

健康+

2016 新民健康(上海)养生节主题活动启动

秋冬养生季开启,晒一晒你的“养生方”

叶雪菲

天气转凉,秋冬养生季开启,越来越注重健康保健、中医养生的人们,你的养生方准备好了吗?2016 新民健康(上海)养生节主题活动晒一晒你的“养生方”今天启动,各大中医医院纷纷举办膏方节,名老中医们纷纷拿出传统养生膏方,你是否也有防病身心保养的心得?是否还保有民间传统养生独门秘方?快来晚报晒一晒你的养生方吧!即日起可拨打新民健康会员热线 021-80261680 咨询报名,也可发送稿件至编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn,就有机会上榜获奖,并得到大牌中医专家的专业点评。

“食疗方”

耄耋老人的长寿秘诀

晒一晒你的“养生方”活动一经推出,就接到 80 岁的卢老先生来电,卢老先生是个“中医迷”,虽年事已高,却身体硬朗,头发已花白,但一口牙齿都健在。他



每天都自己买菜烧饭,与老伴生活得十分自在,基本不需要子女特地照顾。不少人都好奇卢老先生的养生秘诀,他也十分乐于分享。原来,卢老先生每天都坚持锻炼,或打打太极,或到公园快步走。平时生活中,吃饭的时候细嚼慢咽,不少于半个小时,并且吃到七八分饱就会停止。一到秋冬,就开始多吃高纤维食物。“我几乎顿顿必吃番薯、西红柿、

黑木耳、洋葱。番薯饭、西红柿炒鸡蛋、黄瓜炒黑木耳、洋葱炒鸡蛋等是我平时家里经常烧的家常菜。”原来这就是卢老先生的养生“食疗方”。

随着生活水平的不断提高,人们更为关注的是如何吃得健康,“养生”这一概念的地位日渐凸显,已经成了人们茶余饭后必聊的话题。相信大多数人都拥有自己适合的“养生方”。

进补季需

“私人订制”进补方

许多人一提起养生就会想到“补”,到了秋冬季节,“补”似乎也成为了人们生活中的家常便饭。中医专家认为,“补”是一门学问,不同的人适合不同的“补法”。对于肥胖的人,饮食要清淡,宜进行平补、清补;对于消化功能差、食纳不畅的人则应进行通补。现在很多人的观念里,仍然认为补就意味着吃好东西,这其实并不正确。甚至有一些错误的进补观念,比如孩子容易感冒,其实多因食积化火,家长却以为是孩子体弱,于是煲汤放很多大补的中药,结果不仅没有起到进补的效果,反而是火上浇油,导致孩子体内阴阳失调,更易感冒。

在中医里,进补分为温补、清补、平补、峻补、通补等补益方法,讲究辨证施治、量体裁衣,要根据每个人的情况进行判断,有阴虚内热的人适合清补,可以吃一些燕窝、莲子、百合等。现代人生活条件虽然更好了,但运动减少了,因此,“补”的时候更要先了解自己的具体身体状况后再做

定夺,不能盲目进补,以免适得其反。

“晒出”养生方

收获健康“壕”礼

今年新民健康(上海)养生节将推出一系列主题养生活动,让各大名老中医、民间养生达人“晒出”自家传统养生方,经由专家点评后,排出最受欢迎、科学专业及有效的养生方排行榜,榜上有名者可获得“新民健康养生达人”称号。

另外还有机会获得养生营养奖品,及“大鲈王国”免费养生游奖励,还有机会担任新民健康周周讲的社区主讲嘉宾!

晒一晒你的“养生方”活动截止到今年底,明年一月颁奖!

更多咨询请加入“上海名医”、“新民健康”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线 021-80261680。



新民健康养生节

品大鲈、捉甲鱼、踩水车、泡氧吧……

今秋到“大鲈王国”食补养生游

千亩湿地风光,一方远离喧嚣,空气、水、食物都纯净至美的土地。今秋,养生季来临,你准备去那儿吗?作为 2016 新民健康(上海)养生节市民游活动,新民健康推荐以健康养生、食补食疗等为特色的浙江嘉兴“大鲈王国”湿地养生农庄游,致力为生活在都市里的“候鸟老人”提供养生食疗旅游新去处。据介绍,11 月 8 日起,该游线每逢周二、四、六组团,可拨打新民健康会员热线 021-80261680 咨询报名,由上海银发国旅、上海光大国旅组织市民体验团先行尝鲜!

