



岱岳区妇幼保健院 健康的福地 生育的摇篮

进一步改善医疗服务系列报道

安全简便易操作 疗效神奇受追捧

——岱岳区妇幼保健院采用中医“隔姜灸”穴位疗法治疗孕产妇常见疾病

不用打针吃药,就能轻松解决不孕、胎停育、孕卵枯萎、复发性流产等常见问题,近日记者获悉,岱岳区妇幼保健院生殖健康科刘玲主任擅长运用中西医结合治疗方法以上病症。这种叫隔姜灸的中医理疗方法目前已在该院顺利开展并得到“大孕产妇”的热捧。

随着国家二胎政策的放开,高龄孕产妇居多,胎停育、孕卵枯萎、复发性流产等相关疾病有增多的趋势,刘玲主任认为,五脏皆分阴阳,阴分不足,阴阳失衡,以致经胎产诸疾。那么什么是隔姜灸呢?它有哪些功效?原理是什么?专家表示,隔姜灸就是用姜片做隔垫物的一种灸法。在明代杨继洲的《针灸大成》即有记载:“灸法用生姜切片如钱厚,搭于舌上穴中,然后灸之”。之后在明。张景岳的《类经图翼》中提到治疗痔疾“单用生姜切薄片,放痔痛处,用艾炷于姜上灸三壮,黄水即出,自消散矣”。在清代吴尚先的《理喻骈文》和李学川的《针灸逢源》等书籍中亦有载述。

刘玲主任介绍,针对孕产妇,隔姜灸的功效及原理如下:
一、调经助孕滋阴为重
月经如期,意味着氤氲有时,如阴阳交合,则易撮精成孕。精血的摄藏依靠肾气的充盛,肾气充盛则血海盈亏有时,胞宫藏泄有期,经水如期方具备孕育之功。肾藏精,主生殖。生殖之精均源于肾。肾精属阴是月经、胎孕的物质基础。“肾阴为一身阴气之源,五脏之阴气,非此不能滋”。滋肾填精的实质乃有卵养胞(宫)。临床观察发现滋阴可以提高雌激素水平,增加子宫内膜厚度,滋阴常要养血,缘血与阴相互资生,血虚可致阴损,阴虚亦可致血虚。顾补阴药常配伍补血药以取“血中滋阴”之义。



隔姜灸

在月经周期中,内膜与卵子生长发育同步协调,是受孕的前提。内膜是物质、基础,属阴,受纳为功能,属阳,阴生阳长;认为主要病机为肾阴不足,淤血内阻。

二、滋阴补肾不忘温阳补气
刘玲主任指出,滋阴勿忘温阳补气。肾精所化之肾气,肾气的充盛主宰天葵的至与竭。阴精不足,肾气虚损,则主生殖之功不能故无子。刘玲主任认为女子本为阴血不足之体,精血为基础,精血充足方能阴极转阳。阳化气,阴成形。益气有助于补精,气可化精;补精有助于益气,因为精可化气。补气可生津,同时气足利于津液的布散。精和气、阴与阳是相互为根、相辅相成。经后期阴气长养,以滋阴补肾为主。
三、活血化痰贯穿始终
刘玲主任认为“久不孕,必有瘀”,因此提出“久不孕,必治瘀”。月经的主要成分是血,血由脏腑所化生,是月经的物质基础,子宫内膜的周期性剥脱以月经为表现形式,气为血之主,血脉瘀滞可直接影响子宫内膜的容受性。近年来,凝血功能异常与复发性流产、反复种植失败的关系开始受到密切关注。刘玲主任在滋阴补肾的同时,强调活血,“血脉流通,病不得生”。

基于以上原理,刘玲主任独创神阙隔姜灸+中极、关元、血海、子宫等穴位贴敷治疗女性不孕、孕卵枯萎及胎停育妊娠史的女性,经后配合滋肾育胎汤治疗,连续3-6个疗程,效果显著。相关疑问广大市民可到岱岳区妇幼保健院生殖健康科进行详细咨询。(王文丽)

原来,营养专家都是这样喝柠檬水的

夏天到了,很多人喜欢拿柠檬泡水喝,这其实是个健康的做法。柠檬富含柠檬酸、苹果酸、维生素C、钾、钙、镁、磷等,还含有柠檬精油、橙皮甙、柚皮甙等营养成分,切片泡水更有利于营养物质的释放。那么,柠檬水应该怎么泡呢?

