

中医养生俱乐部

中药鉴别活动马上开始喽,注意——

粉丝还可缝制中药香囊

感兴趣的粉丝赶快拨打400-117-5180报名吧

如今越来越多的人重视保健养生,而利用中药调理身体更是很多人所推崇的。面对市面上各种名贵药材,如人参、灵芝等,如何辨别它们的真伪呢?面对那些药食两用的中药材,大家应该如何使用呢?如果您对中药材鉴别有兴趣,6月22日,中医粉丝会将组织一场别开生面的活动,教您如何选购真药,不花冤枉钱。现场我们还会安排专家教大家自制养生药茶,以及亲手缝制中药小香囊。感兴趣的粉丝赶快拨打400-117-5180报名吧。

本版撰文 张弛



火眼金睛教你鉴别中药材

严把药材质量关,除了需要医生的水平和良心,也要老百姓的“火眼金睛”。很多中医粉丝对中药材养生感兴趣,自行去市场购买药材回家使用的大有人在。不过,因为对药材鉴别认识不足,部分人可

能买回来的是伪品,常见滋补药材人参、鹿茸、灵芝、阿胶都有人买错过。

以阿胶为例,有关专家介绍,正品阿胶平滑有光泽,断面对光照呈棕色半透明状,胶块表面黄色透明如琥珀色,光黑如漆者为真。真的阿胶无皮臭味,夏日也不湿软。将正品

阿胶砸碎后,放入杯中,加沸水适量,随即盖上杯盖,放置1~2分钟,打开后胶香味浓。伪品无胶香味,有腥臭味,放入水中加热后有一层脂肪油,并有肉皮汤味。在本次中医粉丝会组织的养生药材鉴别活动上,您可以看到日常使用的100多种药食两用中药材,南京中医药大学药学院中药鉴定学教研室主任乐巍博士的细致介绍,一定会让热爱中医中药的您受益匪浅。

现场学习配药茶缝制小香囊

养生药材鉴别活动上,我们还特别安排了一个药茶配制环节,资深中医专家认为,用中药材材料萃取配制而成的药茶,可取代日常茶饮,而且茶疗也是源自中医理论的,它的保健机理同其他中药类似。除了具备茶的一般健康功能外,药茶还有自己独特的药养功效。有针对性选用各种茶材,能起到很好的调理治疗的效果。酷暑很快就要来临,喜欢药茶养生的粉丝,千万不要错过这个绝佳的学习机会哦。

每年6月份,制作香囊似乎成了一个传统习俗,香囊里装的各类中药材具有抗病毒、提高免疫力或者防蚊虫的作用,你不想现场和老师一起学习中药配伍知识,然后亲手为自己和家人缝制一个精美小香囊,悬挂于车内或者孩子的床前?相信比起在市场购买的香囊,您DIY的中药香囊更有意义和价值哦。



什么病要看康复医学科?

所谓“康复”,就是通过各种治疗方法将疾病所致功能障碍恢复到正常或最佳的状态。我们在看望住院的亲友时,常常会祝愿他们“早日康复”,实际上就是同样的意思。那么,什么病可以到康复医学科看呢?请看江苏省人民医院康复医学专家们的解说。



励建安主任查房

最擅长神经系统疾患的康复

据了解,神经系统疾患所致的肢体瘫痪、步行困难、吞咽障碍、言语困难、手功能障碍、认知障碍等,是康复科最擅长的。通过理疗、运动治疗、运动再学习、作业治疗、矫形器的使用、生活独立能力的训练,神经损伤患者的恢复与以往相比有了质的飞跃。尤其是吞咽功能的训练,使得很多中风后的患者能够拔除鼻饲管,实现自主进食。即使是较为严重的认知障碍患者,也可以通过简单的方式实现交流。

从ICU、脑外科和神经内科、急诊转到康复科的患者中,有些甚至戴着气管套管,有些是植物人,有些有严重的压疮,但康复的早期介入使得这些患者的功能恢复达到最佳,很多患者都恢复了生活自理,减轻了家庭的护理负担,有些患者甚至能够恢复工作,活出精彩的人生。

运动也能治疗内科疾病

康复科的前身是运动医学科,长期以来积累了处理运动损伤和骨关节疾病的丰富经验,配备了全面的治疗设备,为颈肩腰腿痛、骨折、关节置换术后、关节炎、肌腱吻合术后、运动损伤患者提供服务,实现最佳功能的恢复,恢复正常工作与生活。

内脏疾病带来的心肺耐力减退、代谢障碍也可以通过运动和生活方式干预来治疗。慢支、肺气肿有专门的呼吸训练,冠心病、心肌梗死介入手术后都有专门的康复方案,糖尿病、肥胖、代谢综合征都可以通过上述干预来控制血糖、血脂,甚至可以减少相关药物的用量,延缓疾病的病程。我们和妇产科合作对多囊卵巢综合征患者进行训练,可以减轻体重、调节内分泌,最后帮助患者成

功怀孕。

烧伤康复上的重要价值

烧伤患者疤痕控制、关节功能及运动功能的恢复。康复科多年来收治了大量的烧伤后患者,通过定制压力衣、压力面罩、超声波、音频等控制疤痕生长、软化疤痕,通过手法松动、作业治疗、运动疗法等改善关节的活动,提高运动功能。2007年,烧伤面积分别达95%和55%的南京市英雄民警孙伟华、王昭勇经过一年多时间的精心治疗顺利康复出院,体现了康复治疗在烧伤中的重要价值。

