

春季养生首选三七 三溪堂举办第五届云南文山有机“苗乡三七”节

全媒体记者 吕斌 文/摄

3月29日,浙江老字号——义乌市三溪堂国药馆,第五届云南文山有机“苗乡三七”节现场,不少市民正在挑选首批空运过来的云南文山有机“苗乡三七”。

据《中国医药大辞典》介绍,三七味甘、微苦,温。归肝、胃经。功用为散瘀止血、消肿定痛。在浙中地区春季养生有服用三七(田七)习俗,历史悠久,尤其是义乌城乡。三七相对于其他养生滋补类中药材来说,性价比突出。随着生活条件的好转,中医养生保健调理已成了越来越多人的常态。

春季养生优选三七,三七在义乌中老年人群中特别受欢迎。三溪堂一直以来积极倡导健康养生理念,通过长期与云南文山有机“苗乡三七”基地合营种植方式,从种子到成品,实行全程可控可溯源有机种植,确保品质。



▲首次亮相的“仿野生三七”,最大特点是高海拔仿野生环境中自然生长。



▲三溪堂第五届云南文山有机“苗乡三七”节现场,不少市民正在挑选首批空运过来的云南文山有机“苗乡三七”。



▲工作人员展示浙江非遗三七小蜜丸手工制作。

▲来自云南文山有机“苗乡三七”种植基地的代表,正在展示上佳的有机三七。



皮肤上的风湿病信号

临床上有很多风湿免疫病患者在就诊风湿免疫科之前,往往有辗转骨科、口腔科、皮肤科多个科室,但总找不到病根的经历。专家提醒,风湿疾病常以皮肤不适的形式表现出来,患者可以依据以下症状做出初步判断,准确找到就诊科室,并精心护理。

脸颊长红斑

蝶形红斑是系统性红斑狼疮患者的特征性表现,即在脸颊部位出现呈对称性分布的蝴蝶样红斑,患处瘙痒,一般不会疼痛。此外,患者暴露在外的皮肤对光线十分敏感,鼻部和耳朵等都会因光线刺激而出现红斑。在发作期,患者大多数还有全身症状,包括各种热型的发热,尤其以低中热度常见。还会伴有盘状红斑狼疮表现,及口腔溃疡、发热、乏力等症状。

护理方式:1. 作息规律,饮食忌刺激性食物,戒烟戒酒;2. 忌食光敏性食物(莧菜、芥菜等)和光敏性药物(氧氟沙星等),在尚未出现肾脏损害时,仍保持鱼肉蛋奶等富含蛋白质食品的摄入,出现肾脏损害者则限制蛋白摄入;3. 做好防晒,如佩戴墨镜、口罩,使用遮阳伞,亦可涂抹防晒霜防晒,如已出现皮肤损害,可短期外用丁酸氢化可的松等弱效激素乳膏以及润肤剂等;4. 避免使用刺激性化妆品(如具有美白祛斑和角质剥脱作用的功效性化妆品),以免果酸、酒精等成分刺激皮肤;5. 注意皮肤保暖,尤其是肢体末端。

关节起结节

临床上有很多疾病能导致结节产生,其常见于腕、肘、膝和踝关节附近,直径一般为2~5毫米,更有甚者可达1~2厘米,数目不一。类风湿结节为皮下结节的一种,属于类风湿关节炎的典型表现。由于患者骨突起部位小血管容易发生破裂,致使含有免疫复合物的类风湿因子在此处沉积,形成结节,因此其多

位于关节隆突部位及受压部位的皮下,如指趾、腕、踝、膝关节等。

护理方式:1. 如果患者疼痛感强烈,可在治疗原发病的同时,外涂扶他林;2. 营造安静舒适的休息环境,否则会因感官感受超负荷而加重疼痛;3. 注意关节保暖,避免潮湿、寒冷等诱发因素,睡眠时可戴宽松的手套保暖,晨起活动前可用热水或温水浸泡僵硬的关节;4. 衣物要宽松,避免关节痛痛处因受到衣物摩擦、紧勒而感到不适;5. 饮食清淡,避免油腻、过咸食品及海鲜产品,尤其要禁酒。

眼睑有水肿

双上睑、眶周水肿性红斑是皮炎的典型皮损特征,红斑呈淡红或粉色,可累及面、颈等部位发展。除此之外,患者还可能存在肌肉乏力、疼痛等症状。

护理方式:皮炎的具体护理与系统性红斑狼疮类似,如规律作息、避免劳累,避免日晒,补充优质蛋白,忌食光敏性食

物和辛辣刺激性食物等。针对皮损的护理,包括外用润肤剂、短期外用弱效激素软膏等。需要指出的是,由于20%的皮炎患者合并指趾,因此确诊的皮炎患者应先进行肿瘤筛查。排除肿瘤后,患者可口服或注射激素、羟氯喹片、甲氨蝶呤等进行治疗。

