

健康小百科

花花世界 怡养身心

小小花儿能量大。鲜花不仅可观赏，还可闻香、食味、入药，具有很高的养生价值。

养花怡情——养植花草与琴棋书画一样都是雅事一件。当栽下花种时，心中便多了一份期待；当花开时又多了一份喜悦；花是美好的象征，当身边充满了美，人也会变得积极向上，充满能量。对中老年人来说，在养植花草时还能进行适量的劳作，非常有益身心。

花香疗疾——据研究发现，鲜花中含有的芳香成分可以调节情绪祛病疗疾，是一剂特殊的保健良方。如水仙花中含有丁香油酚、桉皮醇等挥发油，常闻可祛风除热；芍药花中还有芍药甙等，其气味可平抑肝阳，缓和肝阳上亢所致的头疼、晕眩等；杜鹃花中含有花色甙、黄酮酮类，是老年支气管炎的天然缓解剂。

花食保健——俗话说：“春吃鲜花夏吃

果，秋食野菌冬喝汤。”吃花在我国有悠久的历史，许多著作典籍中皆有记载。当然，要选用可食用的花卉进行食用。如清火明目的菊花、清热解毒的金银花、保肝护胃的玫瑰花等都可泡茶饮，烹调入菜，或用来制作糕点。

花药养身——早在医药著作《本草纲目》中就记载了花类药物接近100种之多，可见花药“魅力”不凡。看看常见花卉中有哪些药用呢？如：吊兰有化痰止咳、消痰散肿、清热解毒之效，常用于痰热咳嗽、跌打损伤之症；月季花之根、叶、花皆可入药，有活血调经、消肿解毒之效，常用于月经不调、痛经之症；牡丹花以根皮入药，系常用凉血祛瘀之药，用于温毒发斑、夜热早凉、痈肿疮毒等症。

当然，花儿固然有其药理作用，如需自行使用，建议在专业医师指导下进行。（孙黎）

义诊公告

经相关部门批准，上海爱尔眼科医院举办“爱眼护眼科普大讲堂”义诊活动。义诊活动期间，本着“便民惠民”的原则，特开通免视力、眼压检查费，免裂隙灯、眼底照相检查费等多项绿色就医通道，并向广大群众提供专业眼科咨询及检查服务。

爱心提示：本次义诊仅采用电话/短信预约。



董珏

主治医师/医学硕士
上海爱尔眼科医院眼底外科副主任

义诊时间：2021年5月15日（周六）上午8:30-12:00

义诊科目：眼科

义诊预约电话：185 1636 0376

义诊短信报名：编辑短信“义诊+姓名+联系方式”发送到：185 1636 0376

地址：上海市长宁区虹桥路1286号

（10号线宋园路2号口）

义诊备案编号：长卫登字（2021）第0025号

临床擅长：白内障超声乳化术，复杂性视网膜脱离，糖尿病视网膜病变及眼外伤等玻璃体视网膜手术，黄斑裂孔及黄斑前膜的手术治疗以及玻璃体切割联合性手术。

5月14日“科学抗糖、少走弯路”大型公益讲座走进申城

“食动两平衡-科学抗糖，少走弯路”赵之心、江祺祥全国大型公益巡讲，将走进本市。广大糖友拨打电话400-097-9966快速报名，即可免费领取讲座门票一张，同时还可申领“江祺祥教授”研发的“糖友主食大米-淇糖米”体验装1份及“老糖友九防健步鞋”一双，本次活动名额仅限500个，额满即止。

◀ ◀ ◀ 每天10分钟，赵之心教你科学运动防糖！ ▶ ▶ ▶

- ◎ 赵之心老师指出，笑一笑十年少，动一动百病消；多走一步健康路，少吃一粒苦药片。
- ◎ 赵之心老师的“运动防糖法”简单实用、科学有效，“每天坚持10分钟，祝您指标平稳浑身舒服！”
- ◎ 赵之心老师指出，科学运动靠的不是强化训练，而是注重技巧，平衡人体的自我新陈代谢调节。
- ◎ 他的运动箴言是，“人是饿不死的，而是撑死的；好吃懒动最容易诱发“三高”；食动要平衡，没事儿就要‘欺负’两条腿，抬抬胳膊张张口，踮踮脚尖！”

替换糖友主食大米，“糖友”从此少心烦！

“糖友主食大米-淇糖米”自2020年6月进入上海以来，得到了申城众多糖友的高度认可。为了让更多申城糖友了解并亲身体验“糖友主食大米”，江祺祥教授亲临申城与糖友面对面，再次举办“淇糖米-糖友免费体验试吃”活动。

淇糖米（武育粳702）是由享受“国务院特殊津贴”专家、“庆祝中华人民共和国成立70周年”纪念章获得者江祺祥教授历时十余年为糖友研发的。经华中农业大学作物遗传改良实验室检测结果显示：淇糖米（武育粳702）中，不易被人体吸收转化糖分的“醇溶蛋白”含量相对更高，而容易被人体吸收转化成糖分的“谷蛋白”含量相对较低。上市以来，淇糖米以“均营养、好口感、更安心”的好口碑迅速在众多糖友中传播，被众多糖友们誉为“敢吃饱的糖友主食大米”。

最后一天报名，糖友抓紧行动！

本市糖友，拨打电话报名，即可凭“病历证明及身份证明”免费领取“赵之心、江祺祥公益讲座”门票一张，两位专家现场教您“食动平衡、科学抗糖”方案。同时，还可领取“糖友主食大米-淇糖米”体验装1份及老糖友九防健步鞋一双，本次活动报名截止12日，请相互转告。

◇ 体验报名热线：400-097-9966

◇ 报名时间：每日8:30-19:30期间（活动报名截止至5月12日）

◇ 活动报名及体验申领店面：老糖友主粮专营店（杨浦店、静安店、浦东店、徐汇店）

备注：① 糖友只能在一家店面领取，本年只能免费领取一次。② 糖友必须电话报名，按规定时间到店参加活动，否则不予接待。

1363院外管理活动主办单位：中国临床营养产业创新联盟、中国代谢病防治联盟联合主办。承办单位：上海芮融福健康管理咨询有限公司。本次体验活动不以任何名义向参加者收取任何费用，欢迎社会监督。忠告语：淇糖米并非药品，食用淇糖米不能替代药品的治疗功能；亦不宜在日常膳食中超量食用。

