

室内不通风 谨防中暑找上门

本周起名老中医徐再春推出防中暑膏方专场

春分一过,天气日渐暖和起来,不少市民会格外注意保持体内寒热均衡。上周末,国家级名老中医徐再春教授在我市正德堂坐诊。快下班了,徐教授还在悉心指导正德堂田掌柜配置膏方:“临近夏天,天气变热,中暑的市民会越来越多,体质弱的市民服用膏方对预防中暑很有帮助。”

□记者 程高赢



中暑有五种症状 刮痧仅适用于外感暑湿

由于我市地处盆地,夏季具有高温、高压、高湿的特点,中暑的情况很常见,很多市民应对中暑的方法是刮痧、扭痧。但你知道吗,刮痧并不包治百“暑”,有些反而会越刮越重。

徐老介绍,中暑大致有五种症状:一是脾胃气虚,中气不足,主要症状是面色不佳,精神恍惚;二是气阴两虚,主要表现为体液流失,饮食不节制,口干舌燥;三是

湿热内蕴,因抽烟酗酒、大鱼大肉引发身体湿热不化,舌苔黄腻厚重;四是肝火上升,主要表现为血压升高,睡眠质量不佳,情绪急躁易发脾气;五是外感暑湿,主要表现为体温发热,恶心头闷。

徐老特别提醒:“我们常用的刮痧疗法,只适用于第五种情况,其他四种类型的中暑,分别需要以补中益气、益气养阴、清热化湿、平肝泻火等方法调理。”

“一人一方”味道好 糖尿病人也可食用

针对永康地区的患者情况,徐老在研究了《三物香薷饮》《清暑益气汤》《升阳益胃汤》等古方之后,结合数百付方子的经验,推出了“一人一方”的防中暑膏方,针对不同人群的具体情况对症下药。

据正德堂田掌柜介绍,该门诊部已连续4年推出防中暑膏方专场,每年食用防中暑膏方的患者达数百人,在膏方的制作工艺、口味条件、制作时间上,正德堂积累了丰富的经验。前几天,正德堂还成立了“国家级名老中医徐再春工作室”,并收到

了国家中医药管理局颁发的匾额。

目前,防中暑膏是小袋包装,携带简单,便于储藏。膏方不同于传统的中药,味道好,而且糖尿病人也可根据自身情况选择合适的配方制作、食用,性价比很高。配一次膏方可以服用一个月左右,省去了煎药麻烦,节省了患者来回的时间。

接下来的每个周六,徐再春教授将从杭州赶到位于南苑东路的正德堂全天坐诊,并推出防治中暑膏方专场,有需求的市民可前往正德堂咨询。

切勿把中暑当普通感冒 以免耽误治疗

中暑不仅发生在高温、暴晒的户外环境,在温度高、不通风的室内环境中中暑指数也非常高,特别是体弱的老人、小孩和坐月子的产妇很容易中暑,主要症状为头晕、乏力、恶心、胸闷、食欲低下等。防中暑膏方专场自前几年推出以来,受到了不少患者的欢迎,形成了良好的口碑。

让徐老印象较深的一位患者是徐女士。几年前,60岁的徐女士体质较弱,夏季高温时经常中暑。在提前一个月食用防中暑膏方之后,她的体质有所改善,此后未出现过中暑症状。后来她将膏方推荐给两个女儿,没想到女儿吃了之后也觉得效果不错,又将其介绍给了更多朋友。

徐老提醒,切勿把中暑当普通感冒,耽误治疗。若中暑了不及时治疗,会继而影响全身各器官组织的功能,严重时会导致患者出现发热、哮喘、呼吸困难、血压升高、呼吸衰竭等热射病的病症。在这种情况下如果得不到及时、妥善地救治,可能会有生命危险。

徐老建议,夏季来临之时,体质较差的市民还应在饮食上采用防暑降温、健脾利湿的原则,选择清淡爽口、易于消化的食物,进行预防。另外,夏天日长夜短,人体新陈代谢旺盛,容易感到疲劳,充足的睡眠,可使大脑和身体各系统得到放松,既利于工作和学习,也是预防中暑的妙招。

一周有约

最美人间四月天

踏青舞蹈两相宜

永康日报·艺术培训与你相约九峰

□记者 高婷婷

“莫春者,春服既成,冠者五六人,童子六七人,浴乎沂,风乎舞雩,咏而归。”一千多年前,冉有凭这一志向获得了先哲孔子的赞许。随着料峭的春寒逐渐褪去,清明来临,又到了踏青的好时节。值此之际,永康日报·艺术培训为学员们安排了一场户外短途春季游,一同到九峰泡当地特色温泉、赏万亩茶园、品尝水库有机鱼品汤溪特色菜。

永康日报·艺术培训于2016年末开始筹备,今年年初开办了为期两周的免费体验课,给美媛荟成员上过舞蹈课,受到参与学员好评。今年2月15,艺术培训正式开课,涵盖课程包括中国舞、爵士舞、肚皮舞、瑜伽、拉丁舞,特设课程语言表演,成人、儿童课程均有。

即日起报名可直降千元学费!另加100元享488元的双人踏青行。

报名截止 2017年4月7日

地址:望春东路88号 联系方式:18867191555 (387529) 15268671042



一周乐淘

把春天‘喝’进胃里

陌上桃花,春景无限。转眼,一年一度的春茶开始上市了,在各地的茶叶店里,开化龙顶、西湖龙井等明前新茶陆续登场。

古人曾说过‘春生是人体一年四季中生命力最旺盛的时期。而此时的春茶也可以说是大自然回馈给人们最好的礼物——春茶叶肉肥厚,含有丰富的维生素,尤其是氨基酸,有助于清肝、柔肝、疏肝、护肝。春茶不仅营养价值高,品质也优良,因此深受茶友们青睐。

清明时节,茶树和大自然一同苏醒。此时上市的新茶,色泽澄绿,汤色澄明。泡上一杯,味醇韵雅,宁心除烦。

为了让茶友们喝上正宗的好茶,永康淘的胡掌柜为大家精心挑选了四款春季新茶,喜欢喝茶的你可别错过了。

扫一扫
直接购买

2017年天目青顶明前绿茶礼盒(1斤), 售价 500元

2017年明前开化龙顶绿茶礼盒(250g), 售价 350元

龙坞雨前西湖龙井茶 米色礼盒款(250g) (预售), 售价 278元

2017年嘉木村明前武阳春雨绿茶(4两), 售价 360元