

中医养生俱乐部

如果你爱好中医,期望学习、交流中医中药的各种知识,参与形式多样、以中医中药为主题的线下活动,欢迎加入现代快报中医粉丝会(微信公众平台账号:现代快报中医粉丝会)



养生藏经阁

拨打400-117-5180加入中医养生俱乐部  
泗滨刮痧板组合优惠购

本期主打:泗滨刮痧板组合(3件套)

由优质天然的泗滨浮石加工而成,集微晶、远红外、超声波等物理特性于一身,具有温助阳气、疏通经络、逐寒祛湿、祛淤止痛、潜阳安神、止悸定惊的作用。



功效作用

对骨关节类的四肢、腰、腿、颈、肩、背疼痛及风湿病、中风后遗症的康复、肌肉痉挛、月经不调等妇科疾病和慢性疲劳综合征等有显著的保健作用;对头痛、近视、皮肤病、糖尿病、腹泻、便秘及美容、减肥等有较好的效果。

- 1.对脑缺血,可改善脑部微循环而养脑、安神、镇静;
- 2.对久视伤血的弱视、近视及眼球干涩,可改善眼部微循环;
- 3.用超声波脉冲治疗,可改善面部微循环,激活局部皮肤基底细胞,除皱养颜;
- 4.用砭石扣法扣击足三里,可调节人体免疫力,提高抵抗力;
- 5.用砭石放在腰部做温灸法,可温阳补肾,扶元固本,延年益寿。

市场价:596元 团购价:198元

中医养生俱乐部会员火热招募中  
入会享好礼,快拨打400-117-5180报名吧

中医名家见面会、老山采药、中医药养生文化游……中医养生俱乐部自启动至今,已举办了多场线下活动,拥有粉丝近600名。如果你也对这些活动感兴趣,那就来报名吧。加入中医养生俱乐部,你就能参与形式多样的主题活动,说不定还能成为幸运会员,领回健康大奖。

入会有好礼,好运停不下

在回馈会员的各类奖品中,电子艾灸仪的人气最高。这种新型的艾灸方式弥补了传统艾灸的烟熏火燎、灰烬烫伤、操作不便、效率低下等不足,检测发现,一枚专用艾芯的有效成分含量,相当于5支艾炷或艾绒。另外,电子艾灸还可以精准地控制艾灸时间、温度走向和趋势,所以自己在家一个人操作也很安全方便。现在报名入会,就有机会获得电子艾灸仪一台,详情可咨询会员热线400-117-5180。除电子艾灸仪外,我们还为会员准备

了其他实用的纪念品,要开启你的好运,现在就拨打电话咨询吧。由于礼品数量有限,申请礼品仅限50周岁以上会员。

精彩活动,会员优先报名

中医养生俱乐部的每场活动都秉承高品质,但受客观条件制约,每场活动的名额有限。成为会员后,你可以优先报名参加这些活动:1.中医名家见面会;2.中药材采摘鉴别;3.品茶参禅论道;4.中医健康教育讲座;5.中西医交流沙龙;6.健康养生行。对这些活动,如果你还有其他更好的建议,也欢迎通过会员热线400-117-5180告诉我们。如果你的建议被采纳,将会有礼品赠送。

报名方式:为方便老年会员,报名主要以电话报名为主。你可拨打会员热线400-117-5180,留下你的姓名和联系方式,有具体活动时我们将通过电话或短信方式通知大家。

仁品耳鼻喉医院关爱千名留守儿童

上周,“爱心手牵手共圆中国梦”启动仪式在南京六合区广益小学正式举行。这项活动由南京广电集团十八频道、六合区关工委、六合区教育局主办,旨在关爱留守儿童。南京仁品耳鼻喉专科医院作为赞助单位,将资助六合革命老区1000名留守儿童免费观看体育比赛,帮孩子们过一个不一样的暑假。

据了解,南京仁品将对参加本次活动的学生进行全程服务,不仅提供门票,还组织车辆接送,提供免费的午餐以及学生保险等。在启动仪式现场,南京仁品还贴心地为每位学生准备了小礼物。六合区关工委常务副主任杨

宏才表示,如何丰富留守儿童的暑假生活一直是教育界关注的问题。企业以这种形式回报社会、履行社会责任值得推崇。院长洪波表示,这些活动只是仁品公益行动的一个开始,后续将组织一系列关爱青少年的活动,如健康V计划第二季、8场大型耳鼻喉健康义诊等,为青少年健康成长贡献一份力量。据介绍,南京仁品自成立以来,一直热衷于公益,坚持履行社会责任,目前已与南京市聋人学校建立了长期合作关系,定期为聋校的学生进行免费耳鼻喉医疗检查,组织专家去学校开展耳鼻喉方面的知识讲座,并为孩子们捐赠了大量书本文具。

鉴药材、配药茶、制香囊  
中医粉丝会教你学以致用

如何辨别真假虫草?选购优质西洋参有啥窍门?驱蚊香囊配方是啥……如果你参加了6月22日中医粉丝会的养生药材鉴别会,这些问题的答案就不会难倒你。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有人在。不过,因为对药材鉴别经验不足,部分人可能买回来的是伪品。所以此次活动,我们特别增加了实物教学环节。现场所有药材均由九玺堂特别提供。

