

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》



这些心脏病非典型症状 不可忽视

心脏病发作,人们脑中多会浮现电视剧里的场景:人一激动或生气,捂着胸口痛苦万分,急忙掏出药片服用。但过多这样的情景却给很多人带来了许多误解,认为心脏病发作都会胸痛、胸闷、心悸。

- 呼吸急促
乏力劳累
经常头晕
水肿或尿少
满头大汗

其实除了这些典型症状外,心脏病发作还有一些非典型症状,值得留心 and 注意。

- 1、呼吸急促:安静状态或轻微活动时呼吸短促,但不咳嗽或者咳痰。
2、乏力劳累:稍微活动就浑身没劲,休息后症状改善。
3、经常头晕:机体供血异常,如血氧含量低或血压异常,引起头晕。
4、水肿或尿少:心脏功能不全导致静脉血回流受阻造

成水肿或尿少。

5、满头大汗:突然出汗,导致浑身湿透或脸色苍白。

进入寒冷的冬季,心脏病患者家中要备好心脏病急救药物,出现不适要及时服药,重点是应注意对心脏的保护。其实心脏病在中医看来实际上是血瘀造成的,血管中过多的脂类物质附着在破损的血管壁上,形成脂质斑块,一旦脱落就造成心梗、脑梗等问

题。所以,心脏病患者想要缓解病情,还需疏肝健脾,增强代谢能力,因为“肝主代谢、脾主运化”,平时可使用一些可以活血散瘀的中药,如《中药大辞典》292页的川芎,归肝经、心包经,可活血祛瘀,行气开郁。《中药大辞典》1031页的土生地黄,可活血止痛,舒筋祛瘀。《中药大辞典》2288页的砂仁,入脾经,可化湿,行气,温脾。
部分内容参考百姓健康网

坐姿3个90度 或能预防腰腿痛

长时间同一个姿势开车或工作;长时间斜靠或蜷曲在沙发看电视或看书;弯腰突然用力搬重物;做家务或洗澡时身体前倾太久……长时间保持这些姿势,带来的可不是舒适,而是腰腿痛。冬季腰腿痛,很多人弯不下腰、抬不起腿,坐立不安,白天动不了,晚上睡不着,实在痛苦。缓解腰腿疼痛在按摩、用药的同时,保持正确的坐姿或许也能缓解。

不正确的坐姿,会导致腰腿痛,更会加重腰腿痛,牵连腿痛。而正确的坐姿不仅会减小对腰部的压迫,还能缓解腰腿痛。日常坐姿最好保持3个90度,可能预防腰腿痛。正确坐姿是腰部挺直,腰部与双大腿保持90度角,双大腿与双小腿保持90度角,而上肢的上臂与前臂也需要保持90度角,即保持3个90度的标准坐姿。

除了保持正确坐姿,调理和治疗很关键。腰腿痛大部分因腰腿引起,腰腿压迫神经会牵连着腿痛。缓解此类腰腿痛,要先调理腰腿。中医认为,随着年龄增长,人的五脏功能也在衰退。而肝主筋、肾主骨、脾主肉的功能下降,导致腰椎退行性病变、纤维环受损,引发腰腿痛。中医调理腰腿问题一般从补肾、疏肝、健脾入手,目的是舒筋活血、通络散瘀、消炎止痛。

常用药材如《中药大辞典》中记载的川芎、黑老虎、千斤拔等。川芎能活血祛瘀、行气开郁、祛风止痛(292页)。黑老虎能行气散瘀,通络止痛(3330页)。千斤拔可祛风除湿、舒筋活络、强筋壮骨、消炎止痛(280页)。

部分内容参考39健康网



川芎



黑老虎



千斤拔

顽固性便秘总不好 缓解病情要补气润燥

冬季天气干冷,便秘人群病情易加重。有人甚至五六天不排便,憋得肚子胀痛,十分痛苦。

有研究称,大便在肠道中12个小时以上,会产生22种有害物质。常年便秘易引发直肠炎、肠梗阻,便秘患者体内毒素多,更容易患血粘、动脉硬化。而冬季心脑血管人群因为便秘排便过于用力而诱发脑出血、脑梗等问题的更不在少数。

在中医看来,老人多胃

阴、肾阴亏损,尤其是患过热症,或经常用药的老人,津液常呈亏损状态,肠道津液亏损就好像失去了润滑剂。加上老人气血亏虚,大肠功能本身就已经开始减弱,调节水份作用失常,这更会导致大便硬结难排出,加重便秘。

所以,中医认为缓解便秘一方面要补气,另一方面要生津润燥。

人体所有的气力都来源于先天的肾气、后天的脾胃运

化之气和肺气,补气的重点是调理脾胃、肾脏,而脾胃功能好,也会生津润燥。

常用中药有黄精,它可补脾益气、养阴润肺,滋肾填精(《中药大辞典》2828页记载);另外,砂仁入脾胃经,能温脾行气,缓解气滞,脘腹胀痛(《中药大辞典》2288页记载);还有首乌藤,能补中气,行经络,通血脉(《中药大辞典》2033页记载)。

部分内容参考久久健康网

一根火柴测出肺好坏

冬季空气寒冷,冷空气刺激呼吸道,导致咳嗽、肺炎、气管炎、老慢支等呼吸系统疾病患病率陡增。其实,存在这些健康困扰的人常与肺功能下降有关。你的肺脏功能到底好不好,不妨用一根火柴测试一下。

测试方法:点一根火柴,使劲去吹,如果距离15厘米吹不灭,证明肺功能有问题,距离5厘米还吹不灭,说明肺功

能太差,赶紧去医院。肺功能好坏不光体现在肺活量上,肺部疾病还有很多明显症状,如咳嗽、气喘、胸闷、呼吸不畅。长时间不治,罹患哮喘、肺结核、肺癌的概率会加大。

肺脏功能差,呼吸系统问题多发,比如中老年人经常发作的老慢支,就是肺脏功能下降所致。咳嗽、痰多、气喘,老慢支不光与肺脏功能下降有关,痰多问题还与脾脏有关,

因为中医认为五脏之中“脾为生痰之源,肺为贮痰之器”,所以缓解老慢支问题在清肺的同时不要忘了健脾。常用药材如《中药大辞典》2828页中的黄精,能养阴润肺,补脾益气,主治肺燥咳嗽、脾虚;《中药大辞典》573页中的牛大力则能补肺滋肾,解热毒,补虚润肺。

部分内容参考搜狐健康

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

【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。

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



葛洪 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);一心堂金盘路分店(金盘路8号嘉年华名都广场一楼);一心堂金盘路分店(金盘路金盘大厦一楼);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(天茂大厦负一楼(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: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)。儋州: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:一心堂那大兴隆路分店(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(可刷黑龙省、哈尔滨市医保卡)