

洋葱“稳”住了我的血压

我血压高多年，经常被头痛、头昏、心悸、胸闷折腾得苦不堪言，为了治好病，我天天按时吃降压药，饮食上也采取了一系列强制措施，如每天吃盐不超过6克，做菜少放油，远离“三高”（高脂肪、高热量、高胆固醇）食物等，甚至托人买各式各样的降压茶喝，但效果一直不明显。但是，一味洋葱却“稳”住了我的高血压。

去年春节，女儿和女婿从海南回来找我，给我带来了一个治疗高血压的偏方：多吃洋葱。洋葱又名洋葱头、元葱、玉葱，是一种很普通的廉价家常菜。虽说

是家常菜，但却因为营养丰富而被国外誉为“菜中皇后”。

我根据自己的病情和喜好，在食用洋葱的过程中，采取了两种方式：一是烹调入菜。我在一年多的时间里，“研制”出了多种洋葱的烹调方法，如洋葱炒肉、西芹洋葱鸡肉丝、洋葱鸡蛋火腿煎饼、洋葱火腿煎蛋、洋葱腊肠炒蛋、洋葱炒猪肝、土豆洋葱蛋饼等等。我和老伴变着花样地用洋葱做菜，使我家的餐桌上“无洋不菜”，越吃越有味。还有一种方法是泡酒饮汁。先把洋葱切成丝，泡在葡萄酒中，做成“洋葱果酒”，每天早晚各喝一

盅，不仅口感好、不上头，还可促进睡眠，可谓一举两得。

经过一段时间的饮食调理，我的血压得到了很好的控制，逐渐趋于稳定。现在，我睡得香、吃得饱，每天心情都特别舒畅，除了每天按时吃降压药外，再也不用为每天该吃多少盐，炒菜该放多少油而苦恼了，也不再喝各式各样的降压茶了。小小的洋葱，不仅让我可以活得像正常人一样，还能和老姐妹们一起扭秧歌、踢毽子。前不久，我还参加了县老干部大学的歌唱班，和老姐妹们一起登台演出了呢！

慧子

[相关链接]

洋葱：天然的“血液稀释剂”

洋葱是“天然的血液稀释剂”，它所含有前列腺素A能扩张血管、降低血液黏度，因而具有降血压、增加冠脉血流量、预防血栓形成的作用。它还能对抗人体内儿茶酚胺等升压物质的作用，又能促进钠盐的排泄，降低血压。生活中，多吃些洋葱对高血压、高血脂和心脑血管患者都有保健作用。

另外，洋葱中还含有一种名叫“栎皮黄素9”的物质，这是目前所知最有效的天然抗癌物质之一，它能控制癌细胞的生长，具有防癌抗癌作用；洋葱中所含的植物杀菌素如大蒜素有很强的杀菌能力，常嚼生洋葱可以预防感冒。近年来，瑞士科学家还发现洋葱含有丰富的钙质，常吃洋葱能提高骨密度，有助于防治骨质疏松症。

白露身不露 寒露脚不露

白露是个典型的秋天节气，由从这一天起，露水一天比一天凝重成露而得名。《礼记·月令》篇记载这个节气的景象：“盲风至，鸿雁来，玄鸟归，群鸟养羞。”是说这个节气正是鸿雁南飞避寒，百鸟开始贮存干果粮食以备过冬。可见白露实际上是天气转凉的象征。

不少人在这个季节，一些老毛病如关节炎、类风湿开始复发，有时明明晚上睡得很好，可是到次日早晨起床时，却发现颈、肩、腰、背疼痛或者发僵。这都是因为“受凉”了。

白露后，凉热交替，气温逐渐下降，不要经常赤膊露身，以防凉气侵入体内，“白露身不露，寒露脚不露”，这是一条很好的养生之道。“一场秋雨一场凉”，要随着天气转凉逐渐增添衣服，但添衣不能太多太快。俗话说：“春捂秋冻”，秋天适度经受些寒冷，有利于提高皮肤和鼻黏膜的耐寒力，对安度冬季有益，另秋季是腹泻多发季节，应特别注意腹部保暖。

