

# 养生集

中老年慢性病防治技巧

以下部分内容选自《葛洪养生论》  
以下索引出自《中药大辞典》(2006年第二版)  
《广西中药材标准》《全国中草药汇编》



《五脏健康道》

# 四季不同睡眠法，你的方法正确吗？



近年来，失眠患者日趋年轻化，究其原因，与现代生活节奏加快、生活压力增大、竞争激烈、各种矛盾日益增多以及家庭不稳定等因素有关。

而中医在养生上一向主张，顺四时养生，也就是对应不同季节，养生方法也适当的做出调整，而良好的睡眠质量也应该顺应四时做出调整。

**春季：**一般保持在晚上10点左右入睡，早晨6点起床为宜。

**夏季：**需夜卧早起，晚上11点左右上床，早上6点起床。

**秋季：**要早睡早起，每天至少8小时睡眠，以顺应阳气的舒张。

**冬季：**冬主藏，适合早睡晚起，每

晚8-9小时。

在调理上，中医认为好的睡眠离不开脏器的平衡。睡眠不好往往都是心火，肝火旺，导致肺脾肾郁结不通，从而导致心神不宁，所以在调理上要疏肝郁，滋肾润肺。《中药大辞典》292页记载川芎归肝经，心包经，能活血祛瘀，行气开郁。

《中药大辞典》2288页记载砂仁入脾经，化湿，行气。《中药大辞典》2033页记载首乌藤能养心安神，通血脉。《中药大辞典》2828页记载黄精能养阴润肺，补脾益气，滋肾填精。

部分内容参考《家庭医学》2015.09期



首乌藤



砂仁



黄精



黑老虎

## 警惕初冬多发的脑中风！

每年的11月份和元旦前后，都是心脑血管病的高发期，原因在于突然下降的气温会造成血管收缩、血黏度增高，而这个季节脑中风也是头号“种子选手”！中风又称“脑卒中”，是由脑部动脉血管破裂或堵塞所致，初冬季节多发，一般分为出血性和缺血性两大类。而一旦发生中风情况，无疑是对生活的重重一击。因为中风后遗症，以及中风再次发病的危险会紧紧的跟在你身后，所以冬季要及时预防中风。

1、高血压人群要密切注意血压情况，使血压平稳在130/80毫米汞柱，切忌大起大落。

2、心脏病病人，在冬季来临的时候要更加细心观察身体情况，积极调理预防。

3、对老年人来说，应检查凝血功能方面有无问题，根据检查结果适当调整，预防中风。

4、忌烟酒，饮食保持低糖、低脂，养成良好的生活习惯，保持乐观向上心情。

除了做好上述预防工作外，平时也要多留意是否有小中风症状，如：一过性肢体麻木、无力、步态不稳、说话词不达意、口唇麻木、视物不清、一过性黑蒙等情况，这些情况往往很快便自行恢复，但一定要提高警惕，因为它很有可能是中风来临前的预警信号。而在调理上，中医认为脑中风的病机在于一个瘀的问题。因为五脏功能下降导致血管增厚，管腔狭窄和血栓，如血栓是脾脏失运化能力不足，导致血液不干净。血管增厚管腔增厚是因为血液垃圾堆积，血流速度慢，垃圾堆积是肝气郁滞所致，心血能力下降导致。所以调理可以从疏肝行气，温脾健脾，活血化瘀入手。《中药大辞典》292页记载川芎归肝经，心包经，能活血祛瘀，行气开郁。《中药大辞典》2288页记载砂仁入脾经，化湿，行气。《中药大辞典》2033页记载首乌藤能养心安神，补中气，行经络，通血脉。

部分内容参考《开卷有益》2016.11期

## 清晨手指僵硬 警惕类风湿来袭！

进入冬季，很多人在刚起床的时候会发现，原本灵活的手指变得笨拙僵硬，甚至不能握拳，活动一会后才慢慢缓解过来。其实这是类风湿的早期信号，也叫晨僵。晨僵现象则表明类风湿病变在活动，晨僵持续时间的长短与病变严重程度是一致的，且晨僵常伴有四肢发凉和“麻木”现象。