最好选择鲜柠檬

新鲜柠檬香味浓郁,而干柠檬的香气成分和维生素C都有一定损失。鲜柠檬一定要带皮切薄片。因为皮的部分类黄酮物质更高,如橙皮甙、柚皮甙等,它们都是有益健康的成分。柠檬精油也主要在皮里面,而切薄则有利于柠檬皮中的香气成分泡出来。

类黄酮物质有淡淡的苦味,和柠檬本身的酸味相配合,天热时喝更解渴。剩下的柠檬可以在切口处涂些蜂蜜,用保鲜膜包上,能在冰箱里存三天。

水温60~70℃比较适宜

泡柠檬的水太凉,香味不容易

泡出来。如用沸水浸泡,则会有较多的苦味物质溶出,比如橙皮甙等。有人担心,水温太高会导致维生素C的损失,其实柠檬的酸性较强,而维生素C在酸性条件下耐热性较好,没那么容易损失。因此,泡柠檬的水温一般在60~70℃比较合适。

柠檬泡水一定要烫

如果用柠檬水代替白开水来解渴,则泡水时一定要烫。一大片带皮柠檬泡1升水,能倒3~4小杯,一般冲泡2~3次,没有柠檬味道时换片新的即可。这样泡出来的柠檬水不酸不涩,比较清香,不加糖或蜂蜜即可饮用,所含能量几乎可以忽略不计。如果柠檬片放的比较多,则需要加糖或蜂蜜,有利于平衡酸味。

最后,需要提示大家的是,柠檬水加一点蜂蜜或白糖会更好喝。但是,淡甜的柠檬水大约含有5%的糖,一杯(200克)加糖蜂蜜水中含能量40千卡,如果喝两杯,就相当于吃1/4碗米饭,所以需要控制体重的人要限量。

此外,胃酸过多的人只需把柠檬水尽量泡淡一点就可以喝,因为少量的柠檬酸有利于胃黏膜修复。对于消化不良者来说,在淡柠檬水中加薄薄一片姜佐餐饮用,对促进消化液分泌还有好处。

不加糖的淡柠檬水中没有钠,



几乎不含能量,而含有钾、少量维生素C和少量类黄酮物质,很适合高血压、糖尿病、心脑血管疾病和痛风等慢性病人日常饮用。

运动前后多久能吃东西?

运动前和运动后吃东西会不会胖?运动前后吃什么?运动前后隔多久吃好……运动前后的那一顿,各位朋友们吃得真的好纠结!

1.空腹运动更减肥?

空腹运动,消耗大量能量会导致体内血糖过低,出现低血糖,头晕、乏力。另外,空腹运动消耗较多脂肪供能,产生大量的脂肪代谢物——酮体,可能会使人“中毒”。所以,即使要减肥,也不要省了运动前的那一顿。但如果并不感到饥饿,甚至有点饱,那运动前你可以不吃或者少吃。

2.运动后吃东西会发胖?

运动后,你是应该要吃东西的。运动以后,

人的身体会疲惫,肌肉也会疲惫。为了恢复体能,避免肌肉流失,人们需要进食补充能量。在运动后,胰岛素分泌更多,身体糖原合成的速度会加快,吃进的东西会合成糖原,为下次训练做储备。所以,不用太过担心你吃进的食物会变成肥肉。不过前提是你控制住了进食的量和进食的结构!

3.运动前后怎么吃?

碳水化合物保证了整个运动过程中的能量。在进行有氧运动时,碳水化合物需要得更多,因此,在供能营养素中,其所占比例要远大于其他的营养素。

比例,而增加蛋白质和脂肪的比例。这是因为高强度训练对肌肉的刺激有基于有氧运动,需要更多的蛋白质来防止肌肉流失。另外,高强度训练结束后,“后燃效应”强烈,燃烧卡路里的速度会加快。

4.运动前后多久进食?

