

腰 女性的健康中枢

拥有纤细、灵活、优美的腰身,是许多女人的梦想。但女性的腰部,更是一个健康敏感区,是全身的健康中枢。过度疲劳、久坐久站、穿低腰裤……都可能使它受伤。

久坐受凉最伤女人腰。久坐久站的女性,腰部肌腱、韧带舒展能力会减弱,可导致腰肌劳损而引起腰痛。

此外,保暖没做好也会伤腰。“女为阴体,易受寒湿”,女性的腰部尤其要保暖,避免受凉。而部分女孩为了美而不分时节地穿短外套和低腰裤,并且嗜吃生冷食物,都会对腰部造成损伤。

女性腰痛分四种。专家表示,生理特点使得女性出现腰痛的机会比男性多很多。

肾虚腰痛是女性中最常见的。它的痛感为整个腰部绵绵作痛、隐痛,酸软无力。中医理论中,腰为肾之府,主生殖和女性月经。女性每月失血过多,同时肩负孕育、生产,都会损伤肾气。寒湿性腰痛,主要是腰部受风寒侵袭引起,痛感为局部疼痛,表现为冷痛,阴

雨天加重。血淤性腰痛,腰肌劳损或扭伤引起局部淤血以及气血运行不畅,这种腰痛也比较常见,痛感表现为局部刺痛和针扎样痛。盆腔炎等炎症引起的腰痛,是育龄期女性较常见的腰痛。痛感为腰骶酸困疼痛,伴有小腹坠疼、白带增多。

腰部肌肉要锻炼。倒走、瑜伽、慢跑等都可以锻炼到腰部肌肉,同时,还可以常扭腰、睡前在床上做燕子飞运动。2.四季保暖。月经期、生孩子等都可以损伤肾气,因此,女性应该时刻注意腰部的保暖。必要时可以贴暖宝宝或者敷热水袋。3.调补肾阴。女性应该多补肾阴,增强抵抗能力。多食

用一些补肾的食物,如枸杞、山药、桂圆。4.节房事,做好避孕。人工流产多者,容易伤肾引起炎症。5.鞋跟别太高。穿太高的鞋,容易增加腰部的劳累,长期站立、行走者尽量少穿。同时,生理期尽量不穿低腰裤。6.按摩搓腰。将双手搓至发热,按摩腰部,促进血液循环。

●用药指导

有些嗓子疼 别喝胖大海

感冒时,有的人怕冷发烧的症状明显,有的人主要是鼻塞、流鼻涕,还有的人则是最先受到咽喉疼痛、咳嗽的困扰。对于最后一种情况,不妨泡杯胖大海喝。

胖大海是落叶乔木胖大海的干燥成熟种子。中医认为它性寒味甘,主要有两大功能,一是清肺利咽,二是清肠通便。因此,常用于感冒咽痛、干咳无痰、慢性咽炎、热结便秘等病症。风热感冒常会引起咽喉肿痛,每次泡上1—2枚胖大海,代茶饮3—5天能明显缓解咽喉不适。

但要注意,用胖大海泡茶有两个注意事项。一是要辨证。胖大海性寒,适用于热证引起的咽痛干咳或便秘,风寒感冒或肺阴虚也会引起咳嗽、咽喉不适,不能用它。而且,脾胃虚寒的人喝它容易引起腹泻。二是不可长期喝。胖大海有小毒,长期饮用会给肝肾造成负担,还可能引起大便稀薄、饮食减少、胸闷等不适。因此,连续喝胖大海茶不宜超过7天。

多吃让你快乐的食物

食物真的拥有让人快乐的力量。在《好心情饮食》的作者、美国营养学家苏珊·克莱纳克看来,人的心情真的会受到饮食的影响。如果发现自己情绪低落,不妨吃点让你快乐的食物。

控制怒火,用金银花、菊花泡茶。多种食用花类是疏肝理气的“高手”。玫瑰花能宁心安神;合欢花能解郁安神;用枸杞煮粥,或将鲜百合炒着吃,效果也都不错。

抑郁,多吃深海鱼。哈佛大学的一项研究报告指出,鱼肉富含不饱和脂肪酸,与常用的抗忧郁药有类似作用,能帮助人摆脱抑郁,稳定情绪。

麻木迟钝,吃肉或香蕉。维生素B₆、B₁₂缺乏,会让人情绪低落,反应变慢。肉类,尤其是鸡肉和鱼富含维生素B₆。而动物内脏、鱼、禽、贝壳类及蛋类,是维生素B₁₂的重要来源。此外,香蕉是含维生素B₆和色氨酸的“大户”,能帮助大脑制造血清素,这是提升情绪的“强力燃料”。

