

东阿阿胶股份有限公司浙沪省区总经理黄磊:

希望把中式滋补健康生活方式带给丽水人

阅读提示

黄磊说:很荣幸能成为处州晚报 生生堂膏方节 的一分子,我们也希望能够借助这个平台,把健康带给更多丽水人。

□ 记者 吴启珍

本报讯 明天,2021处州晚报第三届线上 生生堂膏方节 即将正式启动。作为活动的重要协办方,东阿阿胶股份有限公司浙沪省区总经理黄磊专程赶到丽水,筹备相关活动。在此期间,记者对他进行了专访,请他分享东阿阿胶和丽水的情缘与故事。

提到东阿阿胶,很多人并不陌生,但它背后深厚的文化底蕴,却很少有人知道。黄磊介绍,阿胶历史源远流长,《神农本草经》将其列为上品,称“久服轻身益气”,与人参、鹿茸,并称为中药三大宝,在东汉张仲景所著的《伤寒论》《金匮要略》中,有十多种以阿胶为主的内服复方。从古至今,中药讲究道地,正宗的阿胶产地在山东省东阿县,出东阿,故曰阿胶,这也是为什么人们常说“天下阿胶出东阿,东阿之外无阿胶”的缘故。

这与得天独厚的水脉有关,郦道元《水经注》《梦溪笔谈》均有提及,“阿井水,以清而重、性趋下之水炼胶,正与滋养血脉相宜。中国科学院有研究表明,东阿地下水为弱碱性,富含锶、镁、锌等有益人体微量元素及适量矿物质元素,矿物质含量高,比重大,炼制出的阿胶质地纯粹。

依托当地独特水资源、传承传统制胶工艺的东阿阿胶股份有限公司始建于1952年,是目前国内

最大的阿胶及系列产品生产企业,为国家高新技术企业、国家级创新型企业、国家胶类中药工程技术研究中心、国家胶类中药标准引领者,国家级非物质文化遗产东阿阿胶制作技艺传承人企业。

非物质文化遗产是先民留给今人和后人的一份宝贵财富,蕴藏着丰富的文化价值和经济价值,东阿阿胶积极担负起保护和传承非物质文化遗产的历史责任。黄磊告诉记者,东阿阿胶连续17年在全国各地举办“冬至阿胶节”,对于弘扬中医药文化、推进中医治未病工程开展,倡导中式滋补养生生活方式,提升人民群众的健康水平都具有非常实际的意义。

同时,为了适应新时代发展,东阿阿胶也在不断求新求变。首先,是运用现代科技手段研究阿胶药理机制,用现代科学方法进一步证明其功效;其次,是积极推动数字化转型,拓宽销售渠道;为了让传统的阿胶更加贴近现代人的生活,东阿阿胶还持续改进服用方式,推出了膏状、粉状阿胶。

多年来,我们一直致力于提供优质的滋补产品,传播健康的养生理念。黄磊说,正是带着这份初心,东阿阿胶参与了2019年第一届处州晚报 生生堂膏方节,此后,又连续两届参与这个活动。

很荣幸能成为处州晚报 生生堂膏方节 的一份子,我们也希望能够借助这个平台,把健康带给更多丽水人。他说。

我市5名 卫监战士 驰援上虞

□ 记者 吴启珍 通讯员 黄凌

本报讯 12月19日6时,我市5名 卫监战士 逆行驰援上虞。

自12月7日以来,绍兴上虞新冠疫情牵动着各方的心。12月19日0时,市卫生监督所接到省卫生健康委任务,要求我市派出卫生监督应急分队驰援上虞。

接到任务后,我市迅速行动,一支由5名 蓝盾战士 组成的小分队火速集结。他们分别是市卫生监督所的王欣和叶玲、青田县卫生监督所的王培杰、云和县卫生监督所的梅亦峰和缙云县卫生监督所的陈广耀。

接到集结命令时正值深夜,5名队员都还在睡梦中,但他们没有片刻迟疑,迅速前往市卫生监督所集合。尤其是王培杰、梅亦峰、陈广耀三人,当时分别在青田、云和、缙云。他们星夜驰骋,按时集合。

12月19日5时,小分队全部人员集结完毕。简短的出征仪式上,市卫生监督所寄语队员们要发挥专业特长,为上虞的疫情防控作出自身贡献,并预祝他们尽快战胜疫情,早日凯旋。

