

薪火相传 继承创新 三溪中医学术思想传承大会举行

金秋时节,丹桂飘香,这是个收获的季节。9月10日下午,义乌三溪堂中医保健院隆重举行三溪中医学术思想传承大会。义乌市三溪堂控股集团有限公司班子成员、名老中医张炉高主任,名中医李昌植博士及中医师承人员、员工代表参加了本次大会。

此次大会是为进一步弘扬三溪中医文化,推动三溪中医学术思想的继承和创新,加快中医人才培养步伐,促进三溪中医事业健康快速发展。

传承大会上,按中医传统礼仪,继承人向指导老师献花、敬茶。

33年来,三溪堂始终秉承“传承三溪,济世养生”的宗旨,恪守“做药务真不得欺客,行医务正不得欺世”的古训,因“良医聚集,药材地道、上品参茸、关爱顾客”而稳步发展,继承和发扬中医学术,努力让中医药精髓传承下去。

义乌市三溪堂控股集团有限公司董事长朱智彪表示,从古至今,历代中医名家独到的技术经验,需要一代又一代的后学者长期跟师实践,通过名老中医传承,朝夕临床,口授心传,耳提面命,衣钵相传,传承者可逐步领会和较快掌握,少走弯路,缩短成才周期。希望师承人员敏而好学、不耻下问,传承中医精华,勇攀医学高峰,让三溪中医学术思想薪火相传,蓬勃发展。

全媒体记者 吕斌 文/摄



继承人向张炉高主任中医师行礼献花敬茶。



集团公司负责人及中医师承人员、员工代表合影。



6名继承人向指导老师李昌植博士行礼献花敬茶。



三溪中医学术思想传承大会现场。

乳痛要治吗? 这个问题九成女性很担心

乳房胀痛、乳房肿块、乳头溢液等症状,正在困扰着万千女性。其中,70%~80%的女性在其一生中都会在某个时期经历过不同程度的乳腺疼痛。家庭和工作的疲惫已经让人苦不堪言,时不时乳腺跳出来“作妖”。其可能潜在的乳房问题乃至恶性肿瘤的风险,也在女性的心里蒙上了一层阴影,让生活大打折扣。

乳痛九成来自乳腺增生

乳痛症是女性最常见的乳房疾患,是乳腺疼痛的一个现象定义,其可能原因也并不唯一。少部分患者乳腺疼痛是由于胸

壁(肋骨肌肉等)的疼痛放射至乳房导致的疼痛,其疼痛位置固定,多为触发性疼痛。

专家介绍,乳痛症好发于25岁~45岁左右的女性,95%的乳痛为单纯性的乳腺增生。其疼痛可以呈周期性表现,在月经前的1~2周出现,月经期后随之消失。多表现为双侧乳房的胀痛,摸起来像是一包“鹅卵石”;也可以是无规律的疼痛,多出现在单侧乳房的固定部位,以刺痛、灼痛等症状为主,只在某些地方能感受到明显的触痛,整体乳房可能没有明显肿块。

内分泌异常是导致患上乳腺增生的主要原因,而导致内分泌异常的原因与女性

的情绪变化较大有关,如生气、压力大等。有些女性因疼痛放射至背部、侧腋窝,而影响睡眠、工作与学习,由此而引起焦虑不安。

需要干预吗?不建议

专家表示,乳痛症是一种正常的生理现象,不需要治疗干预。对于特别疼痛的女性,只要在日常生活中注意适当运动、合理饮食、调整情绪即可缓解。

会发展为癌?别担心

乳腺增生是乳腺在性激素周期性变化的作用下,造成的乳腺正常结构紊乱。乳腺

增生分为两种,生理性和病理性。

大多数人都是生理性增生,因此绝大部分乳腺增生跟乳腺癌没有关系。等女性绝经以后,体内雌激素降低,乳腺组织退化时增生即可好转。

但病理性的增生(如乳腺囊性增生)则会有癌变的倾向,但也不必过于担心。研究发现,乳腺癌的发病其实是多因素的共同作用,比如家族遗传、月经初潮早(<12岁),绝经迟(>55岁);未婚、未育、晚育、未哺乳;胸部接受过高剂量放射线的照射;长期服用外源性雌激素;绝经后肥胖;长期过量抽烟、酗酒、假体植入等这些都与乳腺癌密切相关。 据羊城晚报

烧菜时少放些盐 不影响菜品口味

日前,中华预防医学会健康传播分会等联合发布《“科学三减,重在厨房”联合提示》,将减盐作为“三减”的一项重点。专家指出,减少5%~10%的烹调用盐通常不会对菜品口味产生明显影响,且有助于人群逐步适应并养成清淡少盐的饮食习惯。

另外,使用限量盐勺、低钠盐、减盐酱油等,也可一定程度上帮助人群控制盐的摄入;同时还要注意减少“隐形盐”摄入,如面条、面包、饼干等食品。建议肾脏疾病患者征询医生意见,不宜盲目选择低钠盐。

