

普及中医养生知识 倡导绿色健康生活

周口市中医养生学会
周口市中医院康复中心

联合开展家庭中医保健培训

家庭中医保健培训(提高)班,重点是学习中医艾灸、拔罐、刮痧、推拿等外治方法的基础知识和手法以及如何合理膳食、运动健身、增强体质等保健技能。只要学员勤学好问、多听常练,用不了多久,就能成为一名合格的“家庭医生”,从而让家人拥有健康的体魄和高质量的生活。

一、培训目标

自己诊断,自己预防,自己治疗,让健康掌握在自己手中。让中医养生爱好者,花一份工,省十倍钱,赚百年阳寿。

二、培训宗旨

发展中医药养生,强健城乡居民,构建和谐周口。

三、课程内容

第一部分:中医艾灸。艾灸,是我国传统医学的文化瑰宝,是中国最古老的医疗保健奇术,具有温阳补气、温经通络、消瘀散结、补中益气的功效,可以广泛用于内科、外科、妇科、儿科、五官科等。艾灸用于预防疾病,延年益寿,在我国已有数千年的历史。重点讲授艾灸原理、方法以及保健灸的常用穴位、方法和作用,教授如何使用艾灸预防和治疗疾病。

第二部分:中医拔罐。拔罐是一种非常有效、简单、方便的保健方法。利用拔罐可以起到温经散寒、行气活血、止痛消肿、排毒排脓等功效。平时对相关穴位、部位进行保健型拔罐就能达

到预防疾病、促进健康的目的。重点讲授拔罐疗法的功能及特点,常用的拔罐方法(走罐法、闪罐法、留罐法、火罐法等),常见穴位以及针对儿童、青年人和老年人的保健拔罐方法等。

第三部分:中医刮痧。刮痧是根据中医十二经脉及奇经八脉,遵循“急则治其标”的原则,运用手法刺激,使局部皮肤发红充血,从而起到醒神救厥、解毒祛邪、清热解表、行气止痛、健脾胃的功效。重点讲授刮痧的作用原理及功效、常用的刮痧工具及操作手法以及刮痧养生的方法。

第四部分:中医推拿。推拿作为以人疗人的方法,运用推、拿、按、摩、揉、捏、点、拍等多种手法,以期达到疏通经络、推行气血、扶伤止痛、祛邪扶正、调和阴阳的疗效,可作为一种普遍应用的自我保健方法。在讲述推拿原理的同时,还会讲授推拿的常用手法以及身体各部位的保健方法。

第五部分:百病治疗。利用中医艾灸、推拿、拔罐等方法可以调整阴阳、疏通经络、行气活血,从而达到预防和治疗疾病的作用。综合上述四部分内容,学以致用,讲授家庭常见病的中医外治方法,并现场针对学员自身身体情况进治疗,以达到能灵活掌握并熟练操作的目的。

第六部分:合理营养。我们每天都要吃饭,一日三餐是保证

身体健康的根本,因此,安排好一日三餐至关重要。按照中国营养学会制定的“中国居民膳食指南”和“平衡膳食宝塔”原则,结合家庭成员的年龄、饮食习惯、消费水平等制定自家食谱,使膳食营养具体化,令我们在日常生活中既摄取了营养物质,享受美味的食品,又不造成能量过剩或维生素、微量元素缺乏。

第七部分:心理减压。每一个人在一生中,都会遇到这样那样的烦心事。然而,很多人一旦产生或感受到心理压力过大,而又不能妥善处置或适时释放,往往闷在心中独自“受委屈”,结果日积月累、心理负担越来越重,久而久之,会造成心理甚至躯体疾患。学习一些有效的心理减压方法,不但能减轻不良因素对自己的身心伤害,而且还能帮助家人和朋友更冷静、有效地应对不良事件。

第八部分:运动健身。“生命在于运动。”科学而有规律的运动,可使人体气血调和、百脉通畅、脏腑功能旺盛、肌肉丰满、关节灵活、精神愉悦,能防止和减缓衰老的进程,减少疾病,促进健康。

通过对传统和现代养生保健运动五禽戏、八段锦、易筋经和瑜伽的学习,内练精神、易筋经、气血,外练经脉、筋骨、四肢,使人体内外和谐、上下通畅,系统功能状态显著改善。根据学员不同体质,制订符合自身状况的运动养

生方案。

四、课程特色

1.理论指导,突出实操。以基本理论知识为指导,重点加强课堂练习与学员互动,熟练掌握各种保健手法,达到会学会用的目标。

2.形式多样,内容丰富。讲课与交流相结合,学与练相结合,保

健与治病相结合,学习多套养生保健操和健康食谱。

3.现场诊治,现身说法。对学员进行现场诊断,给出治疗方法,并现场演练。为学员量身定制属于自己的保健处方。

4.凡热爱养生、热爱学习,愿意给自己、朋友和家人送去健康的所有人士均可报名参加。

敬告广大市民

为提高广大市民自我保健意识,学做自己及家人的“保健医生”,远离慢性疾病和亚健康的困扰,让追求健康的人拥有健康,让渴望健康的人如愿以偿。周口市中医院康复中心与周口市中医养生学会联合开展健康公益活动,举办家庭中医保健培训(提高)班。

