

养身集

栏目热线
0311-80939232

春季

健康红绿灯

心脑血管疾病患者最怕啥

春季,如果身患心脑血管疾病的您感冒、拉肚,可千万别大意了。栏目组告诉您:太多令人惋惜的病例提醒,这正是身体给您亮出的黄灯!有些老人身患高血脂、动脉硬化、高血压等心脑血管疾病,常年吃药治疗,把身体指标控制得还算稳定。随着春季来临,气温骤变,一些老人突然咳嗽了,正好赶上流感比较多,就以为风寒感冒了,之后就开始吃感冒、抗病毒药。可是许久不见好转,咳嗽却越来越重。更有甚者,早晨醒来,突然间左半边身子不好使了,赶紧上医院检查,才知是脑梗!医生讲,春季是脑梗多发期,尤其是已经被确诊为心脑血管疾病的中老年人,更应注意,他们中大都血管有问题,动脉硬化。如果感冒、拉肚,就会引发血凝,导致脑梗、心梗突发,所以这类病人千万别拿小症不当回事。

在气温多变的初春时节,患有心脑血管疾病的老人一定遵医嘱按时服药,切不可因为症状偶然的好转就减药或停服用药,此外,还要做好保暖工作,建议家里、单位时常备件马甲,预防感冒的同时,还能保护我们的心脏。因为在中医看来,心主血脉、主神志,诸如高血脂、动脉硬化、高血压等心脑血管疾病,都是因为心脏功能退化、血管垃圾、血流不通,才导致的头晕脑胀、胸痛心慌、失眠多梦等症,建议吃些清理血管垃圾、通畅血流的中药调理,诸如三爪龙、狮子尾、千斤拔、老鸦嘴之类的中草药,既能改善上述症状,保护好我们的心脏、血管,还能健脾除湿,防止感冒、拉肚等情况的出现,提高身体免疫力。如何养生?可咨询栏目热线 0311-80939232。

疼痛的秘密 这些小病小痛可能是重大疾病信号别忽视

或许是多病缠身,当身体的某个部位感到一丝疼痛却不影响生活的时候,一些老爸爸老妈妈已经不敢拿它当回事了。有一部分小病小痛,也许忍忍真的能过去。但还有一部分,可不那么让人省心了,不仅痛着难受,还有可能预示着身体的一些疾病,是在告诉你得赶紧治疗了。

- 1.左臂疼痛** 可能是冠心病或其他心脏问题的征兆。如发现左手臂突发疼痛,并伴有胸闷、胸痛、心慌等心脏不适,就需立即治疗了。医生提醒:除此之外,大部分伴有心脏不适的牙冠痛和背心痛,也可能是心脏问题的信号。经常吸烟的人群,或已经有高血压、高血脂、糖尿病等危险因素的人群要尤其注意。另外,如果只是单纯的左手臂痛,尤其是手臂呈放射型的麻痛,则可能是颈椎病。这种情况下,建议吃些调理心脏、肾脏的中药,比如三爪龙、狮子尾、黑老虎根、九牛力等通络活血的同时,固肾强骨,可一箭双雕。
- 2.腿部胀痛** 做了手术,或因外伤长期卧床,不怎么活动的患者,若突然出现腿部胀痛(多数为单侧),则要考虑是否形成了血栓。在中医看来,应该调理心脏了。
- 3.双侧对称痛** 如果是坐久了,或长期不动导致的双侧对称痛,比如双膝痛,或双手指痛,则可能是类风湿关节炎。风湿骨病被中医认为是一种骨痹症,是五脏功能衰退,骨头退行病变、风寒湿邪趁虚而入,气血运行不畅所致。治疗起来要以血养骨,中药中的首乌藤固精气,过岗龙祛风邪,老鸦嘴去湿邪,合理配伍后可消除症状。



健康大侦探

你的身体究竟比实际年龄年轻还是衰老?你的身体异常究竟是缺哪一种营养?你身体的这些指标意味着什么?你身体不适是哪一种疾病在作怪?不出门,不花钱,看报纸就能自己解决健康问题。

今日福利

心脑血管病人忧一方食疗解千愁

——小食疗吃出大健康,心脑血管病人的福音

心脑血管疾病健康周,即将正式启程。能为千万读者送去最需要的方法,是我们的目标,能为千万家庭带来健康的饮食习惯是我们的心愿。有一千个心脑血管病人,就有一千个揪心吊胆的家庭。时刻担心的血压、血脂、血黏;日日折磨的耳鸣、眩晕、偷停;夜夜难眠的失眠、多梦、憋醒。22日开启的心脑健康周,这里有绿豆和西红柿缓解心慌的巧妙搭配,有蜂蜜混合木耳改善手麻的美味甜品……我们为大家从数百名读者来电,以及经典医书中流传下来的心脑食疗方,精心整理出13种心脑症状,9种心脑血管高危情况的对应法则。这些人,他们和你拥有同样的遭遇,你的痛他们曾经经历,你的难他们最懂你,他们的家人也和您的亲人一样终日在为健康担惊受怕。我们将这些资料精心整理,只为将好心人的爱心传递,让每一个家庭多一份笑脸,你是需要的人吗?你有下面的症状吗?如果您想摆脱头晕头痛、耳鸣、失眠、胸痛、心慌、心脏偷停、手麻、血栓后遗症等心脑血管病症的困扰,“小食疗吃出大健康”推出心脑血管疾病对症方法,专享热线已开通0311-80939232。

疾病速查

尿里泡沫多、尿频是病吗?