本版撰文 张弛



能服,有汗者不能服用。

驱蚊香囊  
配方很简单,在家也能DIY

活动的最后一个环节,工作人员配制了50份驱蚊香囊送给现场读者。其实,驱蚊香囊的制作并不麻烦,只要掌握了中药的配方和比例,在家也能DIY。活动现场赠送的香囊,其配方是:金银花、艾叶、紫苏、丁香、藿香、薄荷、陈皮各8克。诸药合用能和中药固表、清热解毒,驱除蚊虫。为方便盛装,这些药材被研磨成粉,装入囊中。如果读者在家没有工具磨粉,也可以用剪刀将药材剪碎。不过现场专家也提醒,驱蚊香囊虽好,孕妇却忌用,而且对配方中的药物过敏者也要禁用。

特别提醒:想了解更多资讯,请拨打400-117-5180咨询。

中药材  
鉴别冬虫夏草,看色、形、味

冬虫夏草是当前市场上价格最高也最容易买到伪品的中药之一,如何鉴别真假冬虫夏草,南京中医药大学中药鉴定主任乐巍博士总结说,可以从色、形、味三方面来判断。正品虫体呈深黄到浅棕黄色,“草”的部分呈枯枝颜色,色泽较深,虫草“眼睛”呈棕黄色或棕红色。如果虫体外观特别黄或特别黑,则质量较差,或者是假的。看形的话,冬虫夏草虫体似蚕,上面有20-30个环形的细纹,8对明显的足。子座从头部长出,拉不断,呈细长圆柱形,其上有黑色细纹。优质的冬虫夏草虫体大、饱满,子座较短,而且完整无断裂。另外,正品有一股特异的腥香气,像是肉、螃蟹、蘑菇混在一起的味道。

好的西洋参应该“味苦回甘”

“现代人的体质很多都是阴虚火旺,而西洋参可以滋阴清热,所以

是不错的选择。西洋参可以泡水喝,不过我更推荐用炖锅炖一下,最起码药材也可以消毒。”谈到西洋参的选购,乐巍表示,大部分人购买的是已经加工好的成品,所以无法从外观来判断好坏,这时可以通过“尝”的方式,“好的西洋参应该有‘味苦回甘’的感觉,能生津液,如果气味很淡,品质就要差一些。”

药茶  
自制药茶过苦夏

讲解完中药材后,工作人员为现场的读者配制了50杯药茶,里面有藏红花、雪菊、枸杞。针对即将到来的苦夏,专家现场也给了几个药茶方子供大家参考。如果一到天热就谨慎不振、食欲减退,可以试试五味枸杞饮。五味子、枸杞各100克,浸泡于1500毫升水中,煎汤后代茶频饮。如果在空调房呆久了感冒,可在感冒初期试试香薷饮。将香薷10克、厚朴5克剪碎,白扁豆5克炒黄捣碎,共浸沸水中1小时,代茶频饮。不过,只有感冒无汗者才

精彩回放

夏日养生保健试试穴位按摩

眼下还没有进入一年中最热的三伏天,但冬病夏治却如火如荼地开始了。针灸科一直都是每年冬病夏治的重头科室,所以上周的健康讲堂,我们特别邀请了南京市中医院针灸科主任陆瑾为大家支招穴位按摩保健。



陆瑾主任为读者演示穴位按摩

自己在家艾灸小心烫伤

冬病夏治的治疗手段有很多,艾灸是其中一种。现在不少中医爱好者会自己买工具在家艾灸,因为操作不熟练烫伤留疤是常事。有人甚至认为,起泡是病邪往外发的表现,水泡越大说明湿气、寒气越重。“其实,以现在的手法,很多情况下艾灸可以不留疤。”陆瑾说,艾灸时有微红灼热,属于正常现象,无需特殊处理。如果因为施灸过量、时间过长、局部出现小水泡,注意不要擦破,可任其自然吸收。如果水泡较大,可用消毒的针刺破,放出水液,或用注射针抽出水液,再涂龙胆紫,并以纱布包敷。化脓者,在灸疮化脓期间,要注意适当休息,加强营养,保持局部清洁。一般艾灸时间为半小时左右,极度疲劳、过度饥饿、醉酒时都不宜施灸。

夏日保健试试这几个穴位

夏日如果身体湿气比较重,可在家按揉委中穴、曲池穴、阴陵泉穴。委中穴在腿窝的中心点上,走的是膀胱经。膀胱经是人体最大的排毒去湿通道,而委中穴便是这个通道上的排污口。曲池穴,将手肘弯曲拱向胸前时,肘横纹外端有凹陷处,差不多就是这里。阴陵泉穴在小腿内侧、胫骨内侧后下方凹陷处。

如果被失眠困扰,不妨常按按神门穴、百会穴。神门穴是心经的原穴,而原穴是主管各脏腑的元气和生命原动力所在的穴位。神门穴位于腕横纹上,手小指一侧腕下方肌腱的里侧。百会穴在头顶正中线与两耳尖连线的交点处。经常按按百会穴可以达到清心健脑、行气活血的作用,对治疗失眠很有帮助。

食疗养生

喝羊奶润心肺

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。其实,早在《本草纲目》中就曾提到:“羊乳甘温无毒、润心肺、补肺肾气。”中医一直把羊奶看做是对肺和气管特别有益的食物。

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、恢复体能有帮助。和牛奶相比,羊奶更容易消化,婴儿对羊奶的消化率可达94%以上。由于羊奶极易消化,晚间饮用不会成为消化系统的负担,也不会造成脂肪堆积。很多

人对羊奶的膻味敬而远之。其实,只要在煮的时候放几粒杏仁或一小袋茉莉花茶,煮开后,把杏仁或茶叶渣去掉,就可以基本上除掉膻味。

由于版面有限,如果想了解更多羊奶的信息或选购建议,欢迎通过会员热线400-117-5180咨询。