烦躁,多吃含钙食物。钙镁等营养素能稳定情绪,让人摆脱沮丧。富含钙的食物主要有牛奶、小鱼干以及各类豆制品、海带、紫菜、黑木耳、黑芝麻等的含钙量也不容小觑。

皮肤奇痒 姜老中医止痒有绝招

俗话说:疼不死人痒死人。奇痒难耐,抓破皮,挠出血、热水烫、用针扎、铁刷擦、刀背刮……打针对药、抹激素、用偏方,各种方法用尽,搔痒就是止不住。

老中医姜莉蔚教授,祖传拔毒止痒膏,专治皮肤搔痒。无论是春夏过敏痒、脚气钻心痒、皮炎灼热痒、湿疹糜烂痒、风疙瘩痒、疱疹刺痛痒,还是脱皮干痒……抹上拔毒止痒膏,均是膏到痒止。据姜教授介绍,秘方绝在“循经拔毒,托毒内出”。药用成分就像靶向追踪器,循着经络把分

散潜藏于体内深层的风、寒、暑、湿、燥、火、虫七类毒素一网打尽,由内向外全部托出。不仅一抹止痒,还会冒出凉气(祛风邪),或渗出液体(祛湿邪),或皮肤发红(祛燥火邪),或出现粘稠物(杀菌虫),多年的手足体癣、湿疹、丘疹、荨麻疹、疥疮、带状疱疹等皮肤病也因此痊愈,再顽固的皮肤搔痒也不再复发。

据老患者反馈:这药膏抹上就不痒,止痒真有劲儿!脚气糜烂,一片片的湿疹,皮炎、晒出来的小疙瘩都好了!用这药膏,眼瞅着拔出毒来,

多年奇痒再没犯过,神啦!因为拔毒止痒膏配方奇特,能止奇痒,拔毒根,不反复,而且无激素,安全无副作用,老人孩子都能用,国家给予专利保护。老中医秉承祖训:皮肤搔痒者可当场体验,先止痒后付款。

拔毒止痒膏在本市漱玉平民大药房,华东药店、颐一堂药店、平嘉连锁均有售。

购买拔毒止痒膏,请认准国家专利(专利号ZL01114068.2)及姜老太商标。

可拨打专家热线0531-85895155咨询。

巧除色斑小偏方

祛斑不要使用含有激素化妆品,虽然变淡,但无法根除。医学证明“脸上斑块,体内斑块儿”内分泌紊乱,气血不畅,经脉不通,达不到皮肤层面,黑色素就代谢不掉淤积到了脸部就形成了色斑。

现有个祛色斑的绝招,只需在肚脐埋一个百味中药的药贴三、五天就感觉到:皮肤光泽、湿润,色斑开始变浅、

大、小便颜色发深,睡眠质量提高;半个月皮肤白皙,有弹性,大部分色斑消失。经血由暗红变为正常。连续1-2个月,气血畅通,皮肤靓丽,色斑完全消失,月经也正常了。

“脐通五脏,真气来往之门也”。胡老掌握了其精髓才有如此神奇的效果。此法治色斑超万例,因疗法奇特,安全、价格便宜,停药不反弹。国家给了准

字号的批号,同时命名为【胡氏一绝祛斑贴】。如果您是长有黄褐斑、雀斑、妊娠斑、日晒斑、老年斑、色素斑及面部色素沉着的女性,使用一下胡氏一绝祛斑贴,就会得到意外的惊喜。

厂家回馈新老用户特大优惠正在进行中,前50名打进电话者有大惊喜!咨询电话:0531-66894078 地址:舜天大药房(大观园东门对面)

不宜用沸水冲调奶粉

牛奶中富含

- 优质蛋白
- 极易消化吸收的脂肪
- 多种维生素和矿物质
- 易被人体消化吸收的钙

冲调奶粉的最佳水温: 45摄氏度左右

用沸水冲奶粉会使

- 蛋白质变性
- 一些维生素遭破坏
- 营养和食用价值降低

专家建议

市场上的果奶、各种风味奶等均属含乳饮料,含糖量较高,蛋白质和钙的含量较低,可能促使儿童发胖,发生龋齿

冯琦 编制 新华社发

解放军三零一医院王士雯院士专利配方

专治便秘 一用就通

王士雯院士对自己发明的专利配方,曾做过这样一段描述:如果把大便比喻为肠道中的船,那么,它要快速行进就必须具备两个条件:一是水;二是动力。因为船离开水行进的阻力很大,没有动力就会停滞不前。同样道理,配方通过“滋润肠道,提高肠蠕动”,就可以减小大便在肠道行进的阻力,提高行进速度,达到排便顺畅的效果。

床验证:服用后无腹泻、腹痛、恶心等不适症状,次日即可顺畅排出黑褐色、腐臭味的成型软便,不再有腹胀感觉;服用3到5天,排出无臭味、黄色的正常便;服用一个周期,每天可以排便1到2次,服用者感觉:浑身轻松舒适,睡眠踏实、精神状态好,吃饭香。王院士的配方,国家给予了专利(专利:ZL200510109555.0)保护,并经三零一医院研制成“润通胶囊”。据老便秘患者反馈:“我老

