

冬季养生话膏方

冬至节气之后,义乌城乡气候正式开启寒冬模式。冬至,在二十四节气中是一个非常重要的节气,与夏至一样是阴阳转折时期,阴极而生阳。过了冬至,白天时长就会一天天变长。

中国传统医学经典著作之一《素问·脉要精微论》说:“冬至四十五日,阳气微上,阴气微下。”意思是说,从这一天以后到立春的四十五天,阳气渐升,阴气渐降,白昼渐渐变长,夜晚渐渐变短。冬至后,阳气缓缓回升,是阴阳转化的关键节气,也是中医里倡导的夏病冬防、冬病冬治的好时机。

寒冬养生重在防寒保暖

三溪堂中医保健院副主任医师吕旭阳认为,冬至节气之后,降温幅度会进一步加大。寒冬时节重要的外在养生即是保暖,身体暖暖的,气血才会顺畅,才可避免许多疾病的发生。保暖强调的是头和脚。俗话说“寒从脚起”,脚离心脏最远,血液供应慢而少,皮下脂肪较薄,保暖性很差,一旦受寒,会反射性地引起呼吸道黏膜毛细血管收缩,降低抗病能力,导致呼吸道感染。因此在寒冬时节,脚部保暖也应加强。

冬至后的养生原则就是要尽量减少阳气的消耗,保养精气,做到养精蓄锐,有益于防治疾病。冬至养生应以静为主,切忌过于运动出汗;同时,冬至“养心”也很重要,应避免过于抑郁、思虑,避免长期“超负荷运转”,防止过度劳累、积劳成疾。

俗话说:“三九补一冬,来年无病痛。”冬季是进补的好时机,而饮食调养则是主要的调养方式,建议生食少食、燥热不宜,滋阴潜阳的食物为上等。

补肾固阳增强免疫力推荐膏方

一年四季中“春应肝,夏应心,秋应肺,冬应肾”,从中医角度来说:冬至是万物封藏的季节,人体的肾脏在五行中属水,为阴藏。所以冬至正是养护肾脏的好时节,肾为“先天之本”“生命之源”“人体阴阳之根”,所以更需要顺应自然规律,需要育阴护阳,护好肾脏。“补肾固阳、增强免疫力推荐服用膏方,对身体进行整体调理很关键。”三溪堂中医保健院主任中医师张炉高介绍。



三溪堂经验丰富的药工查看膏方熬制中关键的“挂旗”环节。



三溪堂互联网+中药煎药配送中心,工作人员查看智能配方煎药系统,膏方煎煮全程可追溯。

中医认为,寒为阴邪,易伤阳气,而肾阳是人体阳气之本,对脏腑起到温煦、生化之效。若肾阳不足,就会出现精神疲惫、腰膝冷痛、形寒肢冷、小便不利或频数等症状,所以冬季养生首先要保护肾阳。在冬季,用膏方进补不仅体现了中医的顺势养生观,更是调已病、治未病的有效方法,能够起到温肾助阳、补气养血之效。

一直来,三溪堂“一人一方”的定制中医膏方具有改善人体阴阳平衡、旺盛脏腑气血功能的作用。从现代医学来讲,它具有调节免疫,增强人体免疫功能的作用。主要是针对一些慢性疾病、体质虚弱的亚健康人群,具有剂量较小、便于久服、服用适口、生物利用度较高等优点。

三溪堂秉承“未病先防、既病防变、瘥后防复”的理念,为不同体质的人群定制膏方。三溪堂秘制膏方,是在中医辨证论治思



膏方制作区,药工对经过浸泡的中药材进行压榨。

想的指导下,经过特定的工序加工而成,根据人的体质、疾病、不同的临床表现,选择多味药按照君臣佐使原则配伍所组成,在预防保健、体虚进补等方面发挥着重要的作用。

补气养血,女性膏方调理正当时

对女性养生颇有研究的三溪堂中医保健院坐诊专家、主任中医师傅晓骏介绍,根据中医“治未病”理念,尽早通过适宜的干预可以有效帮助我们减缓衰老发生的进程,尤其女性经历“经、孕、胎、产、乳”之后,胞脉受损,体虚畏寒。中医理论认为,女性以血为本,以气为用,膏方能补气养血,活血化瘀,滋阴育阳,调节女性内分泌,从而起到养颜、固本的作用。

