

热点话题

春季全面养生有妙招



调节饮食

春天新陈代谢旺盛,饮食宜甘而温,富含营养,以健脾扶阳为食养原则,忌过于酸涩,宜清淡可口,忌油腻生冷,尤不宜多进大辛大热之品,如参、茸、烈酒等,以免助热生火。春天宜多吃含蛋白质、矿物质、维生素(特别是B族维生素)丰富的食品,特别是各种黄绿色蔬菜,如瘦肉、豆制品、蛋类、胡萝卜、菜花、大白菜、柿子椒、芹菜、菠菜、韭菜等,此外,还应注意不可过早贪吃冷饮等食品,以免伤胃损阳。

运动锻炼

一年之计在于春,春天是体质投资最佳季节。春天空气清新,这种环境最有利于吐故纳新,充养脏腑。春天多锻炼,会增强免疫力与抗病能力,一年之中少患流感等各种疾病,且令人思维敏捷,不易疲劳,人们可根据自己年龄与体质状况

春季是万物复苏、欣欣向荣的美好季节,但亦是气温多变、细菌繁殖的季节。春季养生一定得掌握住当季的特点,才能健康顺利地度过春天。那么,春季应该如何养生呢?

选择户外活动。

调养精神

春天阳光明媚,风和日丽,精神调摄应做到疏泄条达,心胸开阔,情绪乐观,戒郁怒以养性,假日去踏青问柳,游山戏水,陶冶性情,会使气血调畅,精神旺盛。

防风御寒

春天宜晚睡早起,到室外多活动,舒展形体,使一天精力更加充沛。春天要特别注意防风御寒,养阳敛阴。根据初春天气乍寒乍暖一日三变的特点,衣服不可顿减,过早脱去冬衣,极易受寒伤肺,引发呼吸系统疾患。根据“春捂秋冻”的原则,一定要随气

温的变化增减衣服,以适应春季气候多变的规律。

预防春困

春天风和日丽,但人却感到困倦。疲乏头昏欲睡,早晨也不醒,这种现象就是大家所说的“春困”。春天犯困不是需要更多的睡眠,而是因体内循环季节性差异,皮肤末梢血液供应增多,汗液分泌增加,各器官负荷加重,供应大脑的血液相对减少造成的。那么怎样减轻与预防春困呢?一要保证睡眠,早睡早起,克服消极懒惰思想情绪;二要积极参加锻炼和户外活动,改善血液循环;三要适当增加营养。研究证明,缺乏B族维生素与饮食过量是

引发春困的重要原因,故宜多吃含维生素B族丰富的食品,吃饭不宜太饱;第四要保持室内空气流通,少吸烟,如不太冷,适当减些衣服,或用冷水洗脸,都会使困意尽快消除。

保健防病

春天温暖多风,最适于细菌、病毒等繁殖传播,易发生流感、肺炎、支气管炎、流脑、猩红热、腮腺炎以及病毒性心肌炎等疾病。所以一定要讲卫生,勤洗晒衣被,除虫害,开窗通风,提高防御能力,传染病流行时少去公共场所,避免传染;春天又是气候交替的过渡季节,若不重视保健,或过食辛热助火之品,再被时令之邪引发,一些旧病即易复发,如偏头痛、慢性咽炎、过敏性哮喘、高血压、心肌梗塞、精神病等,应特别注意从衣食住行各方面调摄预防。

“血液净化激活疗法” 心脑血管疾病的福音

从健康到罹患心脑血管疾病,仅有半步——拼出“三高”为功名。由于环境和食物问题,中老年人健康岌岌可危,我国因心脑血管疾病每年死亡300万人。

“血液净化激活疗法”的诞生,结束了国内传统治疗心脑血管病治标不治本的历史,激起世界医学界的轰动,被誉为“心脑血管病最完美解决方案”。

四大医学突破

1. 中西医结合,实现了改善血液质量的医学难题,避免了血管外过滤造成的交叉感染,“血液净化”激活疗法,更安全、更彻底、更干净。

2. 采用生物磁化反应方法,实现了补充血细胞生物磁性的医学难题,恢复红细胞正常磁性能,改变红细胞聚集,使黏连在一起的细胞分离,改善血液粘稠度,降低血液中的甘油三酯和胆固醇。

3. 采用光优化反应和生化反应方法,实现了补充血细胞能量的医学难题,提高血氧饱和度,促进代谢平衡,使血液细胞更活跃,血流更有力,血管更顺畅。

4. 采用“血液净化激活疗法”,实现了血液年轻化的医学难题,血液干净,血管年轻,可延缓衰老、留住青春、健康养颜,延年益寿。

与传统治疗方式不同

吃药:是采用最多的方式,它只能起到软化血管的作用,轻微改善血液粘稠度,但清除不掉血液及血管壁上的垃圾,殊不知这样存在更大的隐形风险,因为感觉吃药没事了而大意,最后致使病情加重或者延误病情的比比皆是,而长期吃药的副作用大。