伴便秘多年,吃润通胶囊,现在每天都排软便。”“我再不用吃泻药了,这药排便痛快,浑身舒服。”“我从来不乱吃药,看见是三零一医院研制的,才敢买。”“润通胶囊好使,不拉肚子不腹痛,排的都是软便。”

润通胶囊提示:购买要认准包装盒上“中国人民解放军三零一医院研制”标识。

好消息:润通胶囊买5赠3,10赠8(赠品为小盒)。

专家热线:0531-88627226

便秘口臭十年 遇良药一朝愈

愈消消积丸(国药准字Z61021165国家甲类OTC,专治便秘、口臭、口苦、口腔溃疡、腹胀打嗝、恶心、呕吐、厌食、多屁等疾病疗效显著,效果贼霸道!据说此方是金代名医张从正给皇帝金宣宗治病时所用。他在《儒门事亲》中指出:“若要长生,肠中常清;若要无病,肠中常润;若要不死,肠中无屎”愈消消积丸科学、高效,不腹泻,尤其适合中老

年人、妇女、儿童等顽固性便秘、口臭,治疗后不易复发。一般患者服用当天,口不臭、吃饭香、排便爽,服用7天大便通畅神清气爽;胃肠功能逐渐恢复;30天,体内油脂、宿便及有害毒素基本排空,小便透明,大便软黄,小肚臍不见了;1-2疗程后,胃肠得以清洗、修复和滋养,胃动力激活,人体自然排毒、排便。

地址:舜天大药房
电话:67667157 免费送货

美国斯达克助听器

5月13、14、15日特邀专家亲临济南十三年老店举办现场咨询、验配活动。优300—8000元

现场选配:专家现场一对一选配低、中、高档、顶级全数字助听器。特大功率助听器让聋儿重返有声世界。试听及优惠:“黑玫”创世唯一、100%隐形助听器。活动全面优惠并送电池。隐形可适配到110dB。济南唯一授权的专业验配中心

电话:0531—86951265

专卖店地址:济南市历下区山大路197号(山大路与和平路交叉路口南行200米路西)
电话:0531-86081454

专卖地址:圣凯摩登城6楼644(泺源大街银座东侧索菲特大酒店对面)

瘦人为何吃不胖

想胖颗粒30天让你胖起来

由上海智博公司研发的想胖颗粒蕴含先进的生理学、营养学和病理学研究成果。对脾胃有特殊滋养作用能增进食欲,调节睡眠,促进营养吸收提高脂肪含量,使肌肉再生,全面改善各种偏瘦多食不胖挑食厌食等状况,服一至二疗程一般偏瘦者即可达

到满意体重。想胖颗粒是目前非常有效地增胖营养产品,男女老少均可服用,每盒49元,三盒起免费送货。效果验证即日起买三赠一,五赠二,七赠四。电话:81987128

地址:舜天药店、广济堂药店、章丘明隆、李清恒济堂、济阳开元药店

维生素最好饭后吃

很多人认为,营养素补充剂属于保健食品,既然是“食品”,那在什么时间吃对它们没什么影响,实则不然。

对需要吃维生素补充剂的人而言,能充分吸收非常重要,因此,我们通常会建议在饭后服。理由主要有两个:

一是延长吸收时间。水溶性维生素,如维B1、维B2、维C等,口服后主要经小肠吸收,如果饭前空腹服,维生素会很快通过胃肠,很可能在没有充分吸收前就从尿中排出,起不到最佳的作用。而饭后服,因肠

内有食物,可以使维生素缓慢通过肠道,吸收较完全。

二是食物促进吸收。维A、维D、维E等脂溶性维生素,在油脂的参与下才能更好地被吸收。吃完饭再服用这类维生素补充剂,饮食中的脂类物质能促进它们的吸收。

另外,很多维生素与饮食中的矿物质能互相促进吸收。如维C能促进铁的吸收,饭后补充维C,能使铁的吸收更充分。因此,维生素补充剂最好饭后服,或配合一些含矿物质丰富的食物,效果更好。

容易疲劳泡点桂圆喝

你最近是否因为工作繁忙,时常失眠,和以前相比,觉得自己更容易疲劳,照镜子看看,脸色也不那么红润了。这很可能是气血不足的表现,不妨每天泡些桂圆喝。

桂圆又叫龙眼肉,它甘温味浓,能补益心脾,养血安神,是一味性质较平和的滋补良品。气血不足的人每次可选3—5颗桂圆,剥皮后直接将桂圆肉放入保温杯泡水代茶饮即可。要注意,第一杯最好用

开水泡20分钟左右再喝,桂圆泡过3次后,肉质与核自然剥离,便可吃下。需要提醒的是,感冒、发热、咳嗽有痰等体内有痰湿及热病患者不宜食用桂圆或喝桂圆茶。怀孕的女性尤其不能吃,这是因为孕妇通常阴虚偏虚,容易生内热,表现出大便干燥、小便黄、口干等症,这时吃桂圆非但起不到补益作用,反而增加内热,可能引发见红、腹痛、腹胀等先兆流产症状。