膏方是个性化处方,针对性强,以患者的体质类型为基础,重视辨证论治,因人

而异制定方药,合理利用药物的偏胜之性来纠正人体阴阳气血的不平衡,可以起到补虚扶弱、抗衰延年、调补养颜、纠正亚健康状态等作用。

据傅晓骏介绍,下列几类比较适合膏方调理:女性40岁以前出现月经稀发、月经量少甚至绝经的卵巢早衰表现,这时可以采用药物干预并配合膏方进行调理;备孕的女性朋友,可以进行孕前调理;痛经患者,因病情复杂,需要长期持续的温经散寒、活血化瘀,也可以选择膏方调理。

另外,有夜寐盗汗、情绪波动大、焦虑、失眠多梦等更年期综合征者,可以通过膏方兼顾众多的症状进行综合调理;一些术后或产后等身体虚弱、腰酸乏力者均可对症调理;工作压力大,健忘、失眠、疲劳、面色萎黄等亚健康患者也可通过膏方进行调理。

全媒体记者 吕斌 文/摄

乳腺疾病都是气出来的吗

不少人认为乳腺疾病与生气、情绪不佳有关,真的是这样吗?据专家介绍,这个说法并不全对。

乳腺疾病有三大症状:乳腺疼痛、乳腺内出现肿块以及乳头溢液。这其中,乳腺的疼痛与女性的情绪变化、劳累、精神负担重以及缺乏睡眠等确有很大的关系,这是因为以上因素间接影响到女性体内激素的分泌和变化。而乳腺则是雌激素的靶器官,激素水平的不稳定,会让乳腺出现腺体增生、复原不良等情况,从而导出出现乳腺疼痛。

由此可见,部分乳腺疼痛的症状是与情绪变化有关的。

不过,乳腺癌或者乳腺内的良性肿瘤这些疾病则与日常情绪变化关系不大。除非是极端情绪变化,比如重大悲痛、重大打击,无法自拔而诱发人体内某些癌症基因,导致体内细胞的癌变,但这种情况则不仅仅局限于乳腺癌。

据人民网

精准定位 优化服务 杭惠口腔精细化诊疗满足群众健康需求

常言道,牙疼不是病,疼起来要人命。牙齿健康是现代高品质生活不可或缺的组成部分,它不仅关系着人们的健康状况,也影响着饮食、语言、仪表甚至自信心等生活的重要方面。牙齿健康一旦出现问题,将对人们正常生活造成极大影响。

然而,牙齿虽小但结构复杂,牙髓中还有丰富的血管和神经,出现牙齿问题后,仅凭肉眼很难分辨。以常见的根管治疗为例,常规手术中,医生们仅仅依靠肉眼和经验来摸索根管的存在,大多数情况下属于“盲”操作,这对于结构简单的牙齿治疗而言问题不大,但对于细小、弯曲、钙化等疑难根管,则相当考验口腔医生的个人悟性和操作技巧。

为更好地服务患者,提高医疗质量,杭惠口腔引进口腔手术显微镜,致力于精细化诊疗各类牙科疾病。

显微镜,顾名思义是通过放大物体的具体形态,来研究物体的构造和具体的内部特征。口腔手术显微镜则是一种特殊的、为口腔临床治疗量身定制的手术显微镜,又称牙科显微镜、根管显微镜。作为口腔医生的“专业放大镜”,它有良好的照明及放大功能(2至30倍),为临床医生提供了放大清晰的视野和聚焦的照明,减少了治疗的不确定性及损伤,可以有效提高操作过程的精确性、成功率和患者的舒适度。

在国内,牙科显微镜大多数应用在牙体牙髓专业上,且大多应用于根管治疗。牙科显微镜下的根管治疗,突破了传统治疗的视野局限性和感觉依赖性,可以让医生在视觉引导下清晰见到牙体、根管系统等细微结构,进行难度更大的操作,完成疑难病例的治疗。

