

# 中医周刊

浔阳晚报

浔阳晚报汇生活



2018年5月16日 星期三 责编 陈宇 版面统筹 朱守敏 13979214481 投稿邮箱:386216915@qq.com

总第112期

## 九江名老中医免费义诊活动 本月底将走进都昌县

本报讯(朱守敏)为了让都昌县人民享受更好的中医医疗服务,5月23、24日,平日里一号难求的大批九江名老中医将齐聚都昌县人民广场,为群众开展义诊公益活动。届时,当地人民不仅可以享受不用排队、不用挂号就能和名老中医们面对面交流的便捷,还能感受中医药的魅力,掌握正确的疾病治疗方法。

本次活动由浔阳晚报和杏林中医馆主办,邀请的都是九江历届德艺双馨的名老中医。作为浔阳晚报的品牌活动,早在

2013年,本报就在全国媒体界首开先河,每年举办一届“九江名老中医评选活动”,至今挖掘了一大批医术精湛、仁心仁术的老中医。同时,浔阳晚报还曾多次组织这些名老中医举办义诊进社区、千人公益义诊等活动,为不少市民解决了顽疾、慢性病等病痛,深受百姓欢迎和信赖,得到了社会认可和中医业界的赞许。

为进一步将国粹中医药文化推广、落实、传播,造福更多百姓,也应多县、区读者邀请,经与名老中医们沟通和协商。本报计划今年携手历届名老中医走

进九江各县、区为百姓义诊。

不久前,义诊首站走进了湖口县,在潘阳湖广场举行了为期两天的公益义诊,活动结束后接到很多读者的感谢电话。“感谢浔阳晚报举办的本次活动,希望今后能常组织中医来我们县为更多患者看诊。”文桥乡周阿姨在来电中感激的说道,她腿脚不方便,经不起来回颠簸,此前想到九江市内找名老中医看诊只是奢望,这次中医走进湖口县城义诊,她第一时间就赶到了活动现场,经中医看诊后她的慢性哮喘病明显好转了好多。

## 夏季养生,要“专心”

养心秘籍:一觉、二瓜、三汤、四穴、五果

这几天真是热到与太阳肩并肩!那是因为“伏天”要来啦!火热才开始,小伙伴们是不是想静静?三伏时节正是夏天的高潮,也是养生的良机哦。

中医常讲:“春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾”。中医有“心通于夏气”之说,一年之中,心与夏的关系最大,夏季心脏负担重。以下给大家分享夏养心的方法,供大家参考。

夏至过后,温度高,湿度大,热扰心神,使人心烦易怒,坐卧不安。而此时,人体代谢加快,血液循环加快,相应心脏负担加重。对于心脑血管病患者,此时,血管扩张,回心血量大大减少,再加情绪不稳、喝水少等原因,很容易诱发心肌缺血,导致心肌梗死、心绞痛等冠心病的复发和加重。脑血管脆弱的人,夏至前后,出现脑血管破裂的危险也比较大。

### 中午要有一个“养心觉”

调查研究表明,每日午睡半小时者比不睡者冠心病死亡率少30%。其原因与午睡时血压下降、心率减慢,与白天的血压高峰出现一段低谷有关。不过,午睡时间不宜过长,一般半小时到一个小时足够。

