



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》



《健康道》

三道题 测测你是否患有胃食管反流病

下面看看这三道题,测测你是否患有胃食管反流病——

反酸、烧心、口苦、胸口不舒服、反复呛咳……这些情况在中老年人中比较常见,尤其在受冷、饮酒、饮食不定时容易出现而且经久不愈,严重影响了生活质量,这些症状可能是胃食管反流的表现。其表现除典型的反流、反酸和烧心外,还可能出现呕血、吞咽困难、反复呛咳、慢性咳嗽、咽部不适、口苦口酸等。少数病人甚至还可能发展为慢性咽喉炎、支气管哮喘、牙龈炎、龋齿等,但由于未能及时发现胃食管反流这一“症状”,导致这些疾病未能得到有效控制。

A题

- 1.胸骨后出现烧灼感(烧心)的天数?
0天(0分)1天(1分)2-3天(2分)4-7天(3分)
- 2.感觉到有胃内容物(液体或食物)上返至您的喉咙或口腔(反流)的天数?
0天(0分)1天(1分)2-3天(2分)4-7天(3分)

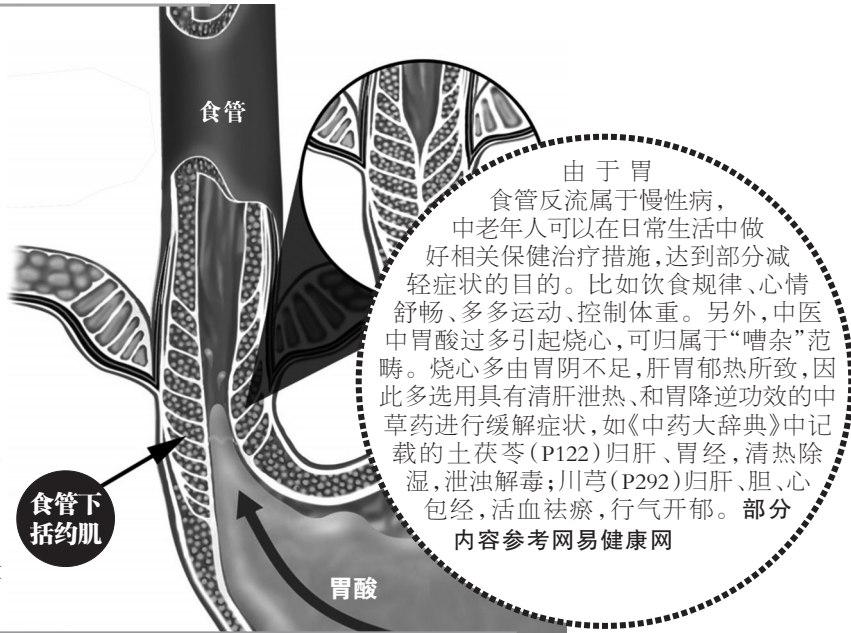
B题

- 1.感到上腹部中央疼痛的天数?
0天(0分)1天(1分)2-3天(2分)4-7天(3分)
- 2.感到恶心的天数?
0天(0分)1天(1分)2-3天(2分)4-7天(3分)

C题

- 1.由于烧心或反流而难以获得良好夜间睡眠的天数?
0天(0分)1天(1分)2-3天(2分)4-7天(3分)
- 2.除医生告知服用的药物外,还额外服用药物,如碳酸钙、氢氧化铝等抗酸剂,来缓解烧心或反流的天数?
3.0天(0分)1天(1分)2-3天(2分)4-7天(3分)

若三题总分大于8分,即为胃食管反流病,若C题得分大于2分,则说明该病已经对生活造成较严重影响。



由于胃食管反流属于慢性病,中老年人可以在日常生活中做好相关保健治疗措施,达到减轻症状的目的。比如饮食规律、心情舒畅、多多运动、控制体重。另外,中医中胃酸过多引起烧心,可归属于“嘈杂”范畴。烧心多由胃阴不足,肝胃郁热所致,因此多选用具有清肝泄热、和胃降逆功效的中草药进行缓解症状,如《中药大辞典》中记载的土茯苓(P122)归肝、胃经,清热除湿,泄浊解毒;川芎(P292)归肝、胆、心包经,活血祛瘀,行气开郁。部分内容参考网易健康网

>>> 入夏了还怕冷? 或是肾虚导致的

进入夏季,气温不断升高,但很多中老年人却依旧手脚冰冷,出现畏寒的情况,在中医里,这可能跟肾虚多少有点关系。中医认为,阳气充足就可以充分抵御寒冷,维持我们的正常体温,不会有冷感。但是,如果阳气虚弱,就难以温暖机体,无法保证日常活动,就会觉得很冷。一般来说,肾虚引起的畏寒,常常伴有精神不振、腰膝酸软冷痛、面色黧黑、小便清长频数等

症状。那么,肾阳虚该如何调理呢?
1、常打太极拳
练习太极拳,最好是清晨在空气清新的公园内、树下、水边进行。
2、每天自我按摩腰部
两手掌心对搓,至发热后,分别放至腰部两侧,手掌向皮肤,上下按摩腰部,至有热感为止。早晚各一次,每次约200下。
3、每天搓脚心
两手对掌搓热后,以左手擦右

