

《养身集》

父母的老慢病,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?《养身集》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。

探索中医五脏养生的奥秘之四——肺



以下部分内容选自《养生论》
以下索引出自《中药大辞典》
(2006年第二版)



打开天窗

《五脏健康道》

人老了,健健康康的还好,自己能照顾自己,但要是整天病病殃殃的,还得求着儿女照顾,日子就不好过了。尤其是肺不好,有时稍一操劳,便喘咳不止、呼吸困难、头疼头昏;稍一变天,嗓子里卡着痰,咳不出来,喘不上气,胸口憋得就像压了块大石头。犯病严重时,晚上不能躺着睡,一躺下就咳,憋得心口疼,经常抱着枕头坐着睡……药吃了不少,有效的不多,一停药病情就又发作……看着家人跟着一起操心,心里难受极了!

中老年人为什么病会越治越多

所谓健康,外在的是我们的五官九窍、胳膊腿、躯干表现出来的各种症状,内在的却是五脏,这就好比一个外表有黑斑点的苹果,如果你切掉一小块之后有斑点,再切一刀还有黑斑点,最后一直切到苹果心,发现里面是黑心的!很多事情外在有问题都是内在出状况。

苹果是这样,疾病也一样,很多外在病症寻根究底,都是内在五脏的问题。像高血压、高血糖、疼痛、麻木等,这些都是五脏虚损反应出来的症状。

这也是糖尿病人天天打胰岛素、吃降糖药,却还是出现眼底出血、手足坏死,高血压病人天天吃降压药,血压还是居高不下,还是心慌气短胸闷。治好一个点,忽视了其他问题,只盯着表面症状,没从病源即五脏入手,必然导致疾病越治越多。

生活中,还有一些病,比如鼻炎、湿疹、老慢支、哮喘、气管炎等疾病,为什么会久治不愈,反反复复?要了解这些,就要了解五脏中的肺脏在人体健康中承担着怎样的责任。



外练养肺操 内服润肺中药

到底是什么让老慢支患者整日与咳、喘、痰相伴,失去了自由呼吸的权利?原因都在肺。老慢支患者肺泡中充满痰液,氧气无法在此交换,人当然会喘会上不来气,咳嗽也是为了排痰的应激反应。所以,调理老慢支养肺很关键。外练养肺操、内服润肺中药,则能够加速恢复已经受损的肺脏功能。

想要呼吸更顺畅 这个动作更适合老慢支患者

呼吸是生命的基础,老慢支呼吸不顺畅,不敢跑不敢跳甚至快走几步都犯愁。日常生活中,可外练“打开天窗”,通过调节鼻子和咽喉,打通肺气的通道,畅通呼吸,疏通肺气,清除肺内垃圾,提升肺主宣发肃降的功能。

“打开天窗”动作要领:双脚分开与肩同宽,双目平视,舌抵上腭,鼻吸鼻呼。双手食指置于鼻翼两侧,从迎香穴开始沿鼻翼向上推动至天庭;再向下至鼻翼,反复七次。向上推时呼气,以鼻翼两侧微微发热为宜。双手虎口交替从喉部一直搓到咽喉天突穴,左右手算一次,反复七次。

内服润肺中药 帮您止咳清痰定喘

中医认为,调理肺部健康,除了要坚持外练“打开天窗”,内服由白芷、牛大力、五爪龙、玉郎伞和高山龙组成的润肺方,更能调肺润肺养肺,帮助恢复肺脏功能。

白芷:中医讲“肺主宣降”,是说肺宣发的是气,肃降的是水,水停在肺里不下降,气自然不顺,久咳肺内必有浓痰,清肺的本质还是要除湿、消肿排脓。《中药大辞典》950页记载,白芷可祛风除湿,通窍止痛,消肿排脓。

牛大力:中医认为清肺不但能化痰,解热毒,更能修复肺叶和气管粘膜细胞,重新恢复肺活量,这样陈年老痰才有机会化开排掉,咳、喘、憋也就缓解。《中药大辞典》573页记载,牛大力能补虚润肺,解热毒等。

五爪龙:肺主宣降,肺功能不好运输水功能差,水停在肺里会形成新痰,还可能导致湿疹。中医治疗这类疾病一般利用利湿的药物来调节水液。《中药大辞典》669页记载,五爪龙能清热利湿,解毒消肿,凉血解毒,祛风散瘀。

玉郎伞:临床上,老慢支久咳不止,出现浓痰黄痰都因肺内有炎症。痰堵住肺泡形成痰阻影响呼吸,所以很多中医在调理老慢支、哮喘时常配合可以散痰消肿的中药。《广西中药材标准》35页记载,玉郎伞可散瘀消肿,止痛宁神。

呼吸不顺畅 健康没保障 别让肺吸走你的健康

中医认为,肺脏是五脏中的相傅之官,一人之下,万人之上。肺脏主要有三大功能,一是主气司呼吸。肺脏通过主持呼吸运动,实现机体与外界环境之间的气体交换,以维持人体的生命活动。肺脏这一功能出现异常就会导致老慢支、哮喘、肺气肿等疾病。

二是肺主宣发肃降。肺能把气血、津液输送到全身,提供其他脏器所需;把人体代谢的浊气、废物排出体外靠的全是这项功能。《黄帝内经》中称之为“肺气失宣”、“肺失肃降”。如果这种情况长期存在,那最终就会

