

# 新年送福送健康 一起陪你过大年

## 三溪堂第十七届健康年货节来了

农历腊八之后,年味渐浓。最近两年,由于受疫情等影响,人们越来越关注健康。年关将至,给自己和家人送上一份健康大礼成为不少市民的选择。1月18日至2月15日,福虎送瑞“义”起过年暨三溪堂第十七届健康年货节正式启动。健康年货节上既有传统的参茸、燕窝、虫草等滋补品,也有符合现代人体的药食同源系列膏方以及多款养生品。

“三九补一冬,来年无病痛。”年货清单中,野山参是许多义乌人的首选。像气虚血虚的老年体弱人群、畏寒怕冷的肾阳亏虚人群,以及工作强度大、常感疲乏的亚健康人群,都适合在冬藏时节进补野山参。

在义乌,挑选野山参大多数人还是会想到三溪堂这样的老字号。无论是品种品质还是数量,都属上乘。更关键的是,三溪堂的野山参野性足、够年头,而且五形美、灵气旺,在到达消费者手上之前,还要经历野山参初检、专业权威机构食药检院复检。

不止野山参,三溪堂还有多种传统滋补品供你选择。比如烦躁易怒、入睡困难等阴虚体质人群,适合吃铁皮石斛;想养颜的女性、长期抽烟的人群,适合吃燕窝;虚热烦倦、口燥咽干的人群适合吃西洋参。为此,三溪堂特意准备了野山参礼盒、燕窝礼盒、虫草礼盒、石斛礼盒,同时还在健康年货节上推出“义”起过新年、助力赢红包等系列活动,精彩纷呈。

全媒体记者 吕斌 文/摄



年货节上,市民正选购健康养生年货。



灵芝孢子粉销售专区。



义乌人的年货清单中,地道野山参成为首选。



福牌阿胶糕现场手工熬制,供不应求。

## 义乌牙科医院 义乌儿童口腔医院 口腔健康“大礼包” 送给留义过年人员

为了让广大留义过年人员过一个健康、快乐的大年,义乌牙科医院、义乌儿童口腔医院即日起面向广大留义过年人员发放口腔健康“过年大礼包”。

义乌牙科医院、义乌儿童口腔医院院长吕江介绍:“每逢节假日,口腔急症患者会大幅增加,常见急症包括急性牙髓炎、急性牙周脓肿、急性冠周炎、牙外伤以及口腔溃疡等。”吕江院长说,为了让留义过年人员过一个健康、快乐的大年,医院将提供大量的医疗资源,送出口腔健康“过年大礼包”。

据介绍,义乌牙科医院、义乌儿童口腔医院的“过年大礼包”非常丰厚,包括:免挂号费,免费数字全景片检查,3D数字影像CT,建立口腔健康档案;国家集采指定品牌的进口植体种植牙半价,仅需3500元一颗;矫正、美白、做牙冠等项目,均赠送数额不等的口腔诊疗消费券。即日起,所有留义过年人员均可领取。

义乌牙科医院、义乌儿童口腔医院还推出“致敬最美逆行者”活动,义乌所有参加抗疫的医务工作者、志愿者0-14岁子女均可享受会员费五折。

吕江提醒:“春节期间,要避免进食极端冷、热、酸、辣、甜等食物,要做好口腔的清洁护理,做到早晚刷牙、饭后漱口。”

全媒体记者 王莉莉 通讯员 黄晨

## 有脂肪肝更得吃早餐

浙大医学院第一附属医院学者研究发现,如果有脂肪肝,再不吃早餐,则心血管死亡风险增加。

研究纳入参加第三次全国健康和营养检查调查的9926人,其中3004人存在代谢功能障碍相关脂肪肝。

在有脂肪肝的居民中,50.3%每天吃早餐,29.7%有时吃早餐,13.2%很少吃早餐,6.8%从不吃早餐。

长达27年的随访发现,若有脂肪肝,再不吃早餐,则心血管死亡风险增加近2倍,脑血管病死亡风险增加4.5倍。

该研究中,腹部超声发现脂肪肝变性,并伴有以下三种情况之一,则诊断为代谢功能障碍相关脂肪肝:超重/肥胖;有代谢异常,如腰围超标、高血压、血脂异常、糖尿病前期的证据;2型糖尿病。

据海外网

## 能轻易买到就可随意吃? 细数你对止痛药的六个误会

无论国内还是国外,常用非处方止痛药主要为非甾体类止痛药,如阿司匹林、布洛芬、双氯芬酸等。相信大家对这些药品名称都不陌生,家中的小药箱里或多或少会备上一两种。但许多人因为这些药无需处方就可买到,认为它们是完全安全的,可以随意吃,这就大错特错了。

今天,疼痛科的专家就来给大家总结服用非处方止痛药时常见的六个错误。

### 误会一:稍有疼痛就服药

虽然疼痛早期服用非甾体类止痛药有助于缓解不适,但若服药时间超过2至3天,反而会延缓组织修复愈合。同时,轻度疼痛具有警示作用,让我们对机体规律继续受到伤害,比如膝关节痛了我们就会减少行走,避免软骨和滑膜损伤,过早服用止痛药反而会导致行走中膝关节受伤的风险增加。