口腔常溃疡

白塞病、系统性红斑狼疮以及干燥综合征都可能导致口腔溃疡的反复发作,其中系统性红斑狼疮好发于硬腭和颊黏膜,干燥综合征患者会因唾液腺病变而伴有严重的口干症状。

护理方式:患者日常要注意饮食,宜补充新鲜果蔬、粗粮等富含维生素的食品;忌食辛辣刺激以及虾蟹等有硬壳的食物;用餐中,应缓慢进食;如非常疼痛,可摄入一段时间流食。用餐后注意口腔卫生,牙膏避免使用薄荷等口味;饭后可短暂无小苏打水,以防真菌感染。 据人民网

市中医医院医共体正式启动前列腺癌早期免费筛查项目

为进一步加强医共体建设,促进医疗服务持续改进,提升基层院区的专科能力,满足群众日益增长的健康需求,3月24日,市中医医院医共体前列腺癌早期免费筛查项目启动仪式在城西院区举行。项目启动后,将在医共体各院区结合居民体检,开展50岁以上男性前列腺癌早期免费筛查、对PSA异常患者做好全过程全周期诊疗服务工作,让更多高危人群能够被早发现、早介入、早治疗,延长生命,提高生活质量。

前列腺癌在男性泌尿系统肿瘤发病率中位居第一,严重威胁到中老年男性的健康。前列腺癌早期免费筛查项目主要负责人、义乌市中医医院外一科主任何金奎详细介绍了前列腺癌疾病的发展史,阐述了前列腺癌早期筛查的重要性。对高危人群进行筛查,早期诊断和治疗是提高前列腺癌患者总体生存率较为有效的手段,项目的实施能够实现大范围、精准人群覆盖,对提高广大前列腺癌患者的自我保健意识和健康水平,提高“前列腺癌”早期诊断、早期治疗率,都将具有重大意义。

市中医医院党委书记王宏献发表致辞,对前列腺癌早期免费筛查项目寄予厚望。前列腺癌早期免费筛查项目既是一项公益行动,也是一项重要的民生项目,希望医共体各院区充分发挥优势,上下联动、分工合作,加强项目后续管理和相关技术的培训,提高服务能力,高质量完成筛查项目,将好事做好、实事做实,切实提高前列腺癌诊断率和治愈率,为广大前列腺患者提供更优质的健康服务。

通讯员 方春燕

山楂为何被誉为“长寿果”

每当我们说起山楂,眼前常常浮现的是一串串冰糖葫芦,不论大人小孩,都难以抵挡诱惑买上一串。那么,让人垂涎欲滴的山楂有没有一些特殊的营养功效呢?

山楂是我国独有的水果,已有上千年历史,药食两用。它的维生素含量很高,与红枣和猕猴桃齐名。胡萝卜素和钙的含量也较高。老年人常吃山楂能增强食欲、改善睡眠、预防心脑血管疾病,故山楂被誉为“长寿果”。

山楂还是常见水果中的“果胶之王”,它的果胶以原果胶形式存在,在一定的酸度、糖度和温度下能形成水溶性果胶,不用添加任何增稠剂便能做成山楂糕,健康又有营养,非常适合老人和小孩食用。

新鲜山楂可以直接吃,也可以炒菜、煲汤,或榨成汁饮用。若老人牙不好,还可将其做成果酱、山楂糕等。

山楂干多用于泡水、熬汤和煲粥,例如烹制成山楂粥或山楂银耳汤等。

山楂在食用上也有禁忌。比如,山楂及其制品的糖分较高,糖尿病患者最好不要大量食用。处在换牙期的儿童不宜多食山楂,它会损害牙齿的生长发育。作为药材的山楂炭和焦山楂有一定的药性,最好按照医生的药方食用,不能乱吃。

据大河健康网(图片来自网络)



义乌市融媒体中心主办 THE FIFTH FUR FACTORY SALE FESTIVAL of YIWU BROADCASTING AND TV STATION 2020

义乌传媒第5届皮草服装直销节

年货展 清货

千万货源 不再返厂 大清仓 大处理

江东南路33号广电大楼北院展厅 8155 8155

貂皮\皮衣\派克服\羊绒大衣\羽绒服\羊毛衫 百万清仓大处理

义乌市融媒体中心 主持人 子伦 义乌市融媒体中心 主持人 紫墨 来的越早买的越好