复合伤需要个体化康复方案

多发伤、复合伤的诊治。近年来车祸、高处坠落、大型机械、地震等导致了大量多发伤和复合伤,这些患者往往同时具有骨折、脑外伤、脊髓损伤、截肢、周围神经损伤等多种病情,个体化的康复方案尤为重要。早期的康复介入以生命体征为前提,预防关节挛缩、肌肉萎缩、下肢静脉血栓、压疮等并发症,恢复期的康复治疗以提高功能为主,良好的多科室的合作为这些重症患者提供了最好的治疗。

通讯员 朱奕

■背景资料

随着生活水平的提高,康复医学为大众健康所做的贡献日益体现。江苏省人民医院康复医学科经过58年的历史积累,在2013年上海复旦大学公布的“2012年中国最佳医学专科排行榜”上名列全国康复专科第一。2014年6月5日,在第八届国际物理医学与康复医学学会上,江苏省人民医院(南京医科大学第一附属医院)康复科主任励建安教授担任国际物理医学与康复医学学会主席。

活动预告

夏季养生羊奶主题专场—— 本周四,我们不见不散

现场还有羊奶团购优惠,名额有限,快拨打400-117-5180预约吧

虽然羊奶目前还不是乳业消费市场的主流,但近些年,尝试羊奶的人却有增无减。对业内来说,羊奶的兴起有望改变奶业“一牛独大”的局面。而对普通消费者来说,羊奶让他们多了一份养生选择——中医一直把羊奶看作对肺和气管特别有益的食物。《本草纲目》中就曾提到:“羊乳甘温无毒,润心肺,补肺肾气。”与牛奶相比,喝羊奶的人较少,很多人闻不惯它的味道,对它的营养价值也不够了解。所以每次中医养生俱乐部组织活动,都会有会员咨询到场专家羊奶养生的各种问题。为满足这些读者的需求,我们特别组织了夏季养生的羊奶专场。羊奶如何挑选?如何保存?如何除膻?羊奶适合制成哪些食疗方,各有什么功效?现场会有专业人士一一为大家解答。同时,中医养生俱乐部还帮各位会员挑选了优质羊奶粉,要团购羊奶的,不妨本周四到现场来慢慢挑选。

羊奶的功效古书也有记载

现代营养学研究发现,羊奶中的蛋白质、矿物质,尤其是钙、磷的含量都比牛奶略高;维生素A、B含

量也高于牛奶,对保护视力、恢复体能有好处。和牛奶相比,羊奶更容易消化——羊奶的脂肪球和蛋白质颗粒大小只有牛奶的1/3,且大小均匀,所以更容易被人体消化吸收。羊奶的酪蛋白结构与牛奶不同,羊奶中主要含 α -S2酪蛋白和 β -酪蛋白,这两种酪蛋白易被人体内含的酶分解,不会引起过敏反应,而牛奶中主要含 α -S1酪蛋白和 γ -酪蛋白,是主要的致敏源,因此对牛奶过敏和体质较弱的人群完全可以接受羊奶。我国古代医家认为羊奶是养肺润燥消炎止咳良药,都非常推崇羊奶的补益功效。《四部医典》里有记载:山羊奶,奶性轻凉,能定喘治疗烦渴。《传世养生本草》也有记载:山羊乳滋补,性味平和,诸无所忌。

羊奶为什么比牛奶贵

无论是在欧美市场还是在国内市场,羊奶的售价都是牛奶价格的1~2倍。业内人士说,一是因为羊奶资源本来就稀少,二是产量问题,牛一天可以产20公斤鲜奶,山羊一天可以产4公斤,量也是没法比拟的。产奶周期奶牛一年四季可以产奶,奶山羊是每年的3月到10月产

奶,其余时间不产奶。从收购来说,羊奶属于弱碱性,挤出来的鲜乳必须1~2个小时内冷藏,不然容易变质,因奶山羊不喜群居,所以相对来说比较分散,导致收购花费大量的人力物力。而牛奶属酸性,挤出来12个小时内都不会变质,所以不需要制冷藏,且奶牛性格温顺喜欢群居,收购成本较低。从加工来说,羊奶加工比牛奶加工多出六道工序,导致加工成本也较高(六道加工程序主要是为了除羊奶膻味)。“这些因素综合起来就导致了羊奶的价格要比牛奶高,但这也从侧面说明了羊奶的珍贵。”

那如何才能选购优质羊奶?买回了羊奶要如何保存?如何饮用?不妨到本周四的活动现场,让专业人士帮你一一解答。

■参加活动的看这里

活动时间:
6月12日(周四)上午9:
00-11:30
报名预约热线:
400-117-5180

健康资讯

父亲节鼓楼医院有讲座义诊

随着年龄的增大,记忆减退困扰着许多父亲。记忆障碍指个人处于一种不能记住或回忆信息或技能的状态,有可能是由于病理生理性的或情境性的原因引起的永久性或暂时性的记忆障碍。

在6月15日父亲节当天下午2点,鼓楼医院神经科、影像科、老年科将联合在医院科学会堂(新大楼北广场地下)举行有关认知障碍早期诊断和防治讲座,并进行大型义诊、免费筛查活动。柳辉艳