脚心,以右手擦左脚心,早晚各1次,每次搓300下。
4、每天做缩肛运动
全身放松,自然呼吸;呼气时,做缩肛动作,吸气时放松,反复进行30次左右。
另外中医常用护肾的中药有黄精(《中药大辞典》P2828),其可滋肾填精,主治腰膝酸软;黑老虎(《中药大辞典》P3330)其可行气散瘀,通络止痛,活血祛风等。
部分内容参考99健康网

▼ 头晕目眩 失眠健忘 警惕引发脑中

头晕目眩、神疲乏力、失眠健忘、肢体麻木,胸闷气短、心慌胸痛……这是怎么回事?这些症状竟然会时不时的在一个人身上发生。并且还不在于少数!其实,出现这些症状很可能说明您已经患上了高血脂症。血脂升高会给中老年人的日常生活带来严重的便——如,办事情的时候经常会头昏脑胀;在与别人讲话的间隙很容易睡着;早晨起床后感觉头脑不清醒、记不住事;午后极易犯困、喘不上来气……

另外,血脂升高还会给身体带来以下疾病:
1、损害肝脏功能;2、导致冠心病的发生;3、会影响到冠状动脉;4、容易导致高血压,从而诱发脑中风以及脑血管和脑栓塞。
所以,中老年人必须高度重视高血脂的危害,在日常生活中需积极的预防和调理。而血脂高,其实就是血液里的脂类垃圾排不出去。中医里,肝主疏泄,脾主运化,脂类垃圾多了,就是肝脾这两个“清道夫”出现了问题,因此中医缓解高血脂都从疏肝健脾入手。常用中药有过岗龙,《全国中草药汇编卷一》229页记载其可活血通络,行气止痛;川芎,《中药大辞典》292页记载其归肝经,其可活血祛瘀,行气开郁,主治头痛眩晕等。
部分内容参考搜狐健康网

>>> 钻风 怕冷 一疼就一整天 风湿骨病如何调养?

中老年人经常会出现腰腿痛!“痛的都是关节处,有时还会串着疼,敲后腰也不是,敲大腿也不行,一疼就疼一整天……”“关节总是凉凉的,到处钻风,有些患者关节出现了青紫色……”久坐办公桌前、工作环境潮湿寒冷、长时间开车、体力劳动强度大……从事过此类工作的中老年人易出现慢性腰腿痛,相比较其他人

群更易患上风湿骨病。对于此类疾病,人们往往是心存侥幸,痛时就吃点止痛片,不痛时就弃其不管。久而久之,病痛反复,严重影响着中老年人的日常生活。其实慢性腰腿痛难治,是因体内有风有湿。中医认为,肝、脾、肾,就像人体的建筑师。肝主筋,如出现异常,关节筋腱就得不到滋养;脾主肉,脾不健湿气就重,肌肉便会萎

缩;肾主骨,如果虚就不能养骨,风寒湿邪便可趁虚而入。因此,中医调理风湿骨病大多从疏肝、健脾、补肾入手。常见中药有滋肾的牛大力,《中药大辞典》573页记载,它能舒筋活络,壮筋骨;《全国中草药汇编卷三》274页中的红杜仲、归肝经,能舒筋活络,适用于风湿痹痛、腰膝冷痛、筋骨疼痛等疾病。
部分内容参考39健康网



黑老虎 行气散瘀,通络止痛,活血祛瘀



牛大力 舒筋活络,壮筋骨



过岗龙 活血通络,行气止痛

葛洪[®]桂龙[®]药膏药材好药量多二两药材熬一口膏

中老年人健康往往容易忽略两大问题

第一,小症状背后隐藏着大问题,容易被忽视。

第二,一身毛病不知从哪治,病急乱投医。

腹胀厌食,尿频尿急,排尿困难,慢性腰腿痛,心悸气短,心脏像压了块石头,肾虚气血亏,腰膝酸软。当频繁发生以上症状时,更需要警惕。

葛洪牌桂龙药膏,28味组方,天然中草药植物,能祛风除温,舒经筋络,温肾补血,用于心悸气短、腹胀厌食、尿频尿急、肾虚气血亏、风湿骨痛、慢性腰腿痛,请选葛洪牌桂龙药膏。

【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。

咨询热线 **0898-66660161**



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号魁力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(金盘路金盘商厦一楼);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(椰海大酒店旁);一心堂文明中路店(文明中路171号);一心堂海甸五西路店(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);一心堂河东路店(山水云天一楼教育局旁);一心堂崖城分店(崖城大桥南端楼旁);一心堂榆亚路店(惠誉酒店对面);一心堂新凤路分店(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); 儋州:仁之堂药品超市(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(椰林镇滨河南路8号);万康园药店。 乐东:一心堂乐安路店(乐安路393号林业局对面);一心堂九所镇新区一横路店(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);一心堂白马井分店(商业街一层);一心堂洋浦分店(北侧海岸华庭铺面);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:一心堂解放路店(解放路33号县工会斜对面)。 澄迈:一心堂金江解放路店(解放东路农行小区一楼铺面);一心堂老城康城分店(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)。 广安大药堂连锁店有售:广安大药堂(蓝山路32-1号);广安大药堂(龙华路龙华商厦首层);龙芝林药品超市连锁店有售:龙芝林定安民中分店(定城镇人民中路38号);龙芝林陵水水源分店(财源路口);德祥堂林旺恒生堂分店(三亚市海棠湾镇林旺恒生堂斜对面)