生态甲鱼、大鲈

私人订制“特色养生”

浙江嘉兴“大鲈王国”位于运河湾湿地养生农庄,得天独厚的湿地空气、水、土壤、气候环境优势造就了这儿成为娃娃鱼理想的栖息地。

娃娃鱼又名大鲈,是从恐龙时代生活至今的两栖动物,因其富含多种天然活性物、胶原蛋白等等,能够增强体质,被誉为水中的“活

人参”、“软黄金”。

在“大鲈王国”里,你可以近距离走近大鲈,观了解它的生长过程,与 20 多斤重大鲈王、罕见的白色大鲈合影留念。

生态甲鱼也是该湿地养生农庄的一大特色。对于食补品,人们多追求“野生”,认为野生的甲鱼肉最为鲜美且营养丰富,其实不然。甲鱼作为水产品,鲜味很重要,但是野生的甲鱼由于在野外吃杂食,受环境污染病菌缠身,不能一定保证肉质鲜美营养健康。甲鱼的食

物、生长环境才是决定它是否优质的标准。

运河湾湿地养生农庄采取生态放养管理,一个个天然藕塘里,藏身 4 年以上甲鱼 8 万余只、2 年以上甲鱼 20 万余只,还有“甲鱼产房”“甲鱼学校”……哇,好壮观的生态场景。

养生农庄可根据每位游客的食补需求“私人订制”娃娃鱼、甲鱼特色养生盅。若再搭配上地道的农家菜,如新鲜的竹笋、鲜美的土鸡、土鸭、野菜等,不禁让人食欲大开。

捉鳖、踩水、摸牛户外活动玩不停

如果仅仅“动口吃”还不够瘾,那这里还有多种自由活动可供选择:“小鸡快跑”、“藕塘捉鳖”、“运河垂钓”、“湖面踩水”、“氧吧洗肺”等。

除了妙趣横生的户外运动项目外,嘉兴传统竞技运动——摸牛

表演,也将在周末等着你,这是一场人与牛的较量,游客将大饱眼福。整个养生游行程吃喝玩乐样样精彩,只有身临其境才能体会。

辨证食补

找到最适合自己的营养

在运河湾湿地农庄体验养生游的乐趣,品尝特色食补养生盅是不可或缺的一项。

专家介绍,人体食补营养的好坏不在于品种的多少,不是吃的品种越多就越有营养。只有找准适合自己的食物,按需吃,再根据季节的变化适量调整,就能起到调理身体、增强体质的目的,而这也是新民健康运河湾湿地养生农庄提倡的食补理念。

你是否已经等不及想要前往“大鲈王国”一探究竟了呢?赶快拨打 021-80261680 新民健康会员热线咨询报名吧!

玩转健康圈

别忽视“头”等大事

叶雪菲

10 月 29 日是“世界卒中日”,生活中哪些不良习惯会引发脑卒中?如何预防?由新民晚报等主办的 2016 第 26 期新民健康周周讲,下周四(10 月 27 日)将开讲“别忽视‘头’等大事”。

秋冬季节,心脑血管疾病逐渐高发。如果突发脑卒中应如何急救?卒中患者适合膏方进补吗?10 月 27 日第 26 期新民健康周周讲“别忽视‘头’等大事”专题科普讲座将请来“大牌专家”为大家解答热点问题。现场还有专家提供面对面咨询、为居民提供血压测量、眼部检查等公益服务,感兴趣的读者可报名参加!

