

健康+

新民健康养生节市民游报名火爆! 首期 11月8日发团! “大鲈王国”喊你来进补!

秋冬时节寒冷干燥,身体也变得“脆弱”起来,稍不留神就会感冒、咳嗽,各种慢性病也易复发。因此,秋季需适当“进补”。上周,浙江嘉兴运河湾湿地养生农庄游定制路线出炉,“大鲈王国”以其健康养生、食补特色引起市民争相报名,新民健康会员热线响个不停。据介绍,11月8日起,该游线由上海银发国旅、上海光大国旅每逢周二、四、六组团,11月首发团每人可获赠价值80元的养生礼包,详情可拨打新民健康会员热线021-80261680咨询报名!

产后、术后 可食大鲈滋补强身

专家介绍,进补应根据实际情况有针对性地选择清补、温补、小

传统中医认为,大鲈性甘平、味淡,有补气、养血、益智、滋补、强身等多种功效。是产妇、肿瘤及手术病人的营养美食,具有补气血、增强体质等功效。据了解,娃娃鱼在历代中草药秘方中多有记载,如《本草纲目》、《本草经集注》和《本草拾遗》等药典中,对大鲈有“鳞目、滋阴补肾、补气等功效”的描述。

野生娃娃鱼是保护动物,严禁买卖,但如今,娃娃鱼已在国家批准的一些地区实现规模化生态养殖,从而成为人们滋补的珍品。位于浙江嘉兴运河湾湿地养生农庄的“大鲈王国”,正是由于其得天独厚的运河湿地空气、水、土壤、气候环境优势,成为理想的娃娃鱼生态养殖基地。

亚健康人群 秋季以清补为主

入秋后,对于亚健康人群和需要防秋燥的人来说,应以清补为主。因为经历了出汗多、体力消耗大的夏天后,人们易产生气阴两虚、阴虚火旺、脾胃虚损的状况,可表现为胃口不佳、乏力、面色暗淡、烦躁不安、大便不通畅等,因此入秋后不宜立刻大量进补,而要先调理好脾胃,排出体内的湿热之邪。

据介绍,“大鲈王国”同样生态养殖的甲鱼具有滋阴凉血作用,为清补佳品,对阴虚之人,食之最宜。《随息居饮食谱》认为甲鱼“滋肝肾之阴,清虚劳之热”。甲鱼作为水产品,鲜味很

重要,但是如果野生的甲鱼处在被污染的环境中,由于在野外吃杂食,受环境污染病菌缠身,无法完全保证肉质鲜美、营养健康。因此,生态养殖的甲鱼,可以通过生长环境及食物决定其是否具有优良品质。运河湾湿地的生态甲鱼在其生长的四年内,须经过二次以上自身的清洗排毒。越冬前的甲鱼田内,要求杂草除尽,浮萍捞清,不留任何对甲鱼过冬不利的生物。目前,运河湾湿地养生农庄内的一个个天然藕塘里,已藏身4年以上甲鱼8万余只、2年以上甲鱼20万余只。

你是否已经对运河湾湿地养生农庄心生向往了呢?赶快拨打021-80261680新民健康会员热线咨询报名吧!

新民健康养生节

进补季,膏方来袭 你的“养生方”准备好了吗?

又到一年进补时,各大医院的膏方门诊正红火。2016新民健康(上海)养生节主题活动“晒一晒你的‘养生方’”已于日前正式启动,名老中医们纷纷拿出传统养生膏方。而你是否也有防病及身心保养的心得?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。



嗽有一定效果。因为橙子蒸过以后,橙皮中的“那可汀”、“橙皮油”等成分分解出来,能够达到化痰润肺的效果。而对于寒咳的病人来说,橙子可能就不太适合了,吃橘子会更好。所以,专家建议,民间许多单方验方也要辨证选用,才会药到病除。

八大人群宜膏方进补

贾运滨表示,进补的关键还是一人一方,一人一法。对膏方进补适合的人群,大体上分为八类。第一,体质较差的人,在冬季进补吃

点膏方能够增强体质。第二,亚健康人群,进补膏方能提高免疫力。第三,处于慢性病稳定期的人可以进补膏方。第四,免疫力差、容易感冒和经常腹泻的人,可用膏方纠偏。第五,大病初愈、手术后、创伤后等康复期人群,往往气血损伤比较明显,要用膏方来补。第六,希望强身健体的中老年人,可在医生指导下运用膏方来进行调补。第七,更年期妇女、更年期的女性往往表现的临床症状也比较多,所以这部分人也可以用膏方进补。第八,备孕人群如果体质较弱,可以在医生指导下用膏方来进行调补。

