专家支招立春后养生攻略

专刊见习记者 朱桂杰 通讯员 叶杏

《黄帝内经》曰“春生、夏长、秋收、冬藏”。春季养生要顺应春天阳气生发,万物始生的特点,注意保护阳气,着眼于一个“生”字。《素问·四气调神大论》中具体做法是:“春夏养阳,秋冬养阴”,这是因时制宜养生原则之一。

2月5日,记者采访了烟台山医院、烟台中法友谊医院中医科副主任姚继红。据姚继红介绍:春季,自然界阳气升发,养生者宜顺时而养,须护养体内阳气,使之保持充沛。凡有耗损阳气而阻碍阳气畅达的情况皆应避免。中医五行理论认为春属木,与肝脏相应,所以春季养生主要是升阳护肝。

省酸增甘 以养脾气

首先在饮食上要有宜忌,唐代医家孙思邈在《千金方》中指出:“当春之时,宜省酸增甘,以养脾气”。也就是说少吃酸味食品,多吃辛甘微温食品,以养育脾脏之气。初春季节可选用桂圆、猪肝、羊肝类,宜多吃韭菜、百合、豌豆苗、荠菜、茯苓、山药、茼蒿、荸荠、甘蔗、番薯、大枣等。少食麻辣火锅、羊肉、烧烤、油炸食物和花椒、肉桂、茴香等大辛大热之物,防止肝阳升发太过而损伤脾胃。还有贝类海鲜水产也应少吃,因为这会加重肝脏的负担。

舒畅心情 调肝护肝

采访中姚继红告诉记者,立春后的养生在精神方面,要力戒暴怒,更忌情怀忧郁,做到心胸开阔,乐观向上,保持心境恬愉的好心态。因为按自然界属性,春属木,与肝相应。肝的生理特点主疏泄,在志为怒,喜调达恶抑郁。所以护肝又以调节心情为主,心情舒畅,既可以防止肝火上越,又有利于阳气生长。如《内经·素问·四气调神大论》中说:“逆春气则少阳不生,肝气内变”,其意为,若在春天不好好养生,违背了春天之气,体内的少阳之气不能生长,就要发生肝气内郁的病变。

保暖防寒 预防温病

最后,姚继红提醒市民,立春后天气乍寒乍暖变化很大,要注意保暖防寒,年老体弱的人要特别注意预防感冒,防止流行性的风湿病和心脏血管疾病发生。正确做法是逐渐减少穿着厚重衣物,也就是“春捂”。还要积极预防春季温病的发生,加强口鼻的保健,阻断“温邪上受,首先犯肺”之路,预防流感、流脑、麻疹、猩红热等疾病。立春后的气候特征是以风气为主,而风邪既可单独作为致病因素,也常与其他邪气兼夹为病,当风邪侵袭人体后,一是伤人上部,如伤风感冒中常见的头颈疼痛、鼻塞、流涕、咽喉痒痛等;二是病变范围广,风邪善行数变,变化无定,上下窜扰,逆上可直达额顶,犯下可侵腰膝胫腓;三是“风胜则动”,凡见肢体运行异常,如抽搐、痉挛、颤抖、角弓反张、颈项强直等往往责之于风,列为风病。故《黄帝内经》说:“风者,百病之始也”。所以这个季节内要勤开窗,保持空气流通;经常到户外踏青郊游,适当的运动锻炼,都有助于养生防病。

◓医药搜索

肿瘤晚期怎么治更科学

肿瘤极易复发转移,患了肿瘤,往往是手术做了、放疗做了、化疗也做了,可没过多长时间一检查:又复发了、转移了,天哪,这到底是咋了……

肿瘤“复发转移” 到底是咋回事

据权威专家介绍,肿瘤是全身性疾病的局部表现,多数患者的治疗都离不开手术、放疗、化疗三步骤,或者是只选择其中某一种和两种治疗方法。治疗结束后,患者普遍认为自己的病已痊愈,但复查时,却发现肿瘤已出现转移或复发。

有的患者自认为,经过手术和放化疗后,即可彻底杀死癌细胞。事实上,这些方法对体内残留的癌细胞无能为力,不能100%完全清除癌细胞,更不能改变人体致病的“内环境”,同时患者经过手术、放化疗后,身体会受到很大伤害,免疫力极度降低,身体虚弱,免疫系统对正常细胞的监控能力及对肿瘤细胞的抑制杀伤力削弱,残存、潜伏在体内的癌细胞反而会迅速增长。据统计,经过手术、放化疗的癌症患者,如不进行合理和正规的治疗,癌细胞复发和转移率极高。

