

“寒食”养生别伤了脾胃

过度“寒食”易伤脾胃

专家表示,从中医上来说,生冷刺激的饮食方式比较容易伤脾胃,所以吃寒食一定要因人而异,本身脾胃虚弱的人就不应吃或少吃这类食物,“不过任何食物在某时某地被人普遍食用总有它的道理,比如青团是用鲜艾草汁等制成,在清明时节潮湿偏寒的环境中,可以芳香辟秽、醒脾化湿,适合绝大多数人食用。现在很少人说只吃寒食,所以适当地吃点对身体也无害处。”

另外,专家表示,荠菜也是应节时令蔬菜,它作用非常大,可以多吃一点,“吃荠菜不仅可以增加纤维素、矿物质及维生素的摄取,也有助于消化当天所吃

的大量肉类食物,还具有清肝明目、凉血止血的功效,经常食用可以减少对人有害的氧自由基的生成,能起到延缓衰老的作用。有些地方清明节还会有吃蛋糕、夹心饼、清明粽、干粥等食品的习惯,这些食品都具有一定的营养价值和养生价值。”专家说。

养生重在防肝气过旺

专家表示,清明处于春夏交替之际,应慎食羊肉、竹笋、烧鹅、虾蟹等“发物”,避免诱发或是加重慢性病。“例如患有热病、传染病就不宜吃羊肉,体内阴虚有热或患疮疡、眼疾的就不要吃韭菜,觉得腹部冷痛,有腹泻症状的就不要吃竹笋。”

在立春之后,人体肝气就越来越盛,在清明的时候达到最旺,如果肝气过旺就会对脾胃产生不良影响,所以清明养生重在防止肝气过旺而导致伤脾胃。专家介绍,清明很多青菜是为防肝克胃而生的,例如茼蒿有清热解暑、利尿、滋阴润燥的作用,菠菜就可利五脏、通血脉,具有滋阴润燥、舒肝养血等作用,对春季因肝阴不足所致的高血压、头晕、糖尿病、贫血等都有较好的辅助治疗作用。

另外,专家解释,根据“药食同源”的说法,很多食物就是药物,野菜含有多种维生素和微量元素,对于提高人体抵抗力和调理肠胃作用非常大,比如蒲公英对肝有好处,主要功能是清热解毒、消肿利尿。

清明一到,气温回升,万物回春,人体也处于阳气生发之际。清明又称“寒食”,中医养生讲究顺应天时,“寒食”养生有无道理?需要注意什么?



糖尿病新药在我国研制成功

快”,经过5573例患者近7年的临床试验终于获得成功。该药是从我国传统中药霜桑叶中找到攻克糖尿病的关键物质。国药“康得快”3天平稳降血糖,一周新生胰岛素。一般服用3-7天血糖平稳下降,停药其他降糖药物,II型糖尿病患者注射胰岛素可一次停掉1/3。服用1

个月血糖被控制在正常范围内,四肢有力,视力有所提升,瘙痒缓解,环疝减轻,腹泻便秘消失;新生胰岛β细胞生成,患者可放开饮食。服用3-6个月胰岛素释放系统恢复正常,可逐渐停药,并且拥有正常血糖,可正常工作和生活,从此远离糖尿病。

“康得快”清糖毒、排药毒,直接阻断糖尿病的发病基因,预防和终止并发症的发生,激活和修复胰岛功能,攻克了我国几代糖尿病专家想解决而未解决的医学难题,让广大的糖尿病患者梦想实现。郑重承诺:凡糖尿病患者服用“康得快”一疗程未完全康

复者,厂家将免药费提供“康得快”继续服用,直至康复。即日起五日内购买“康得快”一疗程赠送三诺血糖仪一台或东方明目贴,赠品有限,赠完为止。为了抵制虚高药价以及避免患者购买到假冒药品,康得快率先在全国采取直接从药厂订购发货,减去中间加价

环节,以工厂价直供患者,全国免费订购电话:400-00-96117,400-00-96707,或拨打0731-82246486订购(订购时需提供患者本人身份证号码,热线繁忙敬请耐心拨打),全国免费送货,货到付款。湖南正清制药集团股份有限公司 国药准字Z43020188

选对药方过春天

——摘自2013年3月2日中央十台《健康之路》节目

走健康之路,过健康生活,大家好,这里正在播出的是健康之路节目。春天来了,这个时候有一个特点:忽冷忽热。所以,我们很容易得感冒,春天得感冒,有什么办法能解决呢?今天我们请到了中国中医科学院的陈飞松教授来为大家介绍!

