

健康周刊 Health

最贴心的健康专家

呼吸系统疾病春季调养最佳

听课者普遍反映讲座内容非常实用

尽管上周六冷风夹杂着细雨,现代快报《健康》周刊与江苏省中医院呼吸科共同主办的“健康呼吸每一季”讲座却是春意盎然,上午9:00不到,医院西三楼学术报告厅内已经座无虚席,记者在现场看到,部分读者似乎全家出动来听课,他们将专家的每一句建议都认真记录在本子上。课后读者纷纷表示讲座内容非常实用,生活指导性也很强。盐仓桥的周女士则告诉记者,她患有支气管哮喘好多年,慢性病人最需要的就是保健知识,她很感谢媒体和医院能为大家提供类似的学习机会。



史锁芳主任



周贤梅主任



读者在认真听课

专家提醒 受凉过敏都会诱发旧疾

春季易发哪些呼吸道疾病?江苏省中医院呼吸科主任医师史锁芳和周贤梅对听课者说,春天的确是呼吸系统疾病的发病高峰,譬如春季早晚温差大,人体受凉诱发感冒、咳嗽、气管炎、咽喉炎、慢支急发、慢阻肺继发感染等病;由于空气中过敏物质增多导致的支气管哮喘和过敏性鼻炎发作;而流感、禽流感等急性呼吸道传

染病也容易在这个时候侵犯人体。因此中医建议市民从生活起居、科学锻炼、饮食疗法和整体调养方面防治呼吸系统疾病。

专家提出,眼下气温渐升,但寒气未能尽退,甚或时有降温、刮风、下雨,市民在这段时间应多注意天气变化,遵循“春捂秋冻”的养生原则,慢脱冬衣,随一天中的气候特点适当加

减衣物。为了防止一些春季传染病,老人和孩子等体弱人群尽量少到人流密集的商场、车站等地。若要外出锻炼,可选在阳光明媚的下午4点钟左右,下雨天不可外出。与此同时,建议大家根据自身体质(病情)状况选择锻炼项目,医生认为太极拳、散步、慢跑、乒乓球、游泳和体操都是较好的运动方式。

现场花絮 中医调养颇受读者青睐

有慢性呼吸系统疾病的人平时应该多吃啥、不吃啥、少吃啥?现场读者非常关心这些饮食宜忌问题。专家则给出了一个大体上的原则,譬如你咳嗽了,记住忌食辛辣刺激的火锅、麻辣烫和油炸食物。哮喘时不能吃螃蟹、龙虾等海鲜发物。痰多的人注意少吃油腻或甜食,热症的人不宜吃温燥食品,寒症者则不宜大量接触寒凉,发热感冒的时候还要记住不要盲目进补,否则会加重病情。

“不过,很多人对食物的理解非常片面,这里我需要谈一谈门诊中常遇到的一些现象”,专家告诉听课者,南京人都知道冰糖炖梨可止咳,但并非人人适宜。如果你是燥咳,并且痰很粘稠,那么冰糖炖梨对你有效。如果吐出来的痰像水一样稀,那么你可能体质虚寒,吃了冰糖炖梨不会有作用。此外,像西洋参、六味地黄丸等市民公认的“好东西”,也不一定适合所有人,关键要分清体质。

中医中药在治疗某些疾病上具有独特疗效。记者从现场获悉,下关区的李师傅身体一直不适,他夜尿最多达到12次,西医为其全面检查之后认为他没有任何疾病,劝其回家好好休息,而呼吸科史锁芳主任经过望闻问切,考虑患者长期从事搓澡工作,体内寒湿太重,遂用中药调理,取得了良好的治疗效果,患者夜尿减为3次。

撰文 快报记者 金宁
摄影 快报记者 管新婷

食疗药膳 活学善用 对您有帮助

慢性呼吸系统疾病在冬春季如何预防发病,史锁芳主任在现场为听课者推荐了一些饮食疗法和经典药膳:

■日常菜肴

适合呼吸道疾病的食品有山药、莲子、薏苡仁、芡实、生姜、大枣、百合、白萝卜、海蜇、荸荠、鲜藕(藕节)、芫荽、猪肺、猪腰等。

■时令水果

适合呼吸道疾病的水果有:橘子、冬瓜子、枇杷、杏仁、白果、核桃、橄榄(青果)、柿饼。

■三种药粥

补气养肺类:太子参30克、黄精15克、板蓝根12克、贯众12克,洗净,用纱布包扎,与粳米一起煮粥食用。具有良好的益气养肺防治流感作用,适宜于体虚者预防感冒调养用。

