



如何吃出健康来

中医教授胡正刚

本周末开讲 黄帝内经养生智慧

当下,由于大众的饮食结构发生了很大变化,各种吃出来的疾病日益增多,诸如糖尿病、高血压、高血脂、内分泌紊乱等。这些疾病直接影响到大众的健康,如何才能解决这一难题?浙江中医药大学硕士生导师胡正刚教授指出,从《黄帝内经》中,能够找到解决这个问题的答案。

3月19日(周日),胡正刚教授应邀到望春东路86号的山川大药房义丰号,开展黄帝内经中医饮食养生公益讲座。届时,胡教授将根据《黄帝内经·内景图》的养生思想,让大家重新认识、了解自己的身体状况,合理搭配饮食,提升健康意识。有兴趣的市民可拨打电话87830120报名。

记者 施美园



春分养生 阴阳平衡

《春秋繁露阴阳著录·上下篇》中记载:春分者,阴阳相半也。故昼夜均而寒暑平,意思是春分之日正是昼夜相等之时,春分还有另外一个解释,从立春到立夏正好是九十天。春分将其一分为二,因此而得名春分。由于春分节气平分了昼夜、寒暑,人们在保健养生时应注意保持人体的阴阳平衡状态。

记者 应桃蕊

阴阳互补防未病

春分,正值春之旺,是万物复苏的时刻,也是细菌滋生的时候。山川大药房老中医王文通介绍,从立春节气到清明节气前后是草木生长萌芽期,人体血液也正处于旺盛时期,激素水平也处于相对高峰期,此时易发肝病、高血压、感冒、面瘫等疾病。

这个时节,人们应少吃辛辣、刺激的食物,一日三餐要定时定量,调整饮食结构,补充必要的微量元素,维持人体内各种元素的平衡。在烹调鱼、虾、蟹等寒性食物时,其原则是必佐以葱、姜、酒、醋类温性调料;在食用韭菜、大蒜、木瓜等助阳类菜肴时,常配以蛋类等滋阴之品,以达到阴阳互补之目的。

刺激头部经穴助阴阳平衡

春分时节阴阳平衡协调,人们在保健养生时也要顺应节气的特点,注意保持体内阴阳平和的状态。

头部,精明之府,王文通表示头部不但穴位丰富,还是人体经络汇集的重要部位,五脏六腑之精气皆上注于头面。梳头时梳齿与头发的频繁接触摩擦,头皮末梢神经受到刺激后可产生电感应,通过大脑皮层,使头部神经得到舒展和松弛,有利于中枢神经的调节,能加速血液循环,改善和增强头皮及脑细胞的血氧供应,消除大脑疲劳,增强脑功能,使人思维敏捷,记忆力增强,从而延缓大脑衰老。

因此,春季早起时,如果趁着大自然阳气和体内阳气开始升发之时,适当梳梳头,刺激头部诸多经穴,能让体内阳气升发舒畅,令气血流通,对于保持阴阳平衡并同时消除疲劳很有帮助。

心境宁静避免阴阳失调

春分时节,春意正浓,肝气也旺,人体肝阳升发,肝火偏盛,阴阳平衡极易被打破,情绪容易波动,常常表现在待人处事不耐烦、浮躁易怒。此时,应顺应节气的要求保持心境平静,戒怒戒嗔,淡泊宁心,避免扰动肝气,引起阴阳失调。

春分期间心情调整非常重要,周末可踏青郊游,寄情山水,在大自然中平静心境;或下班之后,约上三五知己,聊天喝茶、打球娱乐,同样能愉悦身心;也可在闲暇之余听听音乐、看书阅读,远离烦扰,亦能宁神畅志。心态平衡、思绪平静、气血平和,则身体自然安康。



明星主持人面对面 万元美牙大奖

康美诺5周年 盛典火热报名中

明星主持人、红酒、美食、万元大奖
3月27日,康美诺口腔医院5周年公益盛典,将在市康廷大酒店倾情开启。

据了解,康美诺口腔医院将答谢感恩作为此次周年庆的关键词,为永城爱牙人士定制了一场专属的公益盛典。并向新老客户以及存在牙齿问题困扰的市民朋友发出了邀请。

一场感恩盛典 专为爱牙人士准备

作为本地知名的口腔连锁品牌之一,5年来,康美诺口腔医院坚持专科·专家的发展宗旨,坚持将提升技术和质量作为发展之根本,积极引入国际先进技术和设备,不断与同行开展技术交流,在口腔种植修复、口腔正畸、口腔美容修复等专业领域,创造了不俗的成绩。

