

健身集

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》

有种团圆叫健康相伴!

家,是一个极具魔力的词,每逢春节,不管你是上学,打工,还是在创业,不管这一年是功成名就还是在咬牙坚持。过年了,就要回家!对于春节有些人是这么说的:

——今年春节怎么过?

“回老家。”

“回家呗,爸妈说想死我了。”

——上次回家是什么时候?

“五年没回去了,所以今年特别想回去。”

“忙,正在事业上上升期,没有时间……”

——给家人带了什么礼物?

“带孩子回家,因为身体不好,老妈

到现在都还没见过孙子。”

“给父母带了一些调养身体的,希望他们健健康康。”

可以说“年”是一条感情线,不管飞的多远,多高。线的一端始终连着家!而有妈的地方才叫家,只有父母健康的家才是真正团圆的家。所以这个春节一定要把健康带回家!

春节是家家户户团聚的时刻,但同时也有些人会在病房度过,每到春节,心脑血管病高发,前一刻还在门口翘首以盼,下一刻却可能突然觉得天旋地转。心梗就像一个“潘多拉盒子”随时可能戳破眼前看似完美的“肥皂泡”。由于很多人日常对身体的忽视,春节采购

的奔波忙碌,加上春节期间情绪的剧烈起伏,都是让很多家庭在病房过春节的“敌对分子”。而对于心梗的调养你真的知道方法吗?

中医认为对于心梗,防大于治。在形成血管狭窄,血流变慢,血液垃圾增多之前就要及时调理,调理什么?肝主筋,血管弹性变差,变窄都跟肝气郁滞有关;血流慢离不开肾推动无力;血液垃圾多离不开脾脏净血功能的下降。所以调理需疏肝,补脾,滋肾。这些在《中药大辞典》有记载,292页记载川芎归肝经,能活血祛瘀,行气开郁。2828页记载黄精能补脾益气,滋肾填精。

部分内容参考自 39 健康网



川芎



黄精



牛大力



砂仁



黑老虎

冬天总是关节痛? 试试这样养护!

要说我们身体上哪些关节最“操劳”?肯定非膝关节莫属,因为日常生活中每一个动作都需要膝关节配合。而每到寒冬腊月,由于气温低下,很多人都被关节痛困扰,严重影响了正常生活。尤其是膝关节带来的疼痛,可以说在众多疼痛中,膝关节痛最让人头疼。主要症状是关节肿胀、疼痛、僵硬;开始活动时痛,活动后减轻;负重时疼痛加重,有的夜间痛,又称“休息痛”。而有的人一看休息痛,运动后不疼,就拼命折腾关节,殊不知,这种做法正是加重关节磨损,让膝关节炎进一步恶化的根本问题。所以对于关节平时要省着点用,就算出现休息痛也要休息着,只有关节休息好了,才能开始进一步调养。而有些人很会“忍痛”,出现膝盖疼痛、酸胀,上下楼腿疼时,或天气变化时出现关节不舒服等都会忍着,但往往因为这一“忍”,会对关节造成更大的破坏,导致关节炎的症状加重,甚至增加关节变形的危险!所以对于膝关节痛绝对不能只靠“忍”!

中医认为调理膝关节就应该从五脏的肝脾肾入手,因为它最开始发生的就是软骨的破损,而肾主骨,软骨破损就是肾主骨生髓能力下降导致的;很多人骨关节的馒头似的,一摸都是积液,这是因为脾不运化。而最后关节变形都是肝功能下降导致的,因为肝主筋,筋不护骨,才会关节活动受限。而调理的时候可以通过黄精,砂仁,四方藤来调理。《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。《全国中草药汇编卷二》352页记载四方藤能够舒筋活络,用于风湿痹痛,关节疼痛。

部分内容参考《健康博览》2016年 第01期

春节中的养生智慧:腊月二十八把面发,面食为何养脾胃?

俗话说:二十八把面发。每到腊月二十八这一天,家家户户就要开始发面或者做馍,同时也是开始准备主食过年的前奏。

其实这样做,除了因为初一到初五期间不能动火蒸馒头,而提前准备面食外,还有另外两层意义,一是发面蒸馒头,寓意团圆发大财,另一个则是有利于脾胃的调养。那面食是怎么养脾胃的?首先面食很容易被脾胃消化吸收,能明显减少消化系统的负担,尤其能减少胃酸的分泌,而其健脾方面的效果也

是很明显的,面食对于脾脏虚弱的人来说,适当食用有较好的健脾功效。而每到春节,脾胃都是“劳模”,顿顿的鸡鸭鱼肉,水果点心,让脾胃忙的团团转,出现不想吃饭、吃饭不香;吃不胀,吃一点东西就发胀;经常拉肚子的情况。所以每到春节脾胃病患者往往高发,而由于脾胃失衡引发的其他疾病也纷纷来报道,正如张景岳所说:“凡欲治病者,必须常顾胃气,胃气无损,诸可无虑。”

而中医认为想要养好脾不光要养脾,要整体调养,因为它是由肝脾肾

整体脏器的失衡引发的。首先胃炎的口苦,恶心,胃脘疼痛是肝郁气滞所致;神疲乏力,面色发白,胃胀满不舒,是脾胃虚寒所致;胃痛像针扎是因瘀阻胃络所致。所以调理上需疏肝,温脾,活血通络。在《中药大辞典》均有收录,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《中国中西医结合脾胃杂志》2001年第02期

老寒腿,警惕血管“堵车”

每年一到寒冬,就有一群人开始出现后腿酸痛,甚至走路一瘸一拐,这时许多人往往认为是受凉了,“老寒腿”发作。其实这很可能是下肢血管出现问题的征兆!随着气温下降而发作或加重的下肢动脉硬化闭塞症。这样的人往往还伴有发冷、麻木、疼痛、间歇性跛行,有的还会在趾或足出现溃疡、坏、疼痛等类似“老寒腿”的症状,但如果这时候你以为是骨头的问题,从腿上调理,那么很可能出现老病未稳,新病又添的情况,因为误把下肢动脉硬化当成了骨病!人体

的动脉好比一个输油管道,动脉血时每刻在动脉中流动,将能量源源不断地输送至各组织器官。下肢动脉汇集了胸主动脉,腹主动脉,股动脉及小腿动脉,一旦下肢动脉硬化出现血管闭塞的情况,就会导致下肢血流减少,出现下肢缺血的情况。而冬季气温骤降,血管收缩,正是导致下肢动脉硬化症加重的原因,所以冬季高发!

而在调理的时候不能盲目,要找到问题的核心。中医认为下肢动脉硬化往往是肝脾肾出了问题。一身之筋都归于

肝,受血而能动,肝失调不能养筋,会影响血管弹性。血管垃圾堆积是因为脾主运化功能下降。血流速度慢则是因为肝气郁滞,肺气不足,肾气不能推动血液流动导致的。所以在调理上要活血祛瘀,行气开郁,补肺滋肾。《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》573页记载牛大力能补肺滋肾。《中药大辞典》2828页记载黄精能养阴润肺,主治脾虚乏力。

部分内容参考《家庭医药》2011年 第01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

【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);一心堂玉沙路分店(椰海大酒店旁)。三夏:一心堂吉阳镇分店(吉阳镇荔枝沟路);一心堂解放路四分店(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)。文昌:一心堂石碌南分店(人民南路德利商业广场);仁之堂药店(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(北国海岸华庭铺面);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);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)