这些人往往是于早晨或睡醒之后出现关节僵硬、活动不灵活，严重时会出现全身僵硬感，起床后经活动或温暖后，即觉缓解或消失。有些人认为类风湿只是一种关节病，其实不然，它影响的是整个身体，最开始的情况是小关节的病变，变形，但到后期往往会累及严重的脏器损害，如心脏、胸膜及肺损害，神经损害，肾脏损害。而在调理的时候，切忌头痛医头脚痛医脚，这种方法往往只能暂时缓解疼痛和肿胀，减少痛苦，但并没有解决问题的源头。而在调理上，中医认为它就是一种痹症，分为肌痹、骨痹和筋痹。肌痹会出现关节水肿，肌肉无力，就像灌了铅一样寸步难行；骨痹会出现关节沉重，剧痛；筋痹关节变形疼痛，尤其雨雪天疼痛加重。而筋痹对应肝脾肾，所以需健肝脾，滋肾，祛风除湿。《全国中草药汇编卷二》274页记载杜仲归肝经，舒筋活血，适用于风湿痹痛，四肢麻木，筋骨疼痛。《中药大辞典》2828页记载黄精能补脾益气，滋肾填精。《中药大辞典》950页记载白芷能祛风除湿，通窍止痛。部分内容参考《药物与人》2012.10期

## 养胃6招，你会几招？

现代社会，胃病的发生率很高。精神紧张、过度疲劳、饮食不规律等习惯，都可能对脾胃造成严重的伤害。日常生活中使用下面6招能帮你养护脾胃。

- 1、规律饮食，饮食规律脾胃运动才能保持协调。
  - 2、细嚼慢咽，每口饭建议20次再咽下去，细嚼慢咽更有利于脾胃吸收。
  - 3、戒烟酒，烟酒对胃肠的刺激最大，酒精直接刺激胃粘膜，导致胃粘膜充血糜烂，甚至溃疡。
  - 4、注意卫生，尽量不在外面乱吃东西，还要养成饭前、便后洗手的习惯。
  - 5、保持轻松情绪，精神因素对脾胃的影响很大，有一部分人是由于精神压力、抑郁导致的脾胃病。
  - 6、忌腌制食物剩饭，腌制食物中含有亚硝酸盐，它在胃里转化为亚硝胺，是诱发胃癌的主要原因之一。
- 脾胃不好人群不仅日常要注意养胃护胃，在调理上更不能忽视脾胃病的病因，要从源调理。而中医认为脾胃病是肝脾肾的失衡，首先胃炎的口苦，恶心，胃脘疼痛是因肝郁气滞导致；神疲乏力，面色发白，胃胀满不舒，是脾胃虚寒导致；胃痛像针扎是因瘀阻胃络导致。所以调理上需疏肝，温脾，活血通络。常用中药在《中药大辞典》收录，292页记载川芎归肝经，能活血祛瘀，行气开郁；2288页记载砂仁入脾、胃经，能行气，温脾；3330页记载黑老虎能行气散瘀，通络止痛，主治胃痛。部分内容参考《人人健康》2016.11期

# 百病之源 五脏为根 配伍后调五脏才能整体调理

风湿骨痛，慢性腰腿痛，年年发生，最怕走不了，动不了！  
筋痹骨痹，关节屈伸不力，怕风、怕凉，治来治去没办法。

老风湿、老骨病、反反复复怎么办？

传统中医认为，慢性腰腿疼，就是风湿入侵造成的一系列症状。

葛洪牌桂龙药膏，精选28味野生中药，依据“肾主骨”的原理，湿肾补血的同时，过岗龙、青藤、千斤拔，能祛风除湿；牛大力、四方藤、老鸦嘴，舒筋活络！

祝您晚年，能运动，能劳动，能活动！

风湿骨痛，慢性腰腿痛，选葛洪牌桂龙药膏。

咨询热线 0898-66660161

OTC 国药准字:Z45022017  
桂药广审(文)第2017090243号



葛洪牌桂龙药膏

【禁忌】孕妇及小儿忌用；广西邦琪药业集团有限公司出品  
【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。

**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)；一心堂金盘路店(金盘路8号嘉华名都广场一楼)；一心堂金盘路店(金盘路金盘商厦一楼)；一心堂美舍路店(美舍路清雅舍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(文联网文锦阁109号)；一心堂玉沙路店(椰海大酒店旁)；**三亚：**一心堂吉阳镇分店(吉阳镇荔枝沟路)；一心堂解放路分店(解放四路农垦医院左侧)；**健康路店(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：**广安大药堂第七超市(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辅面)；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)。**东方：**一心堂分店(解放路7号华夏一楼)；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：**一心堂那大兴隆路店(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(北侧海岸华庭辅面)；一心堂白马井人民路店(人民路一楼辅面)；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)。**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)；澄迈东联大药店(金江镇政府斜对面)。**海南一心堂各连锁店有售(可刷黑龙江省、哈尔滨市医保卡)****