该院一直以来,致力于以先进的口腔健康管理理念和美学理念,为客户提供个性化和全方位的口腔健康服务。5年来,数万人群在该院院接受相关牙科医疗服务,且满意度较高。

为了更好地回馈市民,普及牙齿健康意识,让更多人重视口腔健康,康美诺口腔医院借着5周年的契机,推出了一系列公益活动,包括公益义诊、家庭口腔健康管理师计划、周年盛典等。其中周年盛典是康美诺口腔医院,专为老客户和牙齿种植、矫正修复有需求的市民,准备的答谢晚会。

预约享6重大礼 盛典剩余席位等你来抢

用康美诺口腔医院院长熊当华的话来讲,此次5周年庆,康美诺口腔医院给出了最高诚意,这具体也体现在盛典现场的回馈环节上。

首先,这是一场高规格的晚会,康美诺口腔医院将邀请所有参与盛典的朋友共享晚宴,现场准备了精彩的节目和各种醇香美酒以及点心。

这也是一场明星主持人的见面会,在现场你将与同一首歌嘉宾主持万豪先生面对面。

另外,多名国内知名口腔专家,将亲临现场,带来前沿的口腔技术和牙齿养生保健秘籍。你的口腔健康困惑,将会在本次嘉年华上得到专家的一对一的解答和免费的口腔形象设计。

当然,现场还为大家准备了多重美牙好礼:免费300元家庭口腔健康关爱红包,免费领取豪华随手礼,免费享受价值168元美牙检测,免费参与抽取万元豪礼等。

目前,康美诺口腔医院5周年公益盛典门票预约渠道已经全面开通,预约成功即享6重大礼,因为名额有限,有需要预约的市民,得赶紧了。



扫一扫 快速预约盛典门票

A 解读《黄帝内经》养生原则

胡正刚,中医学博士,是国家第五批中医药学术继承人。毕业于广州中医药大学,先后师从江西南昌经方名家陈瑞春教授、伍炳彩教授、刘英锋教授、广州张横柳教授、廖世煌教授等老中医学习经方应对疑难杂病的学术思想和临床经验。并师从国家第三、四、五批中医药学术传承导师连建伟教授,学习脾胃病常见病及疑难病防治的宝贵经验。对老年常见病、妇科常见病、亚健康状态及精神抑郁性疾病有其独到的见解。

本次讲座主要由胡教授分享上古三大奇书之一,中医之根本经典《黄帝内经》关于饮食的主要原则。如《素问·脏气法时论》之饮食养生总则:五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,合气味而服之,以补精益气。指导大家如何辨体质、识五味、分属性,透过养生溯饮食。

B 分享健康饮食食谱

养生之道,莫先于食。利用食物的营养来防治疾病,可促进健康长寿。通过调整饮食来补养脏腑功能,促进身体健康和疾病的康复。

那么怎样的饮食才是合理、健康的?

《黄帝内经》总结了饮食的10字原则:杂食是指,饮食品种要多,吃得全面,才能使人体营养均衡;慢食顾名思义就是要吃得慢,食物经过充分咀嚼,更容易消化;素食指要荤素搭配;淡食有三个要求,即少盐、少油、少糖;稀食指粥食,食材营养比较容易释放在粥里。

现场,胡教授将具体从健康养生角度分析素食之起源,健康素食之必要常识。并根据日常的食材,分享适合高血压、糖尿病患者食用的膳食小方。

C 传授混元桩功站法

胡教授曾多次来永康讲座,早前,他曾向永康市民演示古老的十八式按摩养生操,深受市民的好评。这次,胡教授也同样会为大家带来一组养生操——混元桩功,通过简单的站立、呼吸配合演练,有效缓解身体不适症状,有益身心。

胡教授提示,该养生操衍生于太极拳,动作简单易懂,适合中老年人以及上班族练习。

此外,还有个好消息,应山川大药房的邀请,胡教授每月中旬都将在该药房义丰号坐诊一天,有相关问题想咨询胡教授的市民,可以及时关注山川大药房的中医坐诊信息。