因专家“粉丝”较多,参加现场活动需提前电话报名预约。读者可添加关注“新民健康”和“上海名医”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线 021-80261680(10:00-17:00)抢号报名。

玩转健康圈

■日前,第十八届亚太风湿病学大会在沪召开。包括风湿病学、中医风湿专业、中西医结合风湿专业、综合内科专业、肾脏病专业、消化专业、呼吸专业、血液专业、皮肤病专业、神经病专业、儿科专业、骨科、检验专业及临床免疫学专业等不同的学科,从多角度、深层次展示与交流了风湿免疫学科领域的最新进展。

■10 月 19 日下午 2:00,上海交通大学医学院附属第九人民医院(瞿溪路 500 号)将在新门诊大楼二楼健康学堂(215 室)由呼吸内科张黎琰医师带来“慢性阻塞性肺疾病的防治”科普讲座。

■10 月 20 日上午 11:00,第二军医大学附属长海医院(长海路 168 号)将在门诊 1 楼大厅由生殖医学科主治医师邬桃飞带来“男性不育诊治”科普讲座。

时令养生

醉蟹肺吸虫感染率高 死蟹隔夜蟹含毒素

金秋十月蟹正肥 食用禁忌须注意

高媛

俗话说:“秋风起,蟹脚痒。”眼下正是吃螃蟹的好时节,这个季节的螃蟹不仅好吃,营养价值也十分丰富,除了蛋白质含量高之外,钙、磷、铁和维生素 A 的含量也很高。上海交通大学医学院附属同仁医院中医科主任陈越主任医师提醒,蟹肉性寒,胆固醇高,一些禁忌也要引起重视。

如今正值金秋,肥蟹上市,素来节俭的王阿姨趁着便宜买了几只将要死的蟹回家食用,没想到腹泻不止。无奈之下,王阿姨前往同仁医院中医科就诊。陈主任表示,王阿姨的腹泻正是由于螃蟹的不当进食导致的。

的。他解释,河蟹死后蟹体内的细菌会迅速繁殖并扩散到蟹肉中,使食者呕吐、腹痛、腹泻。此外,生蟹、隔夜蟹也应少食甚至不食。活蟹体内的肺吸虫幼虫囊蚴感染率很高,把螃蟹稍加热后就吃,肺吸虫感染率为 20%。吃腌蟹肺吸虫感染率高达 55%,而生吃蟹,肺吸虫感染率高达 71%。肺吸虫寄生在人体肺部,刺激或破坏肺组织,会引起发烧、咳嗽、咯血;若侵入脑部,则可引起瘫痪。生吃螃蟹,还可能被溶血性弧菌感染,此菌大量侵入体内引起腹痛、发热、脓血便。而螃蟹为含组胺酸较多的食物,隔夜的剩蟹中组胺酸在某些微生物的作用下,会分解为组胺,回锅加热虽可杀灭病原微生物,却不能破坏毒素,从而导致组胺中毒。因此,食蟹最好要煮熟煮透,现蒸现吃,一般不要超过 4 小时。

事实上,除了一些食蟹的禁忌,适量的进食螃蟹对于身体是有益的。陈主任介绍,健康人食用螃蟹可以补充优质蛋白和各种微量元素,有助于促进人体组织细胞的修复与合成,提高免疫功能。对于手术后、病后,慢性消耗性疾病等已消耗大量蛋白质需要补充营养的

食物,也是有益的。从中医的角度讲,螃蟹性味咸寒,归肝胃经,有养筋益气、理胃消食、散诸热、通经络、解结散瘀等功效。甲壳质富含人体必须的营养成分,具有抑制老化、强化免疫、预防疾病、促进疾病痊愈等功效,兼有保健和治疗的作用。临床可用于防癌和控制癌复发,抑制癌细胞转移,吸附体内的毒素、农药、重金属、化学色素、放射线,并排出体外。但是,陈主任特别提醒,因螃蟹性寒,蟹黄中胆固醇很高,一般人每次吃 1~2 只为限,而一周内食蟹不应超过 3 次。

人也是有益的。从中医的角度讲,螃蟹性味咸寒,归肝胃经,有养筋益气、理胃消食、散诸热、通经络、解结散瘀等功效。甲壳质富含人体必须的营养成分,具有抑制老化、强化免疫、预防疾病、促进疾病痊愈等功效,兼有保健和治疗的作用。临床可用于防癌和控制癌复发,抑制癌细胞转移,吸附体内的毒素、农药、重金属、化学色素、放射线,并排出体外。但是,陈主任特别提醒,因螃蟹性寒,蟹黄中胆固醇很高,一般人每次吃 1~2 只为限,而一周内食蟹不应超过 3 次。