传统体外血液净化:能够达到净化血液的效果,但仅仅只净化流动的血,不能清除附着在血管壁上的垃圾和毒素,治标不治本,而又因为是体外操作所以容易发生交叉感染。

“血液净化激活疗法”:无需体外过滤,通过西药输液和中药调理,结合物理治疗,能够彻底清除血液垃圾,甚至附着在血管壁上的毒垢、垃圾斑块、钙化物质,同时能够软化血管,改善供血机能,激活人体五脏六腑干细胞,提高红细胞活性,理血养血,促进心脑血管疾病逆转。

适宜的人群

“血液净化激活疗法”适用于:混合“三高症”(高胆固醇、高血脂、高血黏)脑血管疾病(脑血栓、脑梗塞后遗症、脑中风后遗症)心血管疾病(动脉硬化、冠心病、心绞痛、心肌梗塞、心肌缺血)等。

初春多做活动 常锻炼

坚持进行身体锻炼,使血流增快,能促进新陈代谢,骨骼强健,增强肠胃蠕动,增加肺活量。由于冬季户外活动减少,人体的各系统功能有不同程度的下降,一到春季,温度回暖,人体各个系统的功能也被激活,因此要顺应人体的生理规律积极参加户外运动,以增进健康。



宜多散步

春暖花开之际,散步值得推广。一天紧张繁忙工作之后,到街头巷尾走一走,可以很快消除疲劳,由于腹部肌肉收缩,呼吸均匀乃至加深,利用血液循环,增加胃肠消化功能。每日要有一定时间散步,尤其更重视春季散步,春季气候宜人,万物生发,更有助于健康。散步要不拘形式,量力而行,切勿过度劳累。

应多旅游

在寒冷的冬季里,身体被厚

厚的棉衣捂了两三个月,体温调节中枢和内脏器官的功能亦有不同程度下降,肌肉和韧带长时间不活动,更是萎缩不展,收缩无力,极需外出踏青赏景,既锻炼了身体,又陶冶了情操,特别是春天的郊野。

回归自然放风筝

放风筝能使人回归自然,沐浴春风阳光,舒展筋骨,尽情呼吸新鲜空气,吐故纳新,活动全身筋骨。放风筝时,前倾后仰,时而奔跑,时而住脚,缓急弛张相间,可达到疏通经络、调和气血、强身健体的目的,对神经抑郁、失眠健忘、肌肉疲劳等均有祛病养生作用。再者,放风筝时,双眼凝视蓝天,远望风筝的飞行运动,可以调节视力,消除眼肌疲劳,从而达到防止近视眼、保护视力的目的。

慢跑有益健康

这是一项有益的运动。慢跑对于改善心肺功能、降低血脂、提高身体代谢能力和增强机体免疫力、延缓衰老等都有良好的作用。慢跑还有助于调节大脑活动,促进胃肠蠕动,增强消化功能,消除便秘。

晨起宜伸懒腰

晨起伸伸懒腰,是因为经过一夜睡眠后,人体松软懈怠,气血周流缓慢,故方醒之时,总觉懒散无力,此时若舒展四肢,伸腰展腹,全身肌肉用力,并配以深吸深呼,则有吐故纳新、行气活血、通畅经络关节、振奋精神的作用,可以解乏、醒神、增气力、活肢节。中医认为,“人卧血归于肝”,“人动则血运于诸经”,经过伸懒腰,血液循环加快,全身肌肉关节得到了活动,睡意皆无,头脑清楚,同时,激发了肝脏功能,符合春季养肝之道。

多做户外活动

还有许多户外活动都可以起到好作用:如登山、骑自行车、钓鱼、赏花、散步、踢毽子、练气功、打太极拳等等。由于在室外,空气中的“维生素”较丰富,这种“维生素”就是空气中的负离子,负离子虽见不到,摸不着,却无时无刻不在“飘游”,十分利于骨骼的生长发育,对预防儿童的佝偻病和中老年人的骨质疏松症都十分有益。经常参加户外活动,可以使人养成含蓄性情、稳健机智的性格,促进身心健康。

膳食平衡 自然畅通

健康常识:膳食平衡,自然畅通,忌一泻了之!【御品膳食通】是在传统中华药膳配方的基础上,进行现代化深加工而成。只需每日晚餐后膳食补充,即可改善膳食结构,自然消化8—12个小时,养成每日上午定时、自然、舒适排便!每一公斤本品,需几十公斤“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、绿茶、菊花”食材,发挥“多种膳食纤维和助消化、不上火、碱性食物”协同作用,物理作用催进肠

蠕动。其食用量随排便舒适度增加而可以逐步减量,绝无依赖与毒副作用,且食用半年以上,做肠镜对比检查可发现:黑肠明显转向健康红润!**专利号:ZL201210112836.1**
免费试用,事实说话。按周期购买新顾客,七日内不满意可全额退款,外地新顾客可申请先服用后付款。
御品膳食通:新闻中心上亦东路与四眼桥街十字路口西50米路北 咨询电话:15965154859