纳气平喘类:紫河车15克、黄芪30克、山羊肉10克、苏子10克、丹参30克、补骨脂20克、沉香5克,洗净,用纱布包扎,与粳米一起煮粥食用,具有良好的益气补肾、养肺防喘作用,适宜于肺心病易于并发气喘者的调养。

祛风宣肺类:麻黄3克、杏仁10克、阿胶珠10克、僵蚕10克、太子参12克、苏叶子10克,洗净,用纱布包扎,与粳米一起煮粥食用,具有良好的养肺祛风宣肺止咳作用,适宜于有慢性支气管炎易于咳嗽者调养预防。

南京电视台十八频道《听我韶韶》著名主持人老吴说:“我在吃蜂胶养生宝,我不少亲戚也在吃蜂胶养生宝,我的好多朋友也在吃蜂胶养生宝,蜂胶养生宝效果的确不错!”

老吴向中老年人推荐 健康长寿配方蜂胶养生宝

期科研经费由国家承担,不需要分摊在每一件产品上,所以价格合理,每瓶仅售66元。

(五)效果实在

“蜂胶养生宝”上市九年来,销售量越来越大。“蜂胶养生宝”功效明显,很多中老年朋友在服用后,心脑血管、糖尿病和免疫力等都有了显著的改善。

(六)脱铅技术

蜂胶养生宝是中科生物研究所的科学家历经六年的科研攻关,专为中老年人开发研制的,在研制过程中,攻克了“脱铅”技术难关,且获得了国家卫生部的批准,品质得到保障,方可长期服用,服用时间越长,效果越好。

专家建议:无论您选用哪种蜂胶,配合中科生物研究所科学家研制的“绿芝生命元”同时服用,效果更好。

中老年人好消息(特大优惠)

即日起至08年4月16日,中科生物研究所特举办特大优惠活动。

蜂胶养生宝优惠方案:买十瓶(660元)赠送二瓶(价值132元);买二十瓶(1320元)赠送五瓶(价值330元)。

绿芝优惠方案:买十瓶(960元)赠送三瓶(价值288元);买十五瓶(1440元)赠送五瓶(价值480元)。

满一定金额,中科生物高档磁疗床垫、健康被等任您选择,详情请见店堂公告!

中科会员请注意

中科药盒小巧、轻便、密封性强,方便您外出旅游随身携带。即日起,持中科会员卡均可前往中科生物专卖免费领取,数量有限,赠完为止!(每卡限领一个,不得重复领取)

日常销售地址:

中科生物专卖·山西路(中山北路34号,大方巷口江苏议事园对面)

中科生物专卖·大厂(大厂区杨村路213号,扬子一中对面)

中科生物专卖·江宁(金箔路831号竹山公园旁)

中科生物专卖·洪武路(洪武北路133-5号,演艺学院旁)

红十字医院门诊一楼(白下路242号)

中科生物国际连锁(南京市石鼓路107号华威大厦14楼)

中科生物专卖·太平门(龙蟠中路8号,太平门加油站西面)

咨询电话:025-83367338、83223426

市内免费送货热线:025-83367338

团购热线:025-83223426

溧水·中科生物专卖(溧水县永阳镇大西门4号,邮局旁)

镇江·中科生物专卖(梦溪路15号7-4,桃花坞路口,审计局、水利局正对面)



《听我韶韶》主持人 老吴

老吴向中老年人推荐蜂胶养生宝有六大理由:

(一)纯天然

蜂胶养生宝的养蜂基地胶源植物丰富,空气、水源纯净无污染,这就保证了蜂胶养生宝原料的纯天然,服用起来也更加安全。

(二)健康处方

“蜂胶养生宝”是根据中老年人生理特点,专为中老年人制造的。蜂胶养生宝高效浓缩,少剂量服用效果就好,被中老年人誉为“健康处方”。提醒:蜂胶养生宝不仅仅是蜂胶,它是科学组方,是一个无法仿制的配方(每100克中含总黄酮4300mg,10-羟基- α -癸烯酸:1100mg)所以效果好。

(三)生产通过GMP

蜂胶养生宝拥有一流的培植基地和现代化的生产线,率先通过GMP国际认证,确保生产管理与国际接轨。

(四)价格合理

蜂胶养生宝是中科生物研究所的科研产品,其前

