

听讲座、辨穴位、谈养生,许多参加活动的市民表示:

本报“养生大餐”很受用



市民免费接受按摩体验。本报记者张晓科摄

本报济宁9月3日讯 (记者李倩 庄子帆) 免费辨识体质、体验中医推拿,还能学养生保健知识……9月2日上午,本报联合济宁中医药学会推出的未病中心体验活动,受到市民热捧。在中医药预防保健服务中心现场体验的市民感叹,通过参观体验懂得了不少穴位的作用,对日常养生保健很受用。

“耳垂处有头、颈、腕、踝关节的投射区,提捏耳垂可以缓解疲惫,预防掉头发。在睡前,揉揉百会穴,再按一下颈部的风池穴,对于缓解疲劳和精神压力、养护头发有好处。”在按摩专区,穿着中医院工装的推拿师,边推拿边向体验的读者传授一些常用的保健知识。

市民孙大爷腿部经常麻木,看到本报发布的活动消息后,当日上午提前20分钟就到了现场。“足底有很多反射区,了解具体穴位后,日常的养生保健也是举手之劳。”体验足疗的孙大爷说,他平常腿不好,家里的足疗机就有好几台,但如何找准穴位却是老大难问题,通过体验专业的按摩手法,了解了具体穴位的反射区,对日常养生保健很有好处。现场有40余位读者参加了活动,其中的很多市民感叹,通过参观体验懂得了不少穴位的作用,揉揉哪些穴位会缓解疲劳,提捏耳垂可以带来哪些好处,这些日常知识对养生保健很受用。

本次中医药预防保健免费体验活动,是本报联合济宁市中医药

学会推出的。现场济宁市中医院针灸推拿科主任王乐荣、预防保健中心主任马宏等专家为读者奉上了一堂精彩的“养生大餐”。对市民学习秋季养生妙招,免费进行中医体质辨识等进行了个性化的养生保健服务。

济宁市中医院中医药预防保健中心副主任医师马宏介绍,中医药预防保健服务中心,是济宁市第一家具有中医特色,服务项目齐全的中医药预防保健服务中心。中心有药剂师、足疗师、针灸推拿师等40余人。通过传统的针灸推拿,按摩、刮痧、拔罐等方法,为市民提供养生保健服务。通过养生科普知识的宣传,让市民走出养生误区,让传统的中医药更好的为百姓服务。

花絮

七旬老人爱听养生课 没事就去KTV吼两嗓

“平常用足疗机做足疗,对于穴位的把握难免有不准的时候,每个穴位的反射区也不清楚。”魏大爷仰坐在沙发上高兴地说,在这里按摩体验,不仅手法专业,日常保健注意哪些穴位也介绍的十分清楚,对普通百姓很受用。魏大爷说,为了参加这次活动,他早上吃完早饭就赶来了,足足等了有半个钟头。魏大爷告诉记者,以前的时候并不相信中医,但是刚退休的那段时间,曾经出现过小腿发麻的情况,后来听了一位朋友的建

议,去试了试足疗,没想到做了一个冬天,小腿发麻、疼痛的感觉就渐渐消失了。“自从那以后,我就隔三差五的去做做足疗、推拿,都坚持了20多年了。”

现在,魏大爷可有一套自己的养生小窍门,“每天我的作息都很规律,早上雷打不动6点起床,起来后吃饭、运动。”魏大爷说,现在不吸烟、不喝酒,保持着一颗知足常乐的心态,然后就是注意饮食,加强锻炼。“每过一段时间,我和几位老伙计们都会去KTV吼上两嗓子,练练肺活量。”

小区邻居组团来听课 脚上穴位自己能找到

“想吃阿胶、人参得弄清楚体质,盲目进补真容易出问题”,“睡前揉揉百会穴,按按颈部的风池穴,对缓解疲劳、养护头发有好处”。在保健中心的体质辨识室内,同在一个小区的三位市民一边等候一边聊天说。

“我们三人都住在一个小区里,有空的时候就一块锻炼身体、交流养生的经验,这次看到齐鲁晚报的活动,我们也是组团报名。”李女士笑着说。

“3个多月前,我脑出血留下了腿麻的后遗症,吃了不少的药,但是效果一直都不明显。”张女士

说,平常的保健养生也很困惑,希望专家给出好的建议。今年48岁的李女士,身体一直都很虚弱,现在每天早上跑步,晚上泡脚,还给自己做按摩。一直坚持了三年,对于脚上的足三里、涌泉穴等穴位,李女士都能熟练的找到。

王女士受到李女士和张女士的影响,也加入了“养生三人行”的行列,“和老张、老李一块出来快走已经一个星期了,感觉还不错。”谈到养生,王女士立刻兴奋起来。“我脚麻,还经常出汗,老伴有高血压、肠胃不好,所以现在我很关注养生,经常看养生堂节目。”



东风悦达·起亚

每一次旅行,都是一次拓界
去开拓远方未知的风景
更重新发现身边的美好
拓界 就是人生的旅行

因为狮跑 人生更精彩



9月7日—9日东风悦达起亚 齐鲁车展济宁分会场
双店联动、全系钜惠促销,敬请期待!

SPORTAGE 狮跑
都市拓界车

狮跑 2.0 DLX 版 7月“拓”然上市!

 轿车级 舒适驾乘

 正统SUV 硬朗设计风格

 基本款亦享 丰富配置

东风悦达起亚汽车有限公司

全国服务热线: 400-799-0000

网址: www.dyk.com.cn



2012顾客满意的“+1”服务
像关心家人一样关心客户

济宁吉悦通4S店 销售电话: 0537-5155999 3153996 服务电话: 5158555
地址: 济宁市新327国道洸府河东 188米路北(圣达汽车博览城)

济宁辰鑫4S店 销售电话: 3167666 3167779 服务电话: 3167676 3167677
地址: 济宁市高新区崇文大道一号(东艺工业园内)