培训以实操训练为主,采取手把手、个性化教学,让每位学员都能学会艾灸、拔罐、刮痧、推拿等中医外治法的基本操作,掌握三餐调理、运动健身、心理减压等自我保健技能,为自己和家人量身定制适合自身情况的营养、心理、运动处方。欢迎广大养生爱好者相互转告,报名参与。

培训时间:9月14日(星期六)下午3:00开班,每周六下午3:00~5:00均为培训时间

培训地点:周口市中医院综合病房楼五楼康复中心

报名电话:0394—8288313

咨询电话:13608416883或13938095309

周口市中医院
周口市中医养生学会



天天3·15

医院好不好 你说大家说

说说您在求医过程中的

烦恼事 困惑事 愤怒事 感动事

周口报业集团医疗卫生工作部竭诚为您服务

健康热线:13592220126 13949993566 13592239208 18639402212

电子邮箱:zkrbwbs@126.com

协和之窗

优良的手术室护理团队

周口协和骨科医院手术室护理团队在各科的密切配合支持下,在全体护士的共同努力下,工作臻臻日上。

提高护士素质、培养人才。

发展是硬道理,不学习、不提高就会被淘汰。科室人员先后到北京、郑州等大医院学习,不断提高业务水平。科室内部同事互相学习,并不断和其他科室护理人员交流学习。科室人员积极参加医院组织的各项操作和理论考试以及医院开展的各项文艺活动等。

(李护)

周口协和骨科医院

全国百姓放心示范医院

新农合定点医院 城市医保定点医院

健康热线:8393120

周口主流白酒贺中秋(一)

金秋旺季,宋河喜事频传

时近中秋,随着传统白酒旺季的到来,豫酒第一品牌宋河喜事不断:从国字宋河入选“2013中国名酒典型酒”,到郭德纲弟子岳云鹏被聘为宋河品酒顾问。从8月底一场场宋河中秋订货会的火热召开,到由宋河赞助的《妈妈的花样年华》登陆央视八套,所有这一切都在为这个金秋旺季添上“一把火”。

国字宋河入选中国名酒典型酒

8月20日,中国酒业协会“2013中国名酒典型酒”颁奖大会在北京召开,来自宋河粮液家族中的高端产品——50度国字宋河(国字六号)在众多白酒品牌中脱颖而出,入选“2013中国名酒典型酒”。

此次评选活动通过对全国规模以上白酒会员企业申报样品初选,共确定了12种类型白酒、137个样品参加本届年会品评。经过128名国家级白酒评酒委员、26名国家级特邀白酒评酒委员进行初评、复评和终评,最终有包括宋河在内的48家企业的66个样品进入“2013中国名酒典型酒”入选产品名单。

作为豫酒第一品牌,宋河粮液产自中国传统的酿酒名乡、老子故里鹿邑,早在上世界80年代末就因其品质出众而荣获“中国名酒”称号。2005年,宋河粮液就成为中国白酒界权威专家沈怡方、高景炎、高明月等评价为具有“窖香浓郁,品味绵甜、纯净,酒体丰满协调,回味悠长,风格突出”等特点。

岳云鹏成宋河品酒顾问

8月31日,由宋河股份赞助的情感大戏《妈妈的花样年华》在央视八套黄金档播出,这部充满亲情正能量的戏曾被宋丹丹评价为“是她最用心,做演员演得最好的一部戏”。该电视剧由宋丹丹、林永健、王彤、杨梓嫣、周冬齐、傅迦、周小斌、巴图等主演,系余淳执导的一部讲述亲情、母爱以及奉献的情感大剧。

(杨黎明)

河品酒顾问团名人堂新成员,编号985415。

宋河品酒顾问的招聘源于2013年1月6日,一个名为“1000名宋河品酒顾问疯狂招募中”的帖子出现在酒仙网酒文化论坛上,酒友们立即热情回应。随后,2月份,央视主持人高博、王凯、梁宏达、那威、韩乔生、付玉龙,2010年星光大道年度总冠军刘大成以及著名歌星蔡国庆、常宽等9位名人在京被特聘为宋河的品酒顾问。

此次品酒顾问招聘到2013年12月31日结束,如有酒友有意应聘,请到酒仙网酒文化论坛在招募帖后跟帖申请。

宋河在多地召开中秋订货会

进入8月下旬,随着传统旺季的到来,一场场的宋河产品订货会开始在各地召开。仅9月3日当天,在省内多地就有19场订货会同步召开。

订货会上,渠道客户们对2013年宋河推出的新品表现出了浓厚的兴趣。业内人士对宋河未来前景持积极态度,纷纷表示豫酒发力,宋河将起到不可小视的推动作用。

此外,9月2日,宋河粮液旗舰产品国字宋河的客户产品订货会也在鄢陵花都温泉开幕。据悉,此类中秋订货会,宋河在8月底到9月上旬会累计组织200余场,订货额较往年有平稳上升。

