



父母的慢病,有没有让你一筹莫展?孩子一有病,是不是你就手忙脚乱?爱人的老毛病,会不会让你为他的健康担心?《养生集》一档全新的养生健康知识传播平台,从喝水到吃饭,从工作到睡觉,全面解析养生之道,为您开启健康通道。

家有病人

长夜漫漫 如何睡眠 中医对失眠的理解

“睡不好、睡不饱”是老年睡眠障碍中常见症状。老年睡眠障碍多属继发性的,可能因为白天睡太多、喝到刺激性饮料导致晚上睡不着;或者罹患脑部疾病,导致生理时钟调节失序,以致白天睡觉、晚上不睡,或者出现日夜节律混乱。

从中医角度看,人的正常睡眠是阴阳之气自然而有规律地转化的结果。失眠是指难以入睡、睡后易醒、噩梦频繁或彻夜不眠的疾患,中医称“不寐”。其主要原因有以下五种。

肝郁化火。中医认为肝喜“条达舒畅”,恼怒、烦闷伤肝会引发肝火。比如说上班族经常受老板的气,憋了一肚子的火,又强忍着不能发泄,时间长了就会肝火郁结,睡眠也会出现障碍。

痰热内扰。经常外出应酬、暴饮暴食、无酒不欢,时间长了就会化湿生痰,痰热互结,上扰于心也会导致失眠。所以,经常饮酒的人也容易失眠。

阴虚火旺。手脚发热、心烦意乱,躺在床上辗转反侧,越睡不着越烦,越烦越睡不着,如果是这种情况,就要考虑是不是阴虚火旺的原因。

心脾两虚。大病一场之后,本来想卧床多休息,结果睡也睡不着,老是做梦,醒来后头晕目眩,睡一觉反倒觉得疲劳,这种情况可能就是心脾两虚造成的。

心胆气虚。目睹了惨烈的车祸或是被小偷惊吓后,往往也会噩梦连连,一点轻微的声音都会被惊醒,这也是失眠的常见原因。



生活锦囊

老司机的职业病可真多! 对比一下你自己

老司机职业病还真不是一般的多,大大小小几十种!常见的如胃病、肩周炎、腰疼、震动病、颈椎病、急性颈扭伤、耳聋、视力疲劳等等。我们来列举几个场景让老司机们对比一下,就知道为什么会有这些职业病了。

- 1、长期跑运输的司机们是否会经常为了赶时间凑合着吃一顿或者不吃。
- 2、经常拨动费劲的大车方向盘。
- 3、经常数个小时不停歇的驾车。
- 4、车辆在行驶中发动机或路面的震动。
- 5、开车时长时间保持固定姿势不变。

6、发动机运转、汽车喇叭、所载物体震动产生的噪音。

7、白天光线强烈时开车不停的观察周围的瞬间快速移动的物体。

如果老司机们经常处于以上环境,那么很可能同时患上这些疾病。诚然,赚钱很重要,可是自己的身体更重要,身体都垮了还谈什么赚钱呐,就算赚了钱,可到头来还不是得往医院里送?

老司机们还得注意堵车时控制好情绪,不要烦躁。还有最重要的一点,不要憋尿!好多司机就因此患上泌尿系统方面的疾病,更严重引起尿毒症导致肾衰竭,然后一命呜呼。



今日福利

了解失眠的原因 调心安神助睡眠

人的一生有1/3时间是在睡眠中度过的,酣畅的睡眠是一种美好的享受,是对疲惫的释放,对精神的抚慰。睡眠的质量直接关系到生命的健康与质量。失眠病理并非一端,然阴阳偏颇,失却平衡,两相不能互济,以致心肾不交者最为常见。中医认为凡神经衰弱者所致失眠者多有肝肾气血之虚损,复有肝气之郁滞,又有痰浊瘀血阻滞经络,脑部血运最为丰富,稍有阻格,即难安眠,此亦心肾不交之论。

调心安神方

【组成】:丹参15-30克、紫石英20-30克、党参15-30克、生地15-30克、麦冬10-15克、川芎10-15克、炙甘草9克、连翘10克、桂枝3-6克。

【功效】:适用于心脏失调引起的早搏、失眠多梦、心悸气短等症。

【用法】:水煎服,每日1剂,分2次早晚服用。

【出处】:《校注妇人良方》



名医面对面

5月19日 心梗

心脏疾病无小事,心梗爆发,抢救不及时轻则瘫痪、重则死亡。《内经》中早有记载,认为心梗与气虚、气滞、寒凝、血瘀、痰饮有关。弘扬中医养生文化,引领传统健康之道,中国保健协会特聘理事孙本新老师用20余年从医经验探索慢病本源,看孙老师如何将中医理论与实际经验相结合,探秘心梗发作的原因、寻找治疗心梗的方法。

节目播出时间:海南综合频道:6:20-7:00、9:30-10:10、16:50-17:30;海南新闻频道:0:10-0:50; 9:15-9:55、15:30-16:10;海南公共频道:1:00-1:40、10:30-11:10、15:20-16:00

百病之源 五脏为根 远离慢性病还需五脏同调

如果不心悸胸不闷、心脏不难受,儿女们也就放心了!关节能动、腰腿不疼,这晚年啊!才轻松!要是肾不虚,不起夜、不失眠、身体就有劲头了!

慢性病折磨中老年人,如果你一直被慢性病问题所困扰,如果你的家人正在为你的身体担忧,如果你一直在寻找行之有效的方法,那么请您记住,百病之源,五脏为根,远离慢性病还需五脏同调,内外双修。

葛洪牌桂龙药膏,坚持选用纯正的野生药材,每一口都蕴含着广西十万大山的壮药自然精粹。中老年风湿骨痛、慢性腰腿痛、心悸气短、失眠多梦、肾虚尿频等慢性病,选葛洪牌桂龙药膏。

【禁忌】孕妇及小儿忌用;

【注意事项】忌辛辣、生冷、油腻食物;其余内容详见说明书。

请仔细阅读说明书并按说明使用或在药师指导下购买和使用。

广西邦琪药业集团有限公司出品

咨询热线

0898-66660161



经销地址

海口:仁之堂药品超市(五指山路海外酒店楼下)
琼山医药公司中山药店(天茂百货斜对面)
三亚:健寿堂药店(红旗街82号)
富春大药房(红旗街5号)
保康药店(红旗街31号)
保健堂(红旗街12号)

琼昌药店(跃进路53号)
琼海:广安大药堂第七超市(元亨街基本点对面)
万宁:千济民康药店(市政府对面)
百年华康药店(市政府对面)
昌江:仁和药店(公路局楼下)
昌康药店(保障局楼下)

屯昌:医药公司第二门市(新建三路)
澄迈:东联大药房(金江镇政府斜对面)
东方:爱民药店(解放路邮局对面)
文昌:南山药行(公园塘旁)
陵水:万康园药店
乐东:银都药店(电影院旁)

儋州:蓝光药店(老汽车站旁)
万方医药商场(解放南路211号)
定安:新科药店(江南二路中段)
白沙:仁之堂(牙叉中路,联超市对面)
临高:快九通康力药店(明珠酒店斜对面)
海南一心堂各连锁店有售(黑龙江、哈尔滨市可刷医保卡)