开辟肿瘤治疗新途径

由多国医学专家强强联手,组成癌症课题攻关组,根据肿瘤复发和转移的机理,历时十余年,历经上万次实验,终于研制出肿瘤立体疗法的抗癌药物——香茯斑蝥,已获得国家专利保护品种称号(咨询热线:0535-7077885),这是肿瘤药物研发的一次大的突破。“香茯斑蝥”的问世开辟了继手术、放疗、化疗之后治疗肿瘤的又一治疗模式。据悉,该药适用于中、晚期各类肿瘤患者。香茯斑蝥对肿瘤细胞具有直接杀伤作用,抑制癌细胞蛋白质生物合成及DNA、RNA的合成,诱生干扰素和IL-2;活化人体抗癌基因,释放肿瘤坏死因子(TNF)。

肿瘤的康复护理

肿瘤治疗病程缓慢,患者发病后,无论从生理上、心理上都发生很大变化,要重新建立生活规律,养成良好习惯。专家经过多年研究得出结论:“人们日常生活习惯对战胜疾病和死亡有很大影响。”故每个肿瘤病人应根据自己的病情结合药物治疗安排好自己的日常生活。有规律的生活所形成的条件反射,能使身体各组织器官的生理活动按节律正常进行,如每日起床、洗脸、漱口、进食、排便、锻炼、工作、休息等形成良好的规律,则既能利于身体健康,又能利于肿瘤康复。

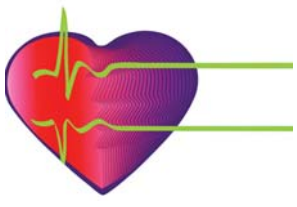
肿瘤饮食原则及注意事项

要保持乐观的情绪,树立战胜肿瘤的坚强信心;适当的运动可使气血流畅,增强机体抵抗力;避免受风寒,“百病从寒起”,身体受风寒刺激时,抵抗力下降,易诱发疾病;饮食应以清淡而富有营养为主,多吃蔬菜和易消化的滋补食品;肿瘤病人热能消耗大,因此饮食要比正常人多增加20%的蛋白质;少吃油腻过重的食物;忌食过酸、过辣、过咸、烟酒等刺激物。

饮食营养是维持生命、保持健康的物质基础。患者养成良好的生活、饮食习惯再配合使用香茯斑蝥后食欲和睡眠明显改善,身体有劲,精力充沛。香茯斑蝥为广大患者战胜疾病,重返生命绿洲带来了新的希望和曙光。

(杨光)

冬天别让您的血压高上去



人的血压一天24小时都是有变化的,血压随着季节变化也有变化,夏季的血压偏低,到了冬天就会升高一些。冬季之所以血压会升高,是人体对周围环境变化的反应,血管收缩以后可以保暖,减少散热,但是血管收缩后会引起血压升高。

血压每天须监测

为了防止脑出血等高血压引起的严重疾病,高血压患者应该在冬季更加重视对血压的监测。高血压患者每天都应该监测血压。很多高血压病人都会感觉到在夏季可能不用吃药,或者吃一种药血压就会降得很好。到了冬季血压高了,不吃药的病人可能就需要吃药了,或者以前吃一种药的病人可能要增加剂量或者吃两种药物。总之血压变化要及时发现,注意监测,血压高了要及时调整药物,来减少心脑血管的危险性。如果患者对自己具体的血压状况不了解,可以到医院做一个24小时动态监测,这样对于治疗和调整药物要更合理些。

合理饮食很关键

高血压患者在日常生活中,还应注意以下几点:合理饮食,远离“三高”食物。大量“三高”(高盐、高糖、高脂肪)食物的摄入,加重了动脉粥样硬化。因此冬季要限制三高食物的摄入,多吃黑木耳、山楂、洋葱头等软化血管食物。多喝水,多吃蔬菜水果。高血粘是引起血压升高的一个诱因。多喝水,多喝粥汤,多吃水果蔬菜,以稀释血液,避免形成高血粘。合理饮食的同时结合新压乐软胶囊药物治疗以控制好自己的血压。

