

养生集

中老年慢性病防治技巧

头晕 原因并非全在脑? 快来看看你是哪种?

晕是临床常见的症状之一,常见的往往有三种类型:一种是旋转性眩晕,病人感觉自身或周围物体在旋转;一种是有摇摆、漂浮感或下坠感的眩晕;还有一种是黑朦或感到头重脚轻。而说到晕很多人下意识认为是脑病,其实除了脑病,颈椎病、高血压、耳石症都会引起头晕。

高血压发病的头晕:突然一下头晕,且头重脚轻,脸红发热,还常伴有头胀、心慌烦躁、耳鸣、失眠的症状。头晕不会感到天旋地转,也不会突然倾倒,眼球也不会震颤。

脑供血不足导致昏厥:往往心跳过速,头晕眼花,胃部不适,最后昏厥。

颈椎导致头晕:常伴有颈部发紧,灵活度受限、手指凉麻的症状,而最后也会导致供血不足而昏厥。

耳病导致眩晕:往往“天旋地转”,如果感到周边的东西都在转,或上下移动、左右摆动,那就是眩晕。出现眩晕应考虑去看耳鼻喉科或神经内科。

其实最多发的晕就是脑供血不足引起的,所以当出现症状的时候一定要警惕!中医认为脑供血不足主要原因就在于堵,一是因为血管内壁缩小,血过不去。二是血粘度升高,血流的慢,而这些都是因为五脏中的肝脾功能失调导致。因为中医认为血管为筋,而一身之筋都归于肝,肝失调

不能养血管,血管半径就会缩小,弹性会下降,造成淤堵血流过不去。

另外,血流缓慢是因为脾主运化功能下降,导致血液粘稠,流速缓慢。而且供血不足还和肝气郁滞,肺气不足,肾气不能推动血液流动息息相关。所以在脑供血的调理上要活血祛瘀,行气开郁,补肺滋肾。

在《中药大辞典》2288页记载砂仁入脾、胃经,能行气,温脾。《中药大辞典》2828页记载黄精能养阴润肺,补脾益气,滋肾填精。《中药大辞典》292页记载川芎归肝经,能活血祛瘀,行气开郁。

部分内容参考《祝你健康》2013.11期



《五脏健康道》

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

年过40慎按颈椎!

近年来颈椎病越来越趋于年轻化,长期伏案工作、使用电脑、开车姿势不正确,睡前在床上垫高枕头看电视等,都是颈椎病年轻化的重要原因。

颈椎病导致的症状,不光是肩颈疼痛和手麻,还有很多症状酷似心脏病。会有头晕、胸闷等感觉,类似心绞痛的胸前区疼痛,而常被误诊。

其实颈椎病除了会有心脏症状还会出现吞咽障碍,胸大肌疼痛,乳房疼痛的症状,并且颈椎不适缓解的时候这些症状也会消失。

那么对于颈椎病的调理,很多人都会选择按摩,但其实40岁以上的人最好不要做颈部强力按摩,因为一旦按摩不当有可能加重病情,甚至有可能导致瘫痪同时还有这些情况:

1. 骨质疏松导致的颈椎疼。
2. 由于肿瘤、炎症、颈椎滑脱等引发的颈椎疼痛。
3. 椎管狭窄、椎体不稳、骨质增生等退变引发的颈椎疼痛。

其实中医认为颈椎病是肌肉、骨头、筋同时发生病变而导致的结果。也就是肝脾肾三个脏器失衡导致的,首先肾主骨,周身之骨都受肾精濡养。

肝主筋,颈椎活动受限,转动困难都是肝气郁滞,肝脏失衡所致。脾主肉,颈椎僵硬,发板是因为脾主肉功能下降。所以在调理颈椎方面要注意填肾精,疏肝经,行气开郁,补脾温脾。

《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》292页记载川芎归肝经,能活血祛瘀,行气开郁。《中药大辞典》2288页记载砂仁入脾经,行气,温脾。

部分内容参考《保健与生活》2015.12期



黄精



川芎

滞留,导致聚湿生痰;脾阳肾阳不足加重痰液形成。所以调理要从五脏中的肺脾肾三脏入手,补脾、润肺、滋肾。

《中药大辞典》页2828记载黄精能养阴润肺,补脾益气,滋肾填精,主治肺燥咳嗽。《中药大辞典》页573记载牛大力能补肺滋肾,补虚润肺。

部分内容参考《康复》2011.12期

寒冷冬季,请照顾好你的“娇肺”!

没日没夜的咳,嗓子常年堵着痰,喘了上气没下气,总觉得胸闷憋得慌,这些都是慢阻肺的常见症状,甚至有人稍微做点家务,走的快了,弯下腰或者下蹲都明显感觉喘气费劲;每天早晨总要咳出五六口白色泡沫痰才觉得舒服,慢阻肺往往让人们的生活备受折磨。很多人疾病初期大多没有症状或症状轻微,一旦患者感到胸闷而就诊,已经是中、重度以上了。老话说“肺不好,四十

例”!肺作为“娇嫩”的脏器,生活中一定要多注意,尤其建议40岁之后,应该定期检查肺功能,尤其是吸烟、工作环境空气质量差、经常烹饪、有慢阻肺家族史的高危人群,无论有没有呼吸道症状都应每年检查一次。

在调理方面,中医认为慢阻肺常见症状咳嗽喘,最难调理的就是痰液问题,脾为生痰之源,肺为储痰之器,肾为生痰之本。痰形成的原因就是脾不运化,水湿

深藏不露的肾为何难逃“过劳伤”?

肾脏位于腹腔深部,前方由胃、胰、大肠和小肠掩护,后方有助骨和肌肉保护,可以说“深藏不露”,但其实它也非常脆弱,易生病!尤其是熬夜,剧烈运动,饮食过咸、过油、过甜,经常憋尿,都会让肾脏“过劳”而伤。

因为肾脏就像是身体的“清洁工”,每天摄入的食物经过代谢转换成废物,都需要肾脏将它代谢。肾脏是由许多小血管球组成的,每个小血管球就像一个小滤网,把血液里不需要的糟粕筛出

去。这些小滤网24小时不停歇地工作着,工作量非常大,每天需要把我们全身的血液筛过40-50遍。而上述不良习惯则会造肾脏的“过劳”。而生命之本的肾脏一旦受损,肾炎,肾衰,尿毒症也就随之而来,同时也会导致心肝肺等脏器的功能衰竭。

中医认为对于肾病不能只调肾,要找到源头问题。肾病患者常常精神萎靡,腰酸腿痛是因为肾髓失养,脾运化能力下降所致。精神萎靡首先是先天后天都

虚,再者是肝,中医认为精血同源,肝主血肾藏精,二者相互滋生,肝血不足就无法营养肾精。

所以对于肾病要从肾肝脾入手,补脾益气,滋肾填精,行气开郁。《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》2288页记载砂仁入脾、胃经,能行气,温脾。《中药大辞典》292页记载川芎归肝经,能活血祛瘀,行气开郁。

部分内容参考《家庭用药》2013.03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

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(美舍路清青雅舍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(文瑞路文锦阁109号);一心堂玉沙路分店(椰海大酒店旁);三宜: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);定安:新安药店(江南二路中段)。白沙:仁之堂药品超市(牙叉中路,牙叉中路,联顺超市对面);仁之堂药品超市(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)。儋州: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(可刷黑龙江省、哈尔滨市医保卡)