

养生集

中老年慢性病防治技巧

关节疼痛肿胀 不该运动锻炼?

“生命在于运动”，运动能增强体质。但常被膝关节疼痛困扰的老人们该不该运动？有人建议多运动，也有人觉得关节疼痛是因为关节用得过度而磨损了，当然不应该运动。

其实，关节疼痛是否适合运动不能一概而论，如果关节只是在刚刚走几步时疼痛，走几步以后又感觉轻松灵活不疼了，这种情况适宜继续运动；如果本来还好好的，走动时间稍微长一些之后，膝关节就变得又肿又疼，这就说明膝关节的状况并不适宜继续运动。

关节每疼痛一次就损伤一次，反复疼痛就会积累损伤，所以应该及时治疗关节损伤。老年人爱护关节，不能光盯着运不运动或补钙，关节炎、风湿骨病可能不是运动过度或者缺钙引起的，而是年纪大全身机能包括五脏功能下降，骨骼也随之发生退行性病变造成的。

中医认为，想要缓解关节疼痛肿胀，可从补肾、疏肝、健脾入手，因为“肾主骨、肝主筋、脾主肉”。补肾能够壮骨，修复关节炎患者骨骼的损伤；疏肝则能舒筋活络，活血散瘀，关节僵硬无法屈伸的问题会得到缓解；健脾则能够加快水湿运化，养护肌肉，缓解关节水肿和炎症。具有这些功能的药物较多，搭配使用效果更好，比如《中药大辞典》3330页的黑老虎，就能行气散瘀、通络止痛、活血消肿；《广西中药材标准》41页记载的老鸦嘴有舒筋活络、散瘀消肿的作用；《中药大辞典》122页的土茯苓归肝经，也有通利关节，缓解筋骨疼痛的功效。

部分内容参考家庭保健



《五脏健康道》

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》

强直脊柱炎患者 如何应对晨僵?

强直性脊柱炎一般起病比较隐匿，早期可无任何临床症状，有些病人在早期可表现出轻度的全身症状，如乏力、消瘦、长期或间断低热、厌食、轻度贫血等。

由于病情较轻，病人大多不能早期发现，但其实晨僵就是诊断强直性脊柱炎的标准症状之一。如果早晨起床发现腰部僵硬，经过弯腰活动或者行走1小时，腰部可以活动了，则为晨僵1小时。晨僵时间越长，说明病情越重。

强直性脊柱炎患者发生晨僵，下床时可以增加一个平移至床边再下床的动作。同时，患者应当平时多外出活动，加强骨骼的灵活度，此外还可以采取热敷、热水浴等方法缓解晨僵。

前提是患者要明确到底是强制性脊柱炎引发

的晨僵，还是风湿病引发的晨僵。

中医认为五脏之中“肾主骨、肝主筋、脾主肉”，强直性脊柱炎是肾主骨功能退化导致，晨僵是韧带功能退化引起，韧带属于筋。脾主运化水湿，脾脏功能退化关节处的肌肉会水肿发炎。所以，中医缓解强直性脊柱炎引发的晨僵经常从补肾、疏肝、健脾入手，目的是为了舒筋活络、祛风除湿、行气止痛。

《中药大辞典》中记载了很多有这种功效的药物，如黑老虎活血祛风、散瘀消肿、行气止痛(3330页)；牛大力滋肾，舒筋活络(573页)；土茯苓入肝，清热除湿，通利关节(122页)；青藤祛风除湿，主治风湿痹痛(1729页)。

部分内容参考好大夫在线



黑老虎



牛大力

肺气肿患者 失眠慎用安眠药

肺气肿患者呼吸功能弱，容易缺氧。同时因二氧化碳不能完全排出，患者易出现体内高二氧化碳潴留，致呼吸不畅，引起睡眠障碍。但肺气肿患者失眠时，一定慎用传统安眠药。因为有些安眠药是通过抑制中枢神经系统产生镇静、催眠作用，但它会抑制呼吸中枢，加重缺氧和二氧化碳潴留，严重可致呼吸骤停。

其实，解决肺气肿患者失眠问题，还得从根本着手，积极治疗肺气肿。首先生活中要先戒烟，避免吸入刺激性气体；另外要注意保暖，适当锻炼。中医认为，肺气肿还是人的肺功能衰退的表现，缓解病情要先润肺，有助于清痰、解热毒，消除肺内炎症。

中医里，有这方面功效的常见药物在《中药大辞典》中都有记载，比如2828页记载的黄精可养阴润肺，补脾益气，主治肺燥咳嗽，脾虚乏力；573页记载，牛大力能补虚润肺，解热毒；669页的五爪龙则能清热利湿，解毒消肿，凉血解毒，祛风散瘀。另外，《中药大辞典》2033页中的首乌藤，可养心安神，祛风通络，补中气，主治失眠多梦。

部分内容参考搜狐健康

心率快会高血压 心率慢也会高血压!