导致胸闷、气短、鼻塞、咳血、咳嗽、痰多等症状。

三是肺主皮毛。皮毛就是皮肤和毛发!皮肤和毛发就像一个抵御外界风寒的铠甲一样保护着我们!像顽固性脱发,皮肤瘙痒,皮肤脱屑,皮肤癣以及其它皮肤病,都是肺主皮毛的功能出现了异常!可以说皮肤就是肺脏的外壳。这个外壳要是出现了问题,最需要调节的就是它的根——肺脏!这就是百病之源,五脏为根的道理!所以,很多皮肤病擦再多药膏都没用,真正的解决方法,要从调肺脏入手。

哮喘、老慢支 躲不过的咳、喘、痰

肺功能的衰退不是一天两天形成的,距离几厘米吹不灭一根火柴,爬几层楼、追几步公交就上气不接下气,这都提示着肺功能不仅仅是受到轻微损伤,而是出现重大呼吸系统疾病。比如老慢支和哮喘,一旦患病,患者会深受咳、喘、痰等困扰,难以摆脱。

哮喘常治常犯 连咳带喘不断加重

俗话说:“内科不治喘 治喘易丢脸”,哮喘不好治,不仅患者苦恼医生也头痛。病情反复发作不去根,总觉得嗓子发紧,一犯病不分时间、不分场合,从早咳到晚,想憋憋不了、想忍忍不住,咳得胸闷气短,震得胸腔直痛,憋得头晕眼花。遇到烟味、炒菜呛锅等气味一刺激,更是连咳带喘,喘得满脸通红,咳鼻涕一把泪一把。

老慢支久治不愈 嗓子总在“拉风匣”

赶不走的慢支,躲不过的咳喘痰。除了咳嗽、气喘,老慢支患者最头疼的莫过于咳不完的痰,嗓子一直在“拉风匣”,怎么咳都咳不净,好像粘在嗓子上,恨不得用手使劲抠一下。跟人在一起时嗓子直咯痰,就怕人嫌弃,尤其是吃饭时更觉得不好意思。中医的“痰”分为两种,一种是有形的痰,另一种是无形的痰,常年积累在肺泡中,比有形的痰危害更大。而且痰在肺内排不出,容易形成“痰栓”、堵塞支气管,严重的会导致呼吸衰竭。

一根火柴测出肺好坏

人活一口气,作为五脏里十分重要的器官,肺脏有着十分重要的作用。

肺功能会随着年龄增长而增强,25岁左右达到顶峰,此后便会逐年下降。所以,有条件的从40岁开始,每半年应该查一次肺功能。除此之外,肺活量是显示肺功能好坏的晴雨表,平时生活中我们也可以简单地进行肺功能自测。

吹火柴:点燃一根火柴,尽力去吹,

如果距离嘴15厘米吹不灭,说明肺功能有问题,可能是气管炎、老慢支、哮喘等;距离5厘米还吹不灭,说明肺功能很差,如患上肺气肿。

爬楼梯:快慢适中的速度一口气登

三楼,不感到明显气急与胸闷,说明心肺功能良好。

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);仁之堂药品超市海甸店(二东路水岸阳光A区);仁之堂药品超市和平南路店(延长线南亚广场);琼山医药公司中山药店(天茂百货斜对面);一心堂海甸二东路分店(海甸岛二东路27号);一心堂海秀路店(海秀路3号望海楼对面);一心堂海垦路店(海垦路美都电器旁);一心堂金龙路店(金龙路8号嘉年华名都广场一楼);一心堂金盘路店(金盘路金盘商厦一楼);一心堂美舍路店(美舍路青青雅舍A2栋);一心堂青年路店(青年路16路武钢大厦一楼);一心堂府城中山路店(天茂商厦负一楼(邮政局旁));一心堂文明东路分店(文联路文锦阁109号);一心堂玉沙路店(椰海大酒店旁);一心堂解放路四分店(解放四路农垦医院左侧);健康堂药店(红旗街82号);富春大药店(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:广安大药第七超市(元亨街基本点对面)。万宁:百年华康药店(市政府对面);千济民康药店(市政府对面);一心堂光明北路分店(光明北路新华书店首层铺面);一心堂兴隆三分店(兴隆路家和园A4栋第一层)。昌江:一心堂石碌人南分店(人民南路德利商业广场);仁和药店(公路局楼下);昌康药店(保障局楼下)。屯昌:仁之堂药品超市(新建二路39号);医药公司第二门市(新建三路)。澄迈:一心堂福山分店(镇福桥路粮所前面);一心堂老城分店(老城镇澄江南路22号);东联大药房(全江镇政府斜对面)。东方:一心堂分店(解放路7号华厦一楼);爱民药店(解放路邮局对面)。文昌:南山药行(公园池塘旁)。陵水:一心堂陵水中心大道分店(中心大道老县委旁);万康园药店。乐东:一心堂乐安路店(乐安路393号林业局对面);银都药店(电影院旁)。儋州:一心堂那大兴隆分店(湘海商住小区A3-1楼);一心堂八一分店(八一总场北路19栋3号);一心堂洋浦分店(北侧海岸华庭铺面);一心堂白马井人民路店(人民路一楼铺面);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:仁之堂药品超市牙叉中路店(牙叉中路,联顺超市对面);仁之堂药品超市卫生路店(卫生路疾控中心门口左侧);仁之堂药品超市七坊店(龙江农场商业街)。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(可刷黑龙江省、哈尔滨市医保卡)