主持人:您好!陈教授!春天感冒跟冬天或夏天时有什么不同吗?

陈飞松:春天感冒它的传染性和流行性都比较强,叫春瘟。

主持人:好多人都中了这个感冒病毒。

陈飞松:对,中医里说,冬伤于寒,春必病瘟。

主持人:怎么讲呢?

陈飞松:这个病瘟指的是流感,冬天养生主要养藏。就是要做好蛰伏的工作,把阳气养好。伤于寒,就是指精气没养好,会引起春天的抵抗力下降。春天阳气生发,正气不足的人,在气温变化较剧烈或温度高时,阳气受损较多。会引起抵抗力下降,导致流行性感冒。

主持人:平时我们身边好多人感冒的时候,怕被传染,经常用一些药物来预防。您在生活中吃过预防感冒的药吗?

大字幕:第一个问题:预防感冒应选用下面哪些药?A板蓝根冲剂,B玉屏风颗粒,C双黄连口服液。来,请100名观众来表达意见

主持人:王老师会吃什么药来预防感冒?

王建一(嘉宾):板蓝根,尤其是冬春交替的时候,觉得挺管用的

主持人:大策怎么选药呢?

大策(嘉宾):一般我用双黄连,医师说能消炎,效果很好。既然能治,肯定能预防

主持人:来看看100位观众对于这个问题的了解情况。(大屏幕)A板蓝根冲剂45%,B玉屏风颗粒

29%,C双黄连口服液26%。我们让中医专家告诉您,要起到预防的效果,什么样的中成药最好呢?答案是大屏幕-玉屏风颗粒)

陈飞松:作为预防感冒,咱们应该用玉屏风颗粒

大策:听名字就像一个屏风,把感冒挡在外边!

陈老师:以前大人家进门后就有一个屏风,屏的作用,预防外来的歪风邪气侵入宅子里,所以说这个屏风它有镇宅辟邪的作用。玉屏风颗粒,就是人体抵抗感冒,抵抗外邪入侵的一个屏障,所以它叫玉屏风。

主持人:为什么板蓝根冲剂和双黄连口服液不行呢?

陈飞松:它们是属于风热感冒。感冒分风寒感冒和风热感冒,流行性感冒。如果风寒感冒,吃双黄连口服液和板蓝根冲剂,效果不好,甚至于还会加重。如果是风热感冒,他们的力度不够,效果不太好。感冒吃药了,为什么还是长时间不好呢?因为没有辩证症,用对药。

主持人:哦...用错药了。

陈飞松:其实这个方子,来源于金元时期的危亦林写得一本书《世医得效方》,现在应用非常非常广泛。原来叫玉屏风散,现在叫玉屏风颗粒。我们对他进行了技术改良,有三味药组成,非常经典。其实就三位药材——黄芪,白术,防风。

主持人:好像在古方当中,很少有只用三位药组成的

陈飞松:它配伍精要,重用黄芪,益气固表,增强调节人体的免疫力。使咱们的防疫功能加强。白术健脾,可以帮助黄芪的补气作用,脾是后天之本,有后勤支持,所以说它这个源源不断。

主持人:防风有什么样的作用呢?

陈飞松:祛风解表的作用。

防止风邪入侵人体

王建一:感冒了,还能吃玉屏风颗粒吗?

陈飞松:身体比较虚弱,抵抗力比较差,经常反复感冒,还有气虚感冒的人宜服用玉屏风颗粒

主持人:那什么样的反应就说明得上这个气虚感冒了呢?(大屏幕)哪一种症状是气虚的表现呢?A盗汗,B自汗,C无汗。

主持人:我们看看100位观众的意见如何?(大屏幕)A盗汗49%,B自汗15%,C无汗36%。

答案是:B自汗(白天出汗),看来我们老百姓对于气虚有什么样的表现并不特别了解。

陈飞松:中医有一句叫卫气不固,就是保卫人体的气不足了,自汗是白天出汗,还有就是动不动就出汗。保卫人体的气不足,阳气容易外泄。气虚还有一些其他的表现,气短,就是气不够了,说多了就有点气接不上来的感觉。神疲,气虚的人,神情疲惫,还有乏力。另外气虚的人,他的面色也是比较黄的,得不到气的营养,润泽,所以就会出现面黄

大策:我经常迎风流涕,一直以为是鼻炎

主持人:到了春天,好多过敏性鼻炎容易犯

陈飞松:过敏性鼻炎,从中医里叫肺气虚,因为肺管皮毛,皮毛说的就是卫气。流鼻涕,因为肺开窍于鼻,鼻子归肺管,肺气虚的人鼻子粘膜受到一些过敏因素的刺激。比如说,冷空气,花粉之类的,就会流鼻涕,打喷嚏。肺气很充足,鼻粘膜对这些东西,就不会敏感,所以玉屏风颗粒,除了预防感冒和治疗气虚感冒之外,对于过敏性鼻炎,也是他的一个适应症。

大策:那我怎么吃呢?我是提前冬天开始吃?还是鼻子稍稍有点痒时才吃呢?