“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,推出最受欢迎、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,更有机会担任新民健康周周讲的社区主讲嘉宾。

据介绍,新民健康(上海)养生节“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。



会员福利大放送

如何做一个合格的“糖友”

11月14日是联合国糖尿病日,糖尿病患者应该如何吃?如何成为一个合格的“糖友”?由新民晚报等主办的2016第27期新民健康周周讲,下周三(11月2日)将开讲“如何做合格的‘糖友’”。

糖尿病真的是吃出来的吗?市面上的降糖茶真的有效吗?进补季,糖尿病患者适合膏方进补吗?11月2日第27期新民健康周周讲“如何做合格的‘糖友’”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

■10月17日起,上海中医药大学附属龙华医院2016年度膏方门诊正式开诊。膏方预约时间为周一至周五,截至2017年1月14日。专家提醒,市民应注重个人体质辨识,定制个性化的膏方,切忌人云亦云;同时,平时服用的常规药物也应按时服用。

■10月26日上午9:00,上海交大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)由泌尿外科徐明曦医师带来“泌尿系结石科普”科普讲座。

■10月27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楼大厅由皮肤科主治医师谭宏月带来“痤疮的治疗与日常护肤”科普讲座。

■10月28日上午9:00-10:30,复旦大学附属中山医院内分泌科将在医院门诊部(医学院路111号)一楼大厅举办甲状腺结节科普讲座和免费医疗咨询。

时令养生

口干舌燥未必都是季节性“秋燥” 40岁就“老掉牙”竟是干燥综合征作祟

秋季,很多人都会受到口干、唇干、咽痛、眼痒等问题的困扰,他们大多习惯性地认为这是季节性的“秋燥”来袭,没什么大不了。同济大学生命科学学院风湿免疫科汤建平主任医师提醒,秋冬季节气候干燥,人们确实容易受到秋燥的困扰,但身体发出的“干燥警报”有些是病理性引起的。如果眼干、口干同时发生持续3个月以上难以缓解,就需要警惕是否得了“干燥综合征”。

今年40岁的刘女士曾经拥有一口洁白的牙齿,自信爱笑。可是两年前,她发现自己的牙齿发黑,怎么也刷不干净,并且觉得口干,

外出都得自备水杯,后来牙齿竟开始一片一片掉落,只留下残根。刘女士四处求医,苦苦寻求病因,终于在同济医院风湿免疫科找到了导致牙齿脱落的“元凶”——干燥综合征。

汤建平主任解释说,干燥综合征是一种以侵犯泪腺、唾液腺等外分泌腺为主的慢性自身免疫性疾病,中年女性更易患上。“像刘女士这样的情况就是因为口腔长期缺少唾液分泌,直接导致牙齿失去唾液腺的滋润、营养和冲洗消毒作用,患者逐渐出现严重的龋齿,牙齿变黑,小片状或粉末状脱落,最终只留下残根,这是干燥综合征患

者的典型表现之一。”

值得注意的是,干燥综合征和季节性的秋燥虽然都有口舌、眼与皮肤干燥等表现,然而性质却截然不同。汤主任说:“秋燥并不会引发内脏器官的损害,只要注意多喝水,饮食上多吃滋润的食物,必要时外用些药物调理,就可缓解。随着天气逐渐变暖,秋燥的症状也自然缓解。但病理性的干燥综合征则需及时到医院接受长期治疗,包括局部和全身的规范免疫治疗。”

汤主任介绍,干燥综合征会累及全身多个系统,如肌肉、关节、血管、呼吸道、消化道、肾脏、肺脏等,造成多种多样的临床表现,如关节

炎、肺纤维化、肝损伤、肾小管性酸中毒、肺动脉高压等。轻者影响生活质量,重者可危及生命。由于临床表现复杂多样、不特异,因而误诊率很高。

“干燥综合征是一种自身免疫性疾病,发病原因还不清楚,关键是早发现、早治疗,维持身体器官功能正常。”汤主任表示,作为自身免疫性疾病,往往很难根治,只能控制病情发展。由于干燥综合征是免疫病、慢性病,药物发挥作用也比较慢,一般药物治疗需要2到3个月才能见到初步疗效,持续用药需几年,因此需要患者的治疗要有耐心,规律用药及定期随访。

吴瑞莲