带毛的鞋子,这样的鞋垫摩擦力小,宝宝的脚会在里面打滑,影响走路。同时,鞋底不可太厚,且后帮要有适当硬度,既可让宝宝走路时有抓地感,还能给踝关节一定支撑。另外,宝宝生长发育迅速,家长要给宝宝穿舒适合脚的鞋。鞋子过小,会对脚部造成挤压,导致脚趾外翻,脚趾与鞋子不断摩擦,还可能导致脚指甲受伤,造成甲沟炎。

据中国妇女报

抗糖等于抗衰老吗

近年来,网上流传一种新的饮食理论:要想皮肤好,抗糖少不了。甚至一些以“冻龄”著称的娱乐明星,也纷纷晒出“抗糖”餐单。一时间,在爱美人士眼中,糖是衰老的“头号敌人”,吃糖会让人容易长斑、长痘,使皮肤松弛、下垂、长皱纹。有的人为了阻止糖分摄入,开始进行“抗糖饮食”,甚至连主食、面包、水果都不吃。

所谓糖化反应,是指人体内的糖分,如葡萄糖、乳糖、蔗糖等,与蛋白质发生化合反应,产生晚期糖基化终末产物的过程。目前已经有研究证明,晚期糖基化终末产物确实会给人带来一些负面影响。随着年龄增长,晚期糖基化终末产物聚集堆积,会

给皮肤带来不可逆的影响,导致皮肤松弛、黯淡发黄、长痘粗糙、出现皱纹等。晚期糖基化终末产物还会诱发糖尿病、阿尔茨海默症、动脉粥样硬化等疾病。

从健康的角度来说,确实不建议摄入过多糖分。《中国居民膳食指南》建议每人每日摄入糖量在25~50g。现在年轻人中流行的可乐、奶茶等各种含糖饮料,

大部分一瓶(杯)的糖含量就会超标,建议大家不要喝得太多。限制每日糖摄入,不仅能延缓皮肤衰老,更重要的是对我们的健康有益。

如果认为“抗糖”就是完全不吃糖,甚至不吃主食、不吃蔬菜水果、不吃米面,这是非常错误的,因为主食和新鲜蔬果中提供的碳水化合物,是人体必需的能量来源。

正确的“抗糖”方式并不是什么都不吃,而是用正确的方法来吃。

首先要选择正确的烹饪方式。煎炸烧烤、高温烘焙等烹调过程中最容易发生糖

化反应,因此我们要减少吃烤肠、煎牛排,以及烘焙点心等,减少对食材的高温烹饪,就能减少摄入晚期糖基化终末产物。

其次要多吃升糖指数低的食物。升糖指数低,意味着食物吃了之后对血糖影响相对较小。如果长期吃大量升糖指数高的食物,当糖分消化吸收速度越快,餐后血糖升幅就越大。

最后要减少吃含糖量高的食物。特别是像可乐、奶茶、蛋糕等高糖高热量食物,每日糖摄入量控制在25~50g为宜。要注意的是,这属于“控糖”,而非绝对“戒糖”。

此外还要注意戒烟。因为吸烟也可能增加晚期糖基化终末产物的生成,所以远离香烟也是靠谱的抗糖方式之一。据人民政协报

医生信箱

义乌復元私立医院协办

咨询电话: 0579-89922999 18806795666

小孩吃什么消食比较好?

叶先生发来短信询问:昨天儿子在舅舅家里玩,晚上吃得比较多,回来后就说肚子不舒服,今天也没有吃饭,请问小孩吃什么消食比较好?

义乌復元医院儿科主任吴莉萍回答:所吃食物较多不易消化时就容易出现积食的现象,对于小儿积食可以吃消食片或者山楂来促进消化,或者找专业的小儿按摩师对孩子的肠胃部位进行按摩来消食。在日常生活中,多关注孩子饮食情况,小孩子肠胃发育不够完全,很容易撑着噎着,所以要让孩子养成良好的进餐习惯,避免暴饮暴食。



义乌传媒首届山参节启幕

俗话说,进补暖身好过冬,而冬季进补,许多人会选择野山参。

12月25日,义乌传媒首届山参节在广电大楼一楼服务大厅启幕,产地直销的各类原生态野山参,携正规检验证书而来,为义乌市民呈上了一场进补的盛宴。主办方介绍,本次展销的野山参为国检特等、一等及二等,在保证质量的同时,还有3折起购、买干野山参送鲜野山参等活动,将实惠切实带给义乌百姓。本次山参节将持续到2021年1月10日,有需要的市民可抓住机会前来选购。

全媒体记者 柳青 供图

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:通惠门八街6号(北门街中央公馆一楼)



义乌传媒第五届皮草服装直销节 出口订单取消 货品积压

便宜卖啦

来就送
满就送

义乌电视台主持人 李颖
义乌电视台主持人 孙婉
宋昱
总有一款适合你!

贵宾热线:8155 8155

地址:江东东路33号义乌电视台北院展厅