一般来说,牙科以下情况需要依靠显微根管治疗。第一类是遗漏根管,这是根管治疗失败的重要原因之一,因为牙根内根管系统非常复杂,有的部分甚至比头发丝还要细,肉眼下寻找这种细小钙化的根管很困难,就需要依靠牙科显微镜;第二类是根管钙化和阻塞,根管钙化是牙髓组织矿化,造成整个髓腔闭塞、找不到根管,根管阻塞包括断桩、断针等,目前,牙科显微镜联合超声技术已成为处理根管钙化和阻塞的重要手段;第三类是穿孔修补,穿孔造成根管系统与根

周组织的异常通道,对牙周组织的破坏性极大,穿孔的定位、创面的清理、修补材料的放置等过程,都要依赖牙科显微镜才能完成并取得良好效果;第四类是C-型根管,该根管横断面呈“C”形,常见于下颌第二磨牙,因其解剖结构复杂性,其鉴别诊断和治疗过程均需辅以牙科显微镜;最后是显微根管外科,通过显微根尖手术将根尖的炎症控制,保留患牙。

杭惠口腔采用“客户远程私密服务、预约就诊便捷管理、全程一对一专属服务、术前严格精细检查、术前方案科学设计、规范标准诊间操作、独立VIP贵宾诊室、进口品牌材料、术后定期回访跟踪、终生口腔病案管理”的专业口腔医学管理流程,不断优化每一个服务环节,提高临床医疗服务品质。

目前,门诊部按照临床功能分为8个区块,分别为口腔健康管理中心、数字化中心、口腔种植中心、显微根管中心、微创拔牙中心、美齿修复中心、口腔正畸中心、儿童口腔中心,以口腔临床为主体、口腔预防为特色、口腔专科为翅膀,致力于为市民提供高端、专业、细致的优质口腔诊疗服务。

全媒体记者 柳青

有氧运动和无氧运动,可以用呼吸、心跳等简单指标来判断。

有氧运动:在整个运动的过程中,人体能够顺畅地呼吸,不影响说话,甚至能轻声哼唱,只是呼吸有缓慢与急促之分。一般运动30分钟以上效果才更好。如慢跑、游泳、健身操、太极拳、瑜伽、骑自行车、登山等,还有跑步机、健身车和划船器具等相对缓和的器材运动。

无氧运动:无法按照一定的节奏完成正常呼吸,有时需要被动憋气,运动时很难自由交谈,心率大多超过140次/分。运动时间最好控制在20分钟以内(运动员除外)。

需要提醒的是,同样的运动形式,不一样的强度,不一样的训练目的,有氧运动和无氧运动可以完全不同。比如跑步,慢跑是有氧运动,百米冲刺跑就是无氧运动。

没有哪一项运动适合所有人。具体哪种运动方案适合你,还要根据自己的情况来定,包括年龄、体质、运动基础、体型目标、有无疾病等。

据大河健康网

过年送礼，冬令进补，宜早不宜迟。

义乌传媒第二届山参滋补节

12月25日热烈启幕

西洋参片0.7元/克
无糖高丽参片2.50元/克

义乌传媒第二届山参滋补节12月25日至2022年1月14日在义乌市融媒体中心举行。长白山原生态野山参经国家参茸产品质量监督检验中心严格筛选鉴定，优质红参、冬虫夏草、鹿茸、藏红花、燕窝、陈皮、破壁灵芝孢子粉等多种滋补佳品，从原产地直供本届滋补节，更有特价折上折，来就送灵芝茶。

A:中检野山参特价850元/支（送皮盒）；
B:购野山参实付满8800元，送杭检一等野山参1支（每人每天限送1支）；
C:老客户购野山参实付满2880元，送高年头鲜人参1支（每人每天限送1支）；
D:灵芝孢子粉（破壁）1g*60袋，特价275元/盒，买3送1。

展示地址:义乌江东路33号义乌市融媒体中心一楼服务大厅

☎ 13115799008