**正确做法** 如果疼痛属于轻度,可优先选择非药物疗法,如热敷和冷敷等,通过改善微循环,减少炎性渗出,有效去除病因来缓解疼痛。

### 误会二:认为长期用药才会有副作用

服用非甾体类止痛药会增加心脏病、胃肠出血和中风风险。人在服用止痛药的第一周内,这些风险就会激增,尤其是那些平时长期口服小剂量阿司匹林的患者。因为阿司匹林本身就是非甾体类药物,在此基础上再吃别的止痛药,胃肠黏膜损伤等风险就会大大增加。

**正确做法** 止痛药的最佳服用方法是,在尽可能短的时间里服用最低有效剂量。而且,要根据自身合并症选择合适的止痛药,比如有胃炎、胃溃疡的病人,最好口服对胃肠黏膜伤害较小的止痛药如塞来昔布。

### 误会三:吃止痛药预防运动损伤

在某种程度上,服用非甾体类止痛药能鼓励有轻伤的人坚持锻炼,也有助减轻理疗康复患者拉伸关节筋膜时的疼痛,对身体机能康复有益。但,这需要有专业医生进行康复和用药指导。

不过,如果你经常服药,或把它作为一种预防受伤的手段,则会加重原有损伤。因为疼痛是身体警示受伤的一种安全机制,过早使用止痛药,反而会增加机体受伤的可能性。

**正确做法** 服用止痛药不要太随意。如果你是从事耐力训练的运动员,服药后需及时补充水分,否则可能损伤肾脏。

### 误会四:与复方感冒药同时用

很多人会在患感冒或流感时服用镇痛药来缓解身体疼痛。殊不知,很多治疗感冒的复方药物本身已经含有退热止痛成分。两药同服,就会让人们在无意之间服药量倍增,存在服药过量的风险,出现不良反应。

**正确做法** 服用感冒药,要耐心观察,多数是30-60分钟内,随着体温下降、汗出,身体疼痛也会随之消失,一定不要在感冒药发挥作用之前,同期吃止痛药。

### 误会五:与抗抑郁药同时用

这是一个很常见的问题,临床发现有相当比例成年抑郁症患者同时伴有慢性疼痛,其中一些人需要服用非甾体类止痛药来解决疼痛。2015年一项研究发现,同时服用非甾体类止痛药和常见的抗抑郁药物会增加服药者脑出血的风险。

**正确做法** 经常服药的抑郁症患者如要服用止痛药,需定期咨询医生。而且,一部分

患者的疼痛症状本身是由于抑郁情绪导致的躯体化症状,单纯抗抑郁药物就能缓解疼痛症状,并不需要同期服用非甾体类止痛药。

### 误会六:感觉到疼痛难忍时才吃药

很多人认为止痛药有副作用,认为应该尽量少吃,所以每次坚持到疼痛难忍的时候才会服药,这是错误的。疼痛严重时才吃药,不仅效果不好,而且常常因为镇痛不全导致短期内再次用药,造成药物过量,反而增加产生副作用的风险。

**正确做法** 治疗期内,按照医嘱定时服药,让药物在体内形成稳定的血药浓度,产生平稳的镇痛作用,有利于病人情绪稳定,免疫功能恢复,加快机体康复。

### 敲黑板

提示大家,虽然错误服用止痛药会带来上述不适,但也不用过分担心。只要遵医嘱定时、定量、疗程内服药,采用个体化原则,由专业的医生定期评估,通过合理选择用药类型及摄入方式,就可以在最大程度上降低发生不良反应的风险,上面讲的这些“坑”,我们都能轻松通过。

据北京青年报

## 睡觉不够香? 压一压耳朵

劳累了一天,能够拥有高质量的睡眠既可以恢复精神,又可以解除疲劳。

不过,一组关于睡眠的数据却让人不淡定了。据调查,我国睡眠障碍的发生率在30%以上。下面为大家介绍一个简单好操作、经济又实惠的中医耳穴治疗失眠的方法,不妨一试。

耳与经络、脏腑有着密切的联系,中医有“十二经脉上于耳”“耳为宗脉之所聚”“肾气通于耳”之说。同时耳廓上分布着较丰富的神经:躯体神经、脑神经、交感神经,它们相互重叠,形成了神经丛。因此耳穴既是全身疾病的反应点,又是疾病的治疗点。

那么针对不同的失眠原因,我们的选穴也有所不同,主要包括:神门、肾、心、神经衰弱区、神经衰弱点、神经系统皮质下等。

神门、枕、神经系统皮质下:由于失眠使大脑皮层兴奋和抑制过程平衡失调,高级神经活动的正常规律遭到破坏。耳穴神经皮质下穴具有调节大脑皮层兴奋和抑制功能。

神门:具有镇静、安神、利眠作用。心:心主神明,为五脏六腑之主。当阳气不足,则神经衰弱、失眠、健忘、身软无力;心阴不足表现为交感神经兴奋为主的神经衰弱,如心悸、多汗等,取心穴可宁心安神。

据人民网

义乌市融媒体中心主办

# 义乌传媒第6届皮草服装直销节

连续举办6年 值得信赖

不计成本一降到底

## 皮草清仓总动员

宁赔百万! 不留一件!

- 貂皮大衣 1800元起
- 皮衣 580元起
- 派克服 980元起
- 颗粒绒 199元起
- 双面呢 99元起
- 羽绒服 99元起
- 羊毛衫 39元起

地址:江东路33号义乌市融媒体中心北展厅

热线:81558155