陈飞松:在冬天开始吃。冬上于寒,春必病瘟,对于过敏性的病,对于呼吸系统的疾病,要先在冬天里做好预防,到春天里就不太容易犯病了

心脏病治疗进入超声波时代

我省5000心脏病家庭率先实现不支架、不搭桥、告别终身服药

不支架、不搭桥,远离猝死,告别终身服药!这是心脏病人的美好幻想?还是科学家创造的人间奇迹?德国神奇小仪器,5分钟溶解血栓,软化血管!心脏病治疗正式进入超声波时代……

降低心脏病患者死亡率,解决心脏病家庭过度医疗。2012年8月,“中德超声波心脏病治疗民用普及工程”在山东省全面启动,半年时间过去了,所有参与了这次普及的5000名心脏病患者共同证实——“全球首个心脏病治疗仪—德国守护者心脏病治疗仪:实现不支架、不搭桥,告别终身服药!降低

中国心脏病患者死亡率,解决中国家庭过度医疗问题。”这标志着,我省心脏病治疗正式进入超声波时代。

超声波能治愈心脏病,迟到16年的医学奇迹。1995年3月,德国著名生物学家,世界超声医学之父法兰克林博士研究证实:每秒80万高频的超声波具有溶解血栓,超声软化心血管,提高血管弹性、降低血脂四大功效。但是,因为声强传导上的技术难题,“超声波治愈心脏病”的医学结论被整整封锁了16年……

2011年3月,法兰克林博士通过数以万计的声强控制实验,成功研发

[W.0.8-1.25声强智能传导芯片],世界首台心脏病超声波治疗仪“守护者”在德国法兰克林生命研究中心诞生。随后,这项由德国政府发起的“UHD计划”(超声医学心脏探索计划)在隐身16年后公诸于世。人类历史上第一次实现了心脏病不吃药,免支架,不搭桥,不住院的革命性突破。据笔者了解,今年起,中国超声医学发展协会将继续加强普及力度,中国心脏病家庭将陆续实现各类心脏病真正意义上的彻底康复。敬请关注普及申报热线:0531-85067966,省内免费热线:400-0672-888

美国专利专治失眠抑郁精神分裂

美国专利消郁灵在美国临床8年,针对顽固性失眠、抑郁症、焦虑症、强迫症、恐惧症、精神分裂症、老年痴呆等疾病,效果意外惊人。不管病情

有多重,病史有多久,服用消郁灵5-10天都有神奇效果出现。轻者3个月可完全康复,重者6个月就能摆脱疾病困扰,重获健康生活。为消除广大患者

老胃病不妨试试食疗偏方

近日,笔者在省城各大医院了解到,春季胃病患者增多。为此,笔者咨询了具有多年胃肠病研究经验的王立财大夫。王大夫介绍,春季大量蔬菜、水果上市,吃的东西比较多,如果饮食不注意也容易导致胃病反复,高危人群应注意饮食调理避免胃病反复。

王大夫说:“胃病的治疗一定要避免治胃伤胃

的模式。反复发作的患者不妨试试食疗方,本人使用鸡内金、海螵蛸、瓦楞子、砂仁等十余位药食同源的中药,独创直敷胃壁给药法,高度提纯浓缩而成“内金颗粒”,患者只需早晚空腹服用一包,当天即可见效。该方也因纯度高、配方奇,被批准为老胃病新型食疗品,成为民间食疗一绝。“内金颗粒”治疗老胃病,不但见

效快且摆脱了传统药治胃伤胃的历史。”据悉,该方已在山东上市,患者可到指定地点免费体验。

王大夫认为,胃病三分治七分养很重要,平时生活要有规律生活。人体正常的作息规律、生活节奏破坏,使得胃肠运动或消化规律被打乱,极易导致胃病反复,患者应及时自我调养。

(文/张玲)