### 夏天要吃两种“养心瓜”

#### 冬瓜

冬瓜含水量高达96%;钾元素含量也相当高,每100g含钾量为130mg,属典型的高钾低钠型蔬菜。

不仅能补水,也能补钾,补充钾元素可以将体内多余的钠排出,保护心脏功能。

#### 苦瓜

夏季适当吃一些苦瓜,能去暑热、增加食欲。苦瓜维生素C的含量为56毫克/100克,是丝瓜和南瓜的10倍以上,而且也是种高钾蔬菜。

### 没事多喝三种“养心汤”

#### 菊麦养生茶

夏天心火旺,很适合菊麦养生茶。该茶药性平和。

方法:10朵雪菊,10粒麦冬,20克炒麦芽,每天配上这三味中药,用开水冲泡,代茶饮即可。

#### 三叶茶

特别适合夏天养心消暑,味道微苦,有清心火、养心和消暑的作用。

方法:取荷叶、竹叶、薄荷叶每种3-5克,或者者任选其中的一种(荷叶、竹叶用5-10克,薄荷叶5克即可)泡茶喝。

#### 藕粉羹

藕粉清热凉血、健脾开胃,喝点藕粉羹可消暑、去心火,特别适合夏季睡不好觉的人。

方法:藕粉加适量清水调成糊,用沸水冲成糊粥状加白糖调味。

### 经常要按四种“养心穴”

#### 内关穴

【简易取穴】伸开上臂,在前臂前区,从腕横纹同上量3横指,两条索状筋之间,即是内关穴。

【一按就灵】用手指指腹垂直按压、拿捏内关穴,有宁心安神、和胃降逆、理气镇痛的疗效。按摩时用

左手拇指指尖按压右内关穴,按揉10~15分钟,每日2~3次;再用右手以相同的方法按压左侧的内关穴,反复按揉即可。

#### 少府穴

【简易取穴】少府穴是心脏排毒要穴。少府穴,位置在手掌心,第4、5掌骨之间,握拳时小指与无名指指端之间。

【一按就灵】按压这个养生穴位不妨用些力,左右手交替。可有效为心脏排毒。

#### 伏兔穴

【简易取穴】正坐屈膝成90度,医者以手腕掌第一横纹抵患者膝盖上缘中点,手指并拢压在大腿上,当中指到达处是穴。

【一按就灵】用手指指腹垂直按压、拿捏穴位。

#### 天泉穴

【简易取穴】位于掌心向上,握拳,屈臂时在大臂上会有凸起的肌肉,肌肉上方2寸的位置。此穴名的意思就是心脏之血会像高山流水一般源源不断供给全身。

【一按就灵】经常感觉胸闷气短,诊断心脏供血不足的人可在晚上7点到9点之间,在天泉穴按摩或刮痧,能缓解症状。

### 夏季养生要多吃 五种“养心果”

#### 番茄

番茄,有清热解毒、凉血平肝之效,酸味能起到敛汗、止泻、祛湿的作用,可以预防流汗过多而导致耗气伤阴,有助于健胃消食。

#### 红苹果

红苹果入心,对于保护心脑血管健康的作用更强。可以降低血脂,减少血液胆固醇的含量。

#### 红豆

古代李时珍把红豆称作“心之谷”,既能清心火,也能补心血,可谓消肿利尿、补血、强心、健脾样样都行。

#### 樱桃

中医认为樱桃可以补心气,养心血。樱桃不仅使血脉能够畅通,还能温暖心阳。

#### 桑葚

桑葚具有补血滋阴,生津止渴,润肠燥等功效,还可有效扩充血容量,缓解高血压。

因季择菜,顺时养生。(中医宝典)

## 杏林名醫館

晚报咨询电话:

13979214481(朱先生)

主办:浔阳晚报

协办:九江杏林中医馆

### 马燕明

擅长领域:骨伤、肩周炎、颈椎痛

### 朱修志

擅长领域:内科、急慢性前列腺炎、颈肩腰腿痛

### 余向群

擅长领域:肝胆肾结石及脾胃病

### 巢中国

擅长领域:肝病、骨关节病、腰腿痛、股骨头坏死、妇科病、肺癌等。

### 黄绍忠

擅长领域:骨伤

## 药品便民投诉通道现已开通

为方便读者对各县区医院、药房及私人诊所等医疗机构的工作监督,诉说出市民心中的不满、投诉与建议,共同营造医、药品行业的良好氛围,提高公众药品安全意识,中医周刊将长期开通投诉举报通道。

电话:13979214481

邮箱:386216915@qq.com

## 老中医张火喜 专业治胃五十余载

副主任中医师  
中国当代特色名医

胃炎、胃溃疡、肠炎、  
十二指肠溃疡

电话:18172915933(微信同号)  
地址:都昌县林业大厦一楼惠民堂  
博客:http://blog.sina.com.cn/dchuimintang

## 东方医院 针灸康复

中医康复  
专针中灸推拿  
注中灸推拿  
颈肩腰腿痛  
风湿类风湿关节炎

针灸康复一科主任 胡利平 针灸康复二科主任 陈尚银  
凭居民医保、社保报销 90%  
24小时康复热线、微信:18907028210  
地址:九江市十里大道8号(甘棠公园斜对面三中旁)