

# 双11未到,程序员的亚健康清单来了:肩颈痛、眼部干、月事紊乱

# 遇上省中大咖,瞬间被“吸粉”求开膏方

本报记者 何丽娜 本报通讯员 鲍航行 吴枫 金薇薇

天渐渐凉了,又到一年进补季。你还以为这是上了一定年纪的人需关注的事吗?那就大错特错了。

因为身体状况太多,90后都不敢看自己的体检报告了。一位95后深夜发了条朋友圈感叹:我95后,年纪轻轻,浑身是病,太难了……

每每看到这样的新闻,晓俊(化名)都会同病相怜一番。她今年28岁,标准的90后,已是某公司的高管,经手的项目体量都是上亿级。“别人看到的都是我的光鲜能干,深夜我独自坐在电脑前绞尽脑汁的苦却无人知晓。”晓俊现在时常会要求自己,少熬夜、少发脾气,因为她几个月前经历了所有女人都糟心的健康危机。



全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师徐锡山在鉴药。



浙江大健康  
你的私人  
名医会所



微信扫一扫  
微信公众账号  
浙江大健康

今年上半年,公司新上一个大项目,老总说要年轻的晓俊肩挑更重的担子,便交由她全权负责。晓俊有想法、有冲劲,也乐意挑战这样的工作。可她万万没有想到,挑战越大自己就越焦虑,各项繁琐的工作千头万绪,令她焦头烂额。

她变得情绪很暴躁,员工稍有错误就大发雷霆,而且她控制不住自己,常常把这些坏情绪带回家,对家人也是吆五喝六,搞得老公和父母也受不了老跟她吵架。而随着负面情绪而来的是身体的微妙变化,她的脸色变得很差,皮肤也越来越粗糙,连粉底都得多打一层。

然而,这些还不是最糟的,不久后,她发现“大姨妈”没按时到访。因为以前忙起来时偶尔内分泌也会紊乱,她起初还没当回事,直到连着4个月“大姨妈”都没出现,她开始担心,自己会不会是早衰了?

晓俊破天荒暂停手头所有的工作,约了几个闺蜜到西湖边喝茶,跟大家聊起了自己的近况。不料,小姐妹们个个都是养生达人,

有的教她该怎么食疗,有的建议她每天泡养生茶,但大家有个统一的意见,就是找个中医调理一下。

闺蜜们的话,晓俊听进去了,她找到浙江省中医院妇科主任吴燕平,她是省中十大中医流派之一“裘氏妇科”的传承人。吴主任给晓俊仔细望闻问切后,认为这一切都是焦虑所致,给她开了中药进行全身调理。结果让晓俊觉得很新奇,第二个月的时候,亲切的“大姨妈”回来了,脸色渐渐好起来了,情绪也没那么糟糕了,连工作效率都似乎提升了。“以前我花几万块美容,还不如花几百块喝中药调理来得有用。”马上到开膏方的时节,晓俊也打算试试,养好身体才能更好工作。

事实上,像晓俊一样被中医药“吸粉”的年轻人并不少见。省级名中医、浙江省治疗未病中心主任、浙江省中医药学会糖尿病分会主委、省中医院党委书记黄琦教授提醒各位年轻人:“合理安排饮食,规律生活,避免内分泌紊乱,恰当用中医药调理,全面改善健康状况,从而让自己变得更年轻、更健康、更自信。”

## 中医大咖们的保健秘诀

### 葛琳仪国医大师工作室

当前中青年上班族工作压力大,睡眠少,运动少,加之抽烟喝酒,所以有许多人处亚健康状态,时常感头昏,乏力,纳差等症状,葛琳仪国医大师积五十余年中医临床经验,运用清肺和胃等法进行体质调摄。



### 全国名老中医药专家学术经验继承指导老师王坤根工作室

脾胃病“三分治,七分养”,患有消化系统疾病的年轻人要特别注意:三餐规律,温饱适宜,细嚼慢咽,避免进食生冷、辛辣刺激及难消化的食物,生活有度,避免烟酒刺激。时值冬令,膏方调理对于消化系统慢性疾病是不错的选择。



### 全国名老中医药专家学术经验继承指导老师陈意工作室

年轻人养生保健需求五花八门,膏方的运用也是与时俱进,特殊的养生健体膏方、美容悦颜膏方、安神助眠膏方、益智助考膏方、扶正抑癌膏方、四季应时膏方等以达阴阳平衡之效。



### 全国名老中医药专家学术经验继承指导老师徐志瑛工作室

年轻人患慢性呼吸系统疾病越来越多,严重影响生活质量。中医认为慢性呼吸系统疾病主要的病机特点是脏腑虚损,阳气不充。在夏季可以冬病夏治激发阳气,调整脏腑功能,冬季则利用冬主收藏的理论,采用膏方调补脏腑虚损,能够起到疾病不发或少发。



### 全国名老中医药专家学术经验继承指导老师俞景茂工作室

小朋友频频生病困扰年轻家长,可用膏方辨证调补。针对早产、双胎、低体重、试管婴儿等先天不足的小儿,再如反复呼吸道感染、支气管哮喘、营养性贫血、慢性腹泻、矮小症、异位皮炎等后天失调的小儿,能强健体魄,未病早防,已病早治,起到治未病作用。



## 新闻+

# 本周五,省中医院启动首届中医药嘉年华

本报讯 10月24日是一年一度的“程序员节”,浙江省中医院首届中医药嘉年华第一站率先走进阿里。双十一临近,不少程序员工作至深夜甚至是凌晨,常常以泡面充饥,颈椎病更是无一幸免。那天听说省中的专家要来为他们的健康把脉,许多程序员早早等候在义诊现场,纷纷咨询肩颈调理、眼部干涩、针灸减肥、腰部疼痛、月经不调等问题,还有不少程序员要开膏方,短短3小时来了150多人,把专家们围得里三层外三层。



中医专家为女程序员把脉

“中医药是中华民族的传统医学,历史悠久,博大精深。包括膏方在内的中医药技术,在助力大众健康方面始终发挥着不可替代的作用。在以往,老年人看中医已成为一种生活习惯,而如今,越来越多的年轻人开始爱上中医药。年轻人们要拼事业,加班熬夜是常态,本应棒棒的身体被提前透支,虽然大病没有,但抵抗力明显下降,易困易累易冒虚汗,特别容易感冒发烧,一到流感季就频频中招

……这是因为身体处于亚健康状态。正所谓上医治未病,让更多年轻人注重中医养生保健,是对健康中国的重要贡献。”浙江省中医院党委副书记、副院长张烁信心满满地说。

继走进阿里助力程序员健康之后,省中医院的中医药嘉年华还要惠及更多年轻人。11月1日上午9点~11点,医院仁和广场将举行一场别开生面的启动仪式,现场活动丰富,针对年轻人存在的亚健康问题。

钱报记者大致了解了一下,先给大家“剧透”一点。护士姐姐会带来亲手制作的养生药膳,你可以免费吃还能免费学;资深老药工现场熬膏,你也可以免费品尝,也可以带上家里的贵重滋补请老专家鉴鉴宝;中医药插上高科技翅膀,脸上一照就能进行体质辨识……而且奖品多多,人人有奖,特等奖能获得价值500元国医大师义诊号一个+价值698元现熬东阿阿胶膏一盒,有需要的人可以约上好友一同去,绝对不虚此行。