很多人都知道，心率过快跟高血压有着密切关系。因此，有人认为心率缓慢是件好事儿。但事实并非如此，心率过慢的话，也可能引起高血压。

成年人正常心率范围是每分钟60~100次，而心动过速、心动过缓、心律不齐三者都是不健康的“心律失常”状态，与高血压有密切关系。

心率过慢之所以会引起高血压，是因为如果心跳太慢，在舒张期心脏各个腔内就会充盈更多的血液，造成收缩期排出更多血液，收缩压就更高。

另一方面，心率太慢，心脏的舒张期就会相应延长，舒张期血压也会相应降低。可以说，心率慢导致的高血压，最重要的特征就是单纯的收缩压增高、舒张压正常甚至降低、血压差增大。这种情况在老年人身上更为明显。

实际上，很多心率太慢造成的高血压，心率纠正后血压就会降低。中医认为，五脏之中心主血脉，气血充盈心脏才跳动有规律、有节奏、有力量，反之气血不足、运行不畅，心脏跳动才会不规律，造成心律不齐。

所以从中医角度来看，缓解心律失常要从补血益气、活血散瘀入手。具有这类功能的药材在《中药大辞典》中有记载的有许多，比如川芎入心包经，能活血祛瘀、行气开郁(292页)，红药也能活血(1399页)，首乌藤能补中气、通血脉，养心安神(2033页)。

部分内容参考人民健康网

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 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。

经销地址

海南一心堂各连锁店有售(可刷黑龙江省、哈尔滨市医保卡) 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(金盘路金盘大厦一楼);一心堂青年路店(青年路16路武钢大厦一楼);一心堂玉沙路店(文明中路171号);一心堂海甸西四路店(安民路口南国超市对面);一心堂凤翔路店(绿色佳园10栋商场106号铺面);一心堂高登街分店(培龙市场对面);一心堂蓝天路店(庆云大厦一楼铺面);一心堂龙昆路店(城西路口加油站旁);一心堂南海大道分店(南海大道198号汽车南站旁);一心堂桂林洋分店(桂林洋大酒店对面);一心堂演丰镇振兴路分店(美兰墟振兴路16号隔壁);一心堂大致坡镇园林西街分店(园林西街50号一层);一心堂城西路分店(城西西路35号一楼铺面);一心堂明珠路店(明珠路2号置地花园楼18.19号铺面);一心堂长流镇长生路分店(长流中心小学旁);一心堂金贸西路分店(海商商务楼一层西侧);一心堂滨海大道分店(秀英时代广场A区一楼);一心堂龙华路店(龙华小学对面);一心堂海秀西路分店(海口汽车西站旁);三喜: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);一心堂河东路分店(山水云天一楼教育局旁);一心堂崖城分店(崖城大桥南瑞楼旁);一心堂解放路二分店(妇幼保健院旁);一心堂榆亚路店(惠普登酒店一楼);一心堂新风路店(中医院社区服务站对面);一心堂港华路店(商品街一巷15号铺面);健康堂药店(红旗街82号);保康药店(红旗街31号);保健康(红旗街12号); 琼海:广安大药第七超市(元亨街基本点对面);一心堂金海路店(龙湾大酒店对面);一心堂教育北路分店(教育北路2号)。 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);一心堂人民中路分店(金都大酒店正对面);一心堂兴隆二分店(兴宝路一排第五幢2号)。 昌江:一心堂人民北路分店(凯达商业广场一楼);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);一心堂屯城分店(昌盛二路华昌家私旁);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);一心堂二分店(东方大道党校旁);爱民药店(解放路邮局对面)。 文昌:南山药行(公园池塘旁);一心堂清澜白全路店(清澜白全路)。 陵水:一心堂海韵广场分店(椰林镇滨河河南路8号);万康园药店。 乐东:一心堂永安路店(乐安路393号林业局对面);一心堂九所镇分店(九所镇一横路分店(南区西商住一横路20号);银都药店(电影院旁)。 儋州:一心堂儋州分店(那大镇中兴大道广安堂医药大厦);一心堂白马井三分店(商业街一层);一心堂洋浦分店(北海海岸华庭铺面);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:一心堂解放路分店(解放路33号县工会斜对面)。 澄迈:一心堂金江解放路分店(解放东路农行小区一楼铺面);一心堂老城城分店(工业大道四季康城1-2商辅);澄迈东联大药房(金江镇政府斜对面)。