新一代复合生物制剂—新压乐软胶囊(咨询电话:0535—2603010),以“红曲酵素”为主要成份,同时辅以紫苏、决明子、菊花、枸杞……等多味药食同源中药材,安全、平稳降压的同时,进一步提升了由于高血压及长期服用西药而受损的心脑肝肾的修复作用。剂型为软胶囊,这样设计更利于吸收。

◓相关链接

根据《本草纲目》上红曲“活血”功效启示,从红曲营养液中分离出含胆固醇抑制剂和甘油三酯分解剂的红曲菌,其中的利于降糖、降压、抗癌的成分通过发酵提取,在原来高纯度生物他汀的基础上合成“红曲酵素”。经高血压患者临床运用证实:“红曲酵素”具有调理器官微血循环、帮助血液重新分配,迅速降压等功效,不仅能够彻底替代西药降压,而且无副作用。

食疗古方攻克老便秘

——免费试用 事实说话

目前市场上通便产品很多,但是绝大多数含有泻药成分,如大黄、潘泻叶、芦荟、决明子、果导片、火麻仁等等。

泻药是通过生化反应强烈刺激肠道神经,让肠道产生剧裂收缩来达到通便目的的。这种剧烈刺激与收缩过程,对肠道神经和肠道粘膜的损伤极大。因此服用泻药,往往腹痛难忍、腹泻难忍,越服越不管用,越服剂量越大!目前市场上还有很多种减肥产品也是利用泻药的腹泻脱水特性来达到所谓减肥目的,这更是为医生专家所不齿。

便秘的形成原因很多很复杂,比如肠胃功能年老衰退,各种慢性疾病长期用药产生副作用,泻药直接损害肠道导致便秘,长期不运动,饮食多肉少蔬菜少水等等。但是不管原因如何,便秘都有着共同的简单特征:即酸碱明显失衡、大便干结、消化不良。

因此要有效预防和治疗便秘,不可简单地一泻了之,最好的方法是针对酸碱失衡、大便干结、消化不良来进行食疗并加以适当运动解决。比如食疗古方中的黑豆野菜熬粥,蚕豆皮磨粉熬粥等都属于这个通便思路。

天膳生物以药膳现代化为己任,广泛挖掘和潜心研究传统药膳,最终运用现代生物技术,以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料,成功研制出具有“更有效、更安全、更方便”特点的现代化药膳——【御品膳食通】。

该方富含高浓缩膳食纤维及传统“促消化、清火气、平衡酸碱”食疗成分,具有“吸水吸油膨胀松软大便,油滑易排”的物理特性和“营养肠胃、修复肠蠕动”的食疗效果。经国家批准,在北京生产,品名【御品膳食通】,绝无任何泻药成分,老幼孕妇皆适用。

每天仅需服用一次与晚餐同食,8-12小时左右自然排便不肚痛不腹泻;调补结合滋补平衡肠胃环境,逐步恢复肠道蠕动功能,绝无依赖越服剂量越小乃至停服、隔日服或以小剂量维持,越服排便越规律舒适正常。

免费试用 免费送货(外地新顾客可申请先服用后付款)

专卖店咨询电话:

15965154859

【御品膳食通】烟台专卖店:新闻中心上夼东路与四眼桥街十字路口西50米四眼桥社区工作站斜对面

现诚招烟台各县市代理商

莱阳咨询电话:13864586077

教你一招

洗羊毛衫加点白醋

羊毛衫很娇贵,时间长了会褪色,经常洗会缩小,甚至面料还会变硬,逐渐失去原来的光泽。教大家一个小窍门,只要在洗涤羊毛衫的时候加几滴醋,就可以解决这些麻烦,恢复羊毛衫的光泽及柔软度。

洗涤时,水温要控制在35度上下,用手感觉一下水有些暖和,但不发烫即可。然后将中性洗涤剂倒入,再加几滴白醋,不但可以使羊毛衫洗后质地柔软,还可以防止羊毛衫褪色,即使多次洗涤,仍旧会保持颜色鲜艳亮丽。将醋和洗涤液搅匀以后,放入要洗的毛衣浸泡几分钟,慢慢轻揉即可。漂洗时,再在清水中加几滴醋,使酸碱中和,毛线、羊毛织物就会恢复原有的光泽,干后变得松软如新。

羊毛衫穿久了,肘部被磨亮,可取等量醋和水调匀,喷在肘部,再用干毛巾擦干即可。