我们都知道,进食后不能马上运动,运动后也不能立即进食。那究竟什么时候进食最为合适呢?营养专家表示,运动前后的那一顿饭应该在运动前后的1~2个小时内解决。运动前那一餐后运动后的那一餐相隔时间不宜超过5个小时。

运动前后不吃东西是不对的,但是如果因



为运动而补偿性地吃太多东西,也是不对的!所以,在运动前后进食前,都要考虑一下自己运动消耗的热量,斟酌着吃,别贪嘴了。



2016年6月30日,位于泰安新城核心,时代发展轴终极版块的泰安金融商务区,携手山东电视台,举办了以“唱响山东共赢未来”为主的大型启航仪式,泰安市政府领导、投资方、开发商等均出席了活动,泰安各大主流媒体也悉数到场,共襄盛举,见证了这荣耀时刻。

在现场热烈的氛围中,项目企业领导和银行代表相继发言后,震天的礼炮、漫天的礼花、热烈掌声与祝贺声中,将启航仪式推向高潮;盛大的文艺演出,著名主持人李鑫、李乐,著名歌手朱之文、高胜美、程亚丽、龚毅等相继登台献艺,人群中阵阵的喝彩,让仪式精彩不断,这个盛大难忘的时刻,标志着泰安金融商务区为城市时代发展轴历时15年的开发划上完美句号,同时开启了泰安金融时代无可限量的未来。

构筑城市新核心,收官时代发展轴 泰安金融商务区营销中心盛大启航仪式



110万平方米商业旗舰,收官时代发展轴

泰安金融商务区,规划总体量110万平方米,集金融办公、营业网点、融资创投平台、信息数据平台、金融孵化平台于一身,目前,泰安银行已率先入驻,未来还将有各大金融机构,大型企业总部、星级酒店等入驻,以泰安第一大规模商业体的态势,开创城市未来金融格局。

时代发展轴门户,再筑城市CBD商业传奇

泰安金融商务区建成后,将成为泰安业态最齐全、影响力巨大的地标性建筑群和新的商业中心。180米高的双子座高端商务写字楼,将成就泰安未来金融商务第一

政府大力支持,入驻即享给力优惠政策

在政府的大力支持下,根据《关于鼓励促进金融机构和企业总部入驻泰安金融商务区的政策规定》,对入驻泰安金融商务区的金融机构给予50-500万元的一次性奖励,并对其置业给予每平方米1000元补贴,其高管人员子女入学给予支持等,让入驻者能够舒心放心安心。更多优惠政策敬请咨询营销中心。

泰安金融商务区,将带动周边区域商业氛围的提升,有力推进泰安经济快速发展,提升时代发展轴形象,成为继万达广场之后,新城核心的又一商业传奇。

华新山水居“正脉国宅 论道泰山”国宅论坛隆重举行



俗话说,一命二运三风水,一句老话道出了风水在中国人心目中的位置。7月3日,全球地产风水领导者、大中华风水研究院院长、易学博士邓方朔道长来到了华新山水居“正脉国宅 论道泰山”国宅论坛现场,深入解读豪宅风水,在泰安房地产市场引发了强烈反响。

了现场的沙盘和项目规划图,对每一处景致及周边进行了详尽的勘察。大师多次提及项目工地发现的五色土,并认为五色祥土将纳五方瑞泽,是风水宝地。

下午不到两点,风水论坛会场就人头涌动,来宾陆续入场,欲一睹大师风采! 整场活动在一段中国传统舞蹈表演中拉开帷幕,主持人介绍了项目相关信息,突出的地理位置优势,使来宾感受到华新山水居作为泰安正脉豪宅项目的信心。

本次活动有幸邀请到泰山学院历史系教授,著名泰山文化学者赵兴彬老师,首先对泰山文化做了详尽的诠释。随之而来的就是今天的重头戏——邓方朔道长论道风水。堪舆间,大师用二十个字准确研判华新山水居:前有照,后有靠,左右有环抱,五行具,四象全,聚财富。

其前有照,后有靠,左右有环抱是指华新山水居位居国山地脉之首,红门脚下,占据环山路,南侧视野开阔,全明采光,北依五岳之首的泰山,可谓稳如泰山。西侧溪湖,东侧万平市政景观湖,成山水之宝地。

其五行具,四象全,聚财富是指世间万事皆可用五行来象征,而在华新山水居项目工地出现了大面积的五色土,其纳五方祥瑞的属性在风水学中属绝世福地,其五色与五行——对应,藏风聚气,五行不缺,相互提携。