专家指出,巧妙选择天然食材和调料增味、提鲜,在增加食物多样性的同时有助于减少盐的使用。例如,用葱、姜、蒜、辣椒、花椒等增味,用柠檬和醋等酸味物质提升咸味感觉;鸡精、味精、酱油、蚝油、酱料等调料含有较高钠,用它们提鲜时应适量、合理搭配。 据中国妇女报

从这5点出发 让宝宝无“陷”健康

出生缺陷是指婴儿出生前发生的身体结构、功能或代谢异常,是导致早期流产、死胎、婴幼儿死亡和先天残疾的主要原因。常见的出生缺陷有无脑畸形、脊柱裂、先天性心脏病、唇腭裂、生殖器官畸形、遗传代谢病等。

出生缺陷发生的成因较为复杂,有遗传因素,也有环境因素,包括营养、疾病、感染、用药和接触有害物质等因素。目前,我国重点推广出生缺陷三级预防措施,包括进行婚前医学检查和孕期保健、孕期产前筛查和产前诊断、新生儿筛查。这在一定程度上降低了出生缺陷率。

那么如何避免出生缺陷的发生呢?

1. 注意调整生活习惯。备孕前,应该注意自己的饮食健康,在怀孕前的3个月可以开始服用叶酸,叶酸可以很好地预防神经管畸形。除此之外,备孕的妈妈还应多吃一些水果蔬菜,补充丰富的维生素,尽量保证较为规律的生活作息。不宜吃辛辣刺激的食物,不宜熬夜,有抽烟喝酒习惯的女性也应尽早戒除。

2. 婚检是必须的。结婚前应主动去做一次婚前检查,不应隐瞒遗传性病史和家族史,听从医生的指导。

3. 禁止近亲结婚。近亲结婚不利于优生,它是“隐性遗传病”得以传宗接代的主要原因。近亲婚配,由于夫妇有共同的祖先,很可能继承相同的致病基因,使后代患隐性遗传病的风险大大增加。

4. 定期进行孕期筛查。怀孕后应定期进行产前筛查,包括孕早期NT、孕中期大排畸、孕晚期小排畸超声检查,还有唐氏血清学筛查和无创DNA筛查,必要时进行产前诊断。

5. 进行新生儿疾病筛查。新生儿出生后应及时做新生儿疾病筛查和新生儿听力筛查,对缺陷儿童及早诊断,选择最佳的手术矫正时机。 据人民网(图片来自网络)



“义乌新地标 网红打卡地”开始征集! 你pick哪一个?

说起义乌,你最先想起的是什么?是囊括无数小商品的国际商贸城,还是一年四季展会不断的国际博览中心?是人流如织的佛堂古镇,还是历史文化底蕴深厚的古月桥?抑或是能吃到各种义乌传统美食的餐馆?

近年来,我市坚持高质量推进全域旅游发展,旅游品牌内涵日益丰富,旅游文化愈加深厚。为进一步宣传我市文旅资源,打造义乌旅游新亮点,展示义乌特有的“颜值”与“气质”,增强市民获得感、幸福感、自豪感,义乌市融媒体中心特别发起“义乌新地标 网红打卡地”百万市民推选活动,通过融媒体平台宣传造势,为餐饮美食、购物街区、酒店宾馆、旅游景点、公园广场等贴上网红标签,将它们推到聚光灯之下,制造出“网红打卡地”热门话题。

参选范围

本次百万市民推选活动将分为吃在义乌(美食·街区)、玩在义乌(美景)、住在义乌(美宿)、购在义乌(购物)、夜游义乌(夜游)五大类。义乌市域范围内所有餐饮美食、购物街区、酒店宾馆、旅游景点、公园广场均可参与报名评选。

活动报名

- 1. 报名截止时间:2021年9月30日;
- 2. 报名方式:自主报名、推荐报名(本次报名参与评选不收取报名费);
- 3. 报名通道:关注微信公众号(义乌交通广播、义乌新闻广播、爱义乌,三选一),发送关键词“打卡”,即可收到推荐表填写页面,填写店名(地名)+上传三张照片+100字文字说明;
- 4. 报名类目:吃在义乌(美食·街区)、玩在义乌(美景)、住在义乌(美宿)、购在义乌(购物)、夜游义乌(夜游)。

活动流程

本次评选活动分为初审、复核、综合评定(包括网络投票+专家评审)三个环节,按类目评选出若干名奖项,并举行授牌颁奖仪式。

活动时间:2021年8月—11月

时尚潮流、文化艺术、休闲娱乐、美景美食……具备各式特质的“网红打卡地”,已逐渐成为网络社交时代的城市新地标,吸引众多年轻消费群体争相到访,拍照、刷屏,不仅带来超高人气和流量经济,还能极大提升城市品位,擦亮城市形象,全面提高城市知名度和影响力。

你心目中的“网红打卡地”在哪里,欢迎说出你的看法!



扫二维码推荐报名,赢华为手机
(2021年9月30日系统自动开奖)