



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》

避免血压易飙升 过节做好几件事

逢年过节,家人团聚,高血压患者在高兴的同时,不知不觉中血压也窜上来了,而很多人因为一直沉浸在节日的喜庆和家人的团聚中,血压上来了还不知道,直到诱发脑血管、脑出血、脑梗等疾病才意识到问题的严重性。
高血压患者想要过节保持血压平稳,一定要做好几件事。

- 1、避免情绪过于激动兴奋,以免血压升高,心率加快;
- 2、避免过度劳累、睡眠不足,做家务、娱乐都要适

度;
3、饮食不要过于油腻、减少喝酒饱食,大鱼大肉、酒精会血压飙升,还会使心脏病爆发率上升4倍;

4、坚持用药,不要忘服降压药,造成血压波动。

高血压患者要时刻注意生活中的细节,以避免血压飙升。

对于常年患高血压的人群,想要平稳调节血压可选择中医。

中医认为,血压的上升与肝肾代谢脂类物质功能降低、肾气不足无法推动血流

都有关,这会导致血管像沉积淤泥的河床,总有一天会“决堤”。

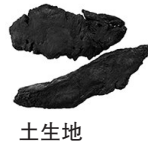
增强肝肾代谢、补足肾气,能起到活血散瘀的作用,这为平稳调节血压奠定了基础。

具有这些功效的中药有《中药大辞典》292页中的川芎,它归肝经,可活血祛瘀、行气开郁;还有《广西中药材标准》11页记载的土生地,可活血散瘀;《中药大辞典》573页记载的牛大力,也可补肺滋肾,解热毒。

部分内容参考 39 健康网



川芎



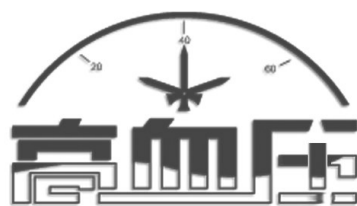
土生地



牛大力



避免情绪过激



高血压



避免过度劳累



少喝酒



坚持用药

失眠、耳鸣、头痛 缓解病情先养血

元旦假期,跨年之际,家人团聚之时,难免激动兴奋。对普通人来说,偶尔失眠没什么,但对长期失眠人群来说,却很痛苦。

失眠患者晚上睡不着,白天没精神,做什么事都没兴趣,整个人都打蔫。失眠、耳鸣、头痛,看起来失眠是导致耳鸣和头痛的原因,但其实这三种疾病可能有着相同的原因,就是贫血。

长期的气血不足会造成免疫力低下,什么病都可能

得,最常见的是心悸、气短、手脚冰凉、失眠多梦、头晕、头痛、耳鸣、腰酸腿沉、感冒、气管炎、咽炎、鼻炎、支气管炎、肺炎;消化系统的消化不良、胃炎、肠炎、胃肠炎、便秘等多种病,有心脑血管病的人,还可能发生心脑血管意外,如心梗、脑梗等。

中老年人经常发生的失眠、耳鸣、头痛,又查不出什么根本问题,首先应考虑补充气血,而补血益气中医调理相对更有说服力。中医

里,心主血、肝藏血、脾生血、肺主气、肾纳气,调养气血要注重调理五脏功能。常用的既可以调理五脏又具有补血益气作用的药材有很多,比如《中药大辞典》2828页记载的黄精,可养阴润肺,补脾益气,滋肾填精;《中药大辞典》1212页中的当归藤,可补血,主治贫血;《全国中草药汇编卷三》274页中的红杜仲,归肝经,可舒筋活血。

部分内容参考寻医问药网



当归藤



黄精



红杜仲

过节饮食不注意 肠胃“闹脾气”

每逢佳节胖三斤,几乎是很多人节日期间的感慨。开心过节不代表胡吃海塞,千万不要在节日期间大鱼大肉、海鲜瓜果、啤酒饮料猛吃,饮食不规律不节制,您的肠胃会受不了也会闹脾气,腹胀、便秘、腹胀、腹痛都会找上门。

但凡节日,医院肠胃门诊前来就诊的患者都会瞬间增加。节日期间做些紊乱、

情绪亢奋也是肠胃紊乱的原因之一。偶尔的肠胃不适,可以通过饮食来调节,但是长时间肠胃不适,总是胃痛、腹痛,反酸、打嗝,腹泻、便秘,都属于脾胃不和,需要尽快调理脾胃功能来缓解这些问题。

脾胃好才能吸收好,不管是食物中的营养还是药物都不能被很好的吸收,人的脾虚气血也会不足,人消瘦

怎么吃都不胖,而脾湿的人就是“喝凉水都能长肉”。中医认为脾为后天之本,调理好脾胃人的健康才有保障。常用的调理脾胃的中药有《中药大辞典》中的黄精,可养阴润肺、补脾益气,主治脾虚乏力;《中药大辞典》2288页中的砂仁入脾、胃经,可温脾行气,主治脘腹胀痛、不思饮食、恶心呕吐、腹痛泄泄。

部分内容参考网易新闻

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! 筋痹骨痠,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。

【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。

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

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);千方药品超市(琼山区大园路125号魅力100对面);一心堂海甸二东路分店(海甸岛二东路27号);一心堂海秀路分店(海秀路3号望海楼对面);一心堂海垦路分店(海垦路美都电器旁);一心堂金龙路分店(金龙路8号嘉华名都广场一楼);一心堂金盘路分店(金盘路金盘商厦一楼);一心堂美舍路分店(美舍路清雅舍A2栋);一心堂青年路分店(青年路16路武钢大厦一楼);一心堂府城中山路分店(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);一心堂玉沙路分店(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: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)。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:一心堂乐安路分店(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(北海岸华庭铺面);一心堂白马井人民路分店(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)。澄迈:一心堂福山分店(镇福桥路粮所前面);一心堂老城分店(老城澄江南路22号);澄迈东联大药房(金江镇政府斜对面)。海南一心堂各连锁店有售(可刷黑龙江、哈尔滨市医保卡)