记者从市卫生健康委了解到,此前,我市已有42名流调队员和医疗队员奔赴绍兴、宁波支援。

讲文明树新风 公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



我的中国梦

始信泥土有芬芳
转眼捏成这般模样
你是女娲托生的精灵
你是夸父追日的梦想
让我轻轻走过你的跟前
沐浴着你童真的目光
让我牵手与你同行
小脚丫奔跑在希望的田野上
呵,中国
我的梦
梦正香……

—清



中国网络电视台制 天津泥人张彩塑 王润莱作

丽水日报社 宣

腰痛已袭击 80、90后



大家常开玩笑说:气得我肝疼,累得我腰疼。不要以为这只是一句玩笑话。

丽水市第二人民医院康复科吴小山主任解释道,胸椎和肋骨、胸骨等一起参与构成骨性胸腔以保护心脏和肺部,因此胸椎不仅有胸背部肌肉保护,还有骨性胸腔结构支撑。腰椎没有其他骨性结构的保护,只能依靠前方柔软的腹肌肌肉和后方的腰部肌肉和韧带组织的力量,在完成承重和灵活运动双重功能的同时,还要维持颈椎、胸椎、腰椎在正常的力线上。这些解剖结构和生理功能上的特性,也成为腰部容易受伤的根源。

腰椎不仅要承担着人体百分之六十以上的重力,还要完成各种复杂的运动。当负重或进行剧烈运动时,腰椎椎体间的关节、腰骶关节、周围的肌肉、韧带及筋膜等会承载大于上半身体重的力量,如果超过这些结构的生理承受极限,或者因为疲劳没有得到及时的休息,腰椎极易遭受损伤。

也许很多人会问:为什么我们什么也没做,就是坐着也会导致腰酸背痛呢?

其实大家只是没有意识到在坐着的时候,腰背部肌肉会持续收缩,向后下方牵拉躯干以维持坐姿,加上大多数人缺乏对腰部肌肉的训练以及不正确的运动习惯,极易导致腰背部肌肉疲劳,这就是“坐出腰椎病”的原因。打个比方,手臂保持一个动作端一个很轻的杯子,几分钟没有感觉,时间一长肯定是酸的。长期久坐,维持坐姿的腰部肌肉持续收缩也是一个道理。

多数人认为腰痛是偶尔不注意的一次受伤事件所致,但事实上,慢性腰疼差不多都是多次慢性损伤积累而成的。可能是伤了肌肉、韧带,或是椎间盘、腰椎小关节。所以反复使用腰部运动或工作的人群,如果

没有充分热身或及时修整也会增加腰部受伤的风险。

腰部是承载身体重量的关键部位,又是人体活动的枢纽,无论坐立静止,还是跑跳运动,腰部都在默默地干着重活累活。

要预防腰痛发作,应注意以下几点:加强腰部肌肉锻炼。腰部肌肉的锻炼可以增强腰椎和骨盆的稳定性,有利于上下肢负荷的有效传递,并且保护腰椎和椎间盘不受损伤,常见的锻炼方法有常见的平板支撑、俯卧背伸等。注意腰部牵拉运动。腰部的柔韧性十分重要,灵活的腰肌能有效地防止腰部扭伤,在剧烈运动前一定要进行腰部的伸展运动。避免长时间坐、立。久坐会使骨盆和髋关节长时间负重,影响下肢血液循环,腰椎间盘长时间处于紧张压缩状态,容易造成向侧后方突出。同时也要避免长时间的站立,隔一段时间就要转移两脚重心,交替休息双脚。搬重物要注意方法。腰部扭伤的主要原因是搬运东西方式不正确,搬运重物时要双膝弯曲,腰部挺直,让腿部肌肉承受主要压力,而不是向下弯腰只靠腰部用力。不睡太软的床。软硬适中的床垫能贴合脊椎正常的生理弯曲,可支撑整个身体,减轻脊柱和关节所承受的压力,让身体得到有效的放松和休息,特别是有腰椎间盘突出症状时,偏硬的床垫能减小腰椎和椎间盘的负荷,缓解疼痛。睡觉时采取仰卧或侧卧。避免腰部着凉。当风寒湿邪侵入人体,会使血管收缩和舒张功能失调,肌肉产生痉挛,出现顽固性酸痛,有时可扩散到整个腰背部和腰腿部、臀部。避免不良习惯增加腰部负担。减少跷二郎腿、长期直立、单手提重物等。在运动中也应遵循科学锻炼,避免错误姿势让腰部受伤。

通讯员 李浚豪