四象俱全,北玄武依靠“安溪乐业”,南侧开阔平坦,东西西湖环绕,为四象俱全宝地,形如聚宝盆,有招财进宝之意,对事业财运及身体健康极为有利。

本次论坛大师还对山水居东西户风水做了重要批复,子女性对应,藏风聚气,五行不缺,相互提携。 四象俱全,北玄武依靠“安溪乐业”,南侧开阔平坦,东西西湖环绕,为四象俱全宝地,形如聚宝盆,有招财进宝之意,对事业财运及身体健康极为有利。

户指明了方向。 美好时光总是短暂,天色不知不觉就暗了下来,这也预示着本次风水论坛将进入尾声,好在邓方朔道长留下了自己的联系方式,这才让热情的客户平复下来。自此,《国山正脉 论道泰山》国宅论坛正式落下帷幕。最后,现场抽取了10名幸运观众颁发了华新山水居准备的精品茶具礼盒套装,为活动画上了完美的句号。



房地产税征收困难很大 试点五年后方案仍在起草



日前,全国人大财经委副主任郝如玉在第十届“中国经济增长与周期”论坛上透露,目前房地产税仍在起草过程中,操作难度很大。业内人士表示,全国不同地方的楼市、政府税收、居民收入水平不同,房地产税的征收范围和税率如何确定是难题。同时,是否设置“免征额”也同样是立法难点之一。

试点五年后方案仍在起草

郝如玉称,十八届三中全会提出了加快房地产税的立法步伐和促进节能环保的费改税内容,今年全国人大安排了环保的费改税,但是房地产税方案还在起草。郝如玉表示,房地产税迄今已经试点征收了5年多,但是操作难度很大,有的地区税收成本甚至和税收收入相当,一个地区征收房地产税,也使得人才向周边地区转移。

房地产研究中心负责人告诉记者,全国不同地方的楼市、政府税收、居民收入水平不同,房地产税的征收范围和税率如何确定是难题。同时,是否设置“免征额”也同样是立法难点之一。

房地产税可抑制市场投机

房地产税通常指的是有关房产的所有税种的总称。而目前的房产税更类似于国外的物业税,我国于2011年在上海和重庆两地率先试点的房产税均只是向部分物业征收,并不相同。业内人士认为,房地产税作为未来地方重要税种,在地方组织收入和调节财富分配、抑制房

地产市场投机等方面有重要作用。 某房产网站负责人表示,房产税正式出台,将会有效改变住房持有的经济利益分配格局,对于一些多套住房持有的行为是有遏制作用的。而且也能够改变传统的土地财政的格局。借助房地产税,也可以尝试进行财政二次分配的格

住建部:城市地下空间 将纳入不动产登记



日前,住建部发文表示,到2020年,我国至少一半城市要完成地下空间开发利用规划编制和审批,全国将初步建立较为完善的城市地下空间规划建设管理体系,并逐步纳入不动产登记统一管理。

根据住建部近日发布的《城市地下空间开发利用“十三五”规划》,以促进城市地下空间科学合理利用为总体目标,我国首次明确了“十三五”时期的城市地下空间开发利用的主要任务和保障规划实施的措施。“十三五”时期,我国将建立和完善城市地下空间规划体系,推进城市地下空间规划制订工作。到2020年,不低于50%的城市完成地下空间开发利用规划编制和审批工作,补充完善城市重点地区控制性详细规划中涉及地下空间开发利用的内容。同时将开展地下空间普查,推进城市地下空间综合管理信息系统建设并纳入不动产统一登记管



理。 房地产市场研究部高级经理周峰认为,严格上说,地下空间不仅仅是车库,还有地下商场、储藏室等属性,不动产登记是应该包括地上建筑物和地下空间等内容,之前没有详细提及,这次算是对未来城市化不动产登记完整补充。

某房产网站负责人表示,此举对地方房地产市场不会有明显影响,因开发企业在项目施工申报时,也会把地下空间的属性统一上报主管规划部门,车位或地下商场等物业的纳入管理,令不动产登记更趋向科学性。

某咨询研究部总监张宏伟表示,此举对于闲置资源,可通过市场化运作方式盘活,提高闲置资源利用率。此外,对于供不应求的区域,可以适当增加供应,或通过调整产业结构、人口情况等措施,来缓解由于区域供不应求导致的城市病。