致敬母亲,传递正能量

9月3日,由宋河股份赞助的情感大戏《妈妈的花样年华》在央视八套黄金档播出,这部充满亲情正能量的戏曾被宋丹丹评价为“是她最用心,做演员演得最好的一部戏”。该电视剧由宋丹丹、林永健、王彤、杨梓嫣、周冬齐、傅迦、周小斌、巴图等主演,系余淳执导的一部讲述亲情、母爱以及奉献的情感大剧。

(杨黎明)

“双沟青花瓷杯”美丽新娘艺术摄影作品大赛启事

美,是诸多优秀品质的结晶,是人类社会的财富,是推动社会进步的重要力量;发现美,将那一瞬间留下,是每个人的祈盼,美丽新娘,是生命美的最醉人乐章;寻找美,颂扬之,于周口和谐建设,乃是巨大能量……拿起相机,请记录下这一美丽瞬间!

由苏酒集团总冠名、周口市和聚商贸公司提供支持,由周口报业传媒集团、周口市摄影艺术学会主办和周口豫东集团好莱坞影视城协办的“双沟青花瓷杯”美丽新娘摄影大赛正式启动。

此次大赛,是一次周口人物摄影的主题盛会,也是展示各界精英技艺的绝好舞台,是对当前周口人物摄影美学的走向描述……欢迎爱好摄影的社会各界人士不吝赐稿。

一、大赛摄影题材要求:

拍摄场景、题材不限,凡是表现美丽新娘、佳丽少女、婚纱秀、创新的婚庆喜宴场景等作品均可参赛。

二、参赛作品要求:

1.参赛者提供的作品必须是原创作品且未经ps制作的作品。本次大赛鼓励摄影手法的创新,谢绝在其他摄影比赛中获等级奖以上的作品参赛。

2.参赛作品单幅或组图均可,作品数量不限,参赛作品规格为8~12英寸。作品背面注明标题及其释义、拍摄地、拍摄时间、作者姓名、通讯地址及联系电话(作品如获奖,应在领奖前提供电子文档原件)。

3.大赛不收参赛费,获奖作品将通过相关网站、报刊等媒体宣传,并举行大赛获奖作品集中展示。在征稿期间,大赛协办单位周口豫东集团好莱坞影视城为广大参赛的摄影爱好者免费提供拍摄场地(商业活动除外)。不另付稿酬。

4.参赛者必须拥有参赛作品的有效版权,大赛组委会拥有获奖作品的使用权,参赛作品涉及肖像权由参赛者自负,与组委会无关。参赛者视为赞同本大赛所有条款。

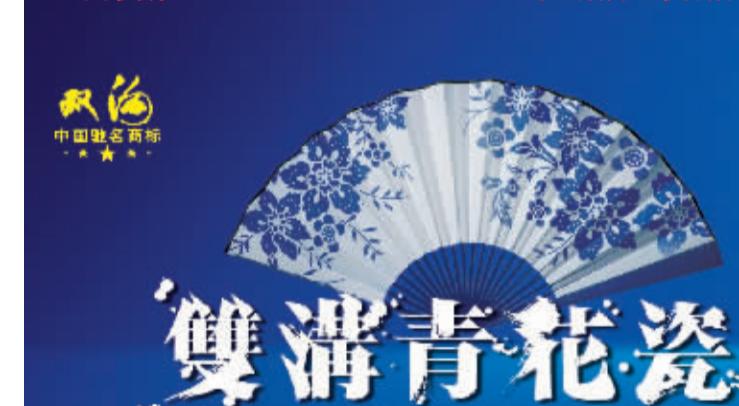
五、届时,大赛组委会将聘请资深摄影师和大学教授当评委进行评奖,在年底举行盛大的颁奖仪式。大赛设一等奖1名,奖价值3000元的奖品和影视城储值卡一张;二等奖2名,奖价值2000元的奖品和影视城储值卡一张;三等奖3名,奖价值1000元的奖品和影视城储值卡一张;优秀奖10名,奖价值300元的奖品和影视城储值卡一张。

六、大赛于2013年8月1日启动,历时4个月,截稿时间为2013年12月15日。参赛作品请寄:周口市八一北路川汇区生态园好莱坞影视城“双沟青花瓷杯”大赛办公室侯经理收。

电话:13403889550 8537199

电子邮件发至QQ:305346207

“双沟青花瓷杯”美丽新娘摄影大赛大赛组委会



—中国瓷 双沟酒

江苏双沟酒业股份有限公司

酿心,就是良心
Win for conscience

一坛好酒要用够年头的原酒调养。

宋河原酒窖池万余条,储备原酒4万吨,在河南遥遥领先。每万吨原酒价值数亿元。

并非每个酒企都有资本或愿意花功夫储备原酒。

经历过,懂得:酿好酒也是一种修行。

中国礼遇 国字宋河

宋河酒业股份有限公司