一些上了年纪的老同志经常和栏目组反映,尿里总是有泡沫、尿频、尿急,算是病吗?还是老年人的正常表现?其实,尿里面泡沫多不一定代表生病了,因为很多原因都可能引起这个现象:比如小便太用力、水喝少了。但是如果还伴随着尿频、尿急,您就要注意了,蛋白尿、尿路感染的可能性非常大。

蛋白尿:是导致尿中泡沫、尿频的常见原因。因为蛋白在尿里可能改变气泡表面张力,这时就会产生很多泡沫,而且不容易散,同时伴随尿频。

尿路感染:如果合并有泌尿系统的感染,特别是有很多产气细菌时,气体多了,泡沫就可能变多。当然,尿频、尿急的现象也就更严重。如果是女性朋友,还要避免妇科疾病,因为尿道和阴道相邻,稍不注意,就会引发阴道炎、盆腔炎、附件炎。

在中医看来,尿频、尿急主要是肾脏受损的表现,因为肾主排泄二便;其次是肺脏和脾脏。肺主通调水道,脾主运化水湿,上面不通,中间不动,下面就不畅。

上了岁数的老年人大都一体多病,在患有冠心病、脑梗、脑中风的情况下,已经是多药同服,为了减少用药,降低副作用,我们建议这部分尿里有泡沫、尿急、尿频的老人,就用中药疗法,试试葛洪桂龙药膏,缓解尿频的同时改善心悸气短、失眠多梦、慢性腰腿疼等症。女性朋友注意健脾,如果脾脏受损,湿热下注还会引发附件炎,家中常备些金鸡胶囊吧,清热解暑、健脾除湿,还通络活血。

如果您也正被尿频、尿急、尿不净困扰,同时伴随着心慌气短、失眠多梦,不知如何用药,请及时就医。

欢迎拨打养生热线 0311-80939232。

育儿自测

宝宝烂嘴丫 妈妈须自省

口疮是宝宝的常见疾病,虽然不会对宝宝造成大的危害,但是口疮却会影响宝宝食欲,口疮疼痛常常让宝宝难受,哭闹不止,那么婴儿口疮是怎么引起的?

- 1.接触感染念珠菌的食物衣物和玩具;
- 2.奶瓶奶嘴消毒不彻底,母乳喂养时,妈妈的奶头不清洁;
- 3.体内多寒热引起的小孩口疮;
- 4.创伤引起的小孩口疮;
- 5.准妈妈产道有念珠菌感染。

婴儿口疮偏方治疗:

- 1.蛋打入碗内拌成糊状,绿豆适量放陶罐内用冷水浸泡10多分钟,放火上煮沸约2分钟(不宜久煮),这时绿豆未熟,取绿豆水冲鸡蛋花饮用,每日早晚各1次。
- 2.老茄子根治口疮:取老茄子根10g,陈皮3g,冰糖6g,用水煎服,每日1-2次。
- 3.西红柿叶治口疮:取西红柿叶10g,甜瓜皮6g,用水煎服,每日1-2次。
- 4.玫瑰花治口疮:玫瑰花6g,生姜2片,白扁豆6g,用水煎服,每日1-2次。



名医面对面

3月21日:颈椎病

肾不养骨,颈椎间盘变性增生;肝不养筋,颈椎韧带变厚压迫血管。孙老师带你一起探索颈椎病的治疗方法,从里到外彻底解决颈椎病带来的苦恼。调五脏,补气血,补肾健骨恢复颈椎骨健康,滋肝疏筋恢复筋的弹性。注意经常调整坐姿,更换合适舒服的枕头。抬高显示器,举起手机,做做米字操。

调五脏,治病养身,由五脏养生研究院孙本新老师编著的《五脏同调百病消》已由吉林科技出版社出版,零售价39.9元。调五脏的内修方剂和外修健康五式一看就懂,一学就会,一用就灵,现在只要55岁以上患有心脑血管疾病、风湿骨病、高血压等慢性疾病的本市居民拨打电话0311-80939232,即获得孙本新老师专著《五脏同调百病消》,享受幸福的晚年。

敬请关注由中国保健协会理事孙本新老师携专家团队倾力打造的大型五脏养生节目。播出时间:河北影视:上午08:46(周六、日7:45,9:50);下午15:35(周六、日12:40,16:00);河北都市:下午13:20;石家庄娱乐:上午07:55;石家庄生活:上午08:25 下午13:45;石家庄都市:下午13:15

葛洪®祝您远离慢性病 晚年健康有福气

传统中医理论《黄帝内经》认为,百病之源五脏为根,肾主骨、心主血、脾主运化、肺主呼吸、肝主疏泄,各种慢性病都由五脏虚弱受损而引起。五脏同调是解决中老年人慢性病的好方法。

葛洪牌桂龙药膏,药材好,药量多,迅速吸收,分入五脏。

- 祝风湿骨痛,慢性腰腿痛的朋友,腰腿不疼,能活动
- 祝失眠多梦的朋友,晚上睡得香,白天精力旺
- 祝心悸气短、头晕耳鸣的朋友,不为心脑担忧
- 祝尿频、尿急,肾虚的朋友,远离肾虚困扰

全市各大连锁药店均有销售



OTC 国药准字 Z45022017

葛洪相伴 晚年有福

抢购热线: 400-789-7776

广西邦琪药业集团有限公司
请仔细阅读说明书并严格按照说明书使用或在医师指导下购买和使用
【禁忌】孕妇及小兒忌用;【注意事项】忌辛辣、生冷、油腻食物;其余内容详见说明书。