备受爱美女士青睐的露脐装、超短裙应该收起来了，晚上睡觉时应尽量盖住腹部和膝盖，避免夜间着凉。白天只要室内温度不高，晚间睡觉时最好不要开空调。如果夜晚着凉，出现肌筋膜炎的症状，可取粗盐0.5-1公斤炒热后装入布袋，在疼痛部位进行热敷，一般情况下都能缓解，严重时到正规的医疗机构用中医针灸、火罐、理疗等方法缓解疼痛。

朱本浩 张正修



我国发明口服植物胰岛素，糖尿病人最快3个月可以告别终生服药了 植物疗法新发明 糖尿病人来电就送

厂家承诺：为验证这一疗法的神奇效果 特批 500 万产品免费发放



医学快讯：北京、上海等地数万糖尿病人纷纷采用最新的植物疗法，不吃西药就能管好血糖、远离药毒和并发症的残害，最快3个月过上正常人的无药生活，让糖尿病人多活几十年，这不是神话，而是科学！而创造这一奇迹的是我国新近发明的口服植物胰岛素！同时为验证这一植物疗法的神奇效果，厂家特拿出500万的产品免费发放（税费自理），糖尿病患者拨打0731-82787797就送，送完即止，绝不多送！

（文/肖雨）

据调查，我国9000多万糖尿病患者中，83.2%的患者至少有一种并发症，因并发症所导致的死亡率高达43%，平均每个患者服用6-7种药物，年均医疗费用2.7万，是人均年收入的138%。我国糖尿病患者身体负担、经济与精神负担沉重，生活质量极其低下，而且是一人犯病，全家遭罪。

面对世界糖尿病病情的严峻形势，全球医学界一致认为，目前的医学水平还无法治愈糖尿病，我们要尊重科学和事实，任何机构宣称能治愈糖尿病都是骗人的，现阶段的研究重点应该是如何让患者少吃或者不吃西药就能控制住血糖，过上正常人的无药生活，这样就能最大限度的远离药毒和并发症残害，延长患者的寿命。于是，各国科学家都不约而同的把研究重点调整到绿色植物上，而在这一次，我国走在了世界的前沿。

2009年，我国糖尿病的控制与

治疗再次成为世界瞩目的中心！由我国西北地区最大的中药研究机构——陕西中医研究所发明的植物胰岛素打破了胰岛素无法口服的历史。

植物胰岛素以其纯植物安全降糖、无药毒残害、平稳降糖，最快3个月减停西药的植物疗法，在全球首次实现了减停西药就能管好血糖的目标，引起世界医学轰动。同时其口服剂型、常温贮存，无低血糖反应，免除患者注射之苦，极大的提高了其普及率，被国际糖尿病联合会（IDF）推荐为糖尿病人的首选产品。

一刀剪出的国际控糖新理念

“植物胰岛素概念 Plant-in-sulin”最早由印度女科学家 Khanna (罕娜) 于1974年提出。科学家发现苦瓜中存在一种与人体胰岛素相似的多肽蛋白质，但其分子链比人类胰岛素的分子链长多了，而且活性

很低，不耐高温，没有实质的临床意义，所以糖尿病人就是每天吃100根苦瓜也没有用。

能不能将苦瓜中多肽分子链剪短一点，和人体内的胰岛素一样长呢？

陕西中医药研究的研发团队决定另辟蹊径。经10余年的攻关，在世界上首创的“生物酶切技术”，终于实现了将苦瓜的多肽蛋白质分子链，剪切成与人体胰岛素分子量大小相当的植物胰岛素，其活性立即得到暴露并大大激发！经放射免疫法测量，胰岛素的含量与活性提高了近20倍，达到几千个μIU，可直接替代胰岛素控制血糖。

更令人惊喜的是：经体外人胰岛β细胞的培养实验和GK/Cri(糖尿病模型鼠)及Wistar系列正常小鼠实验，这种植物胰岛素还具有保护、修复、激活胰岛β细胞的作用，从而恢复人体胰腺原有的代谢功能，这样完

全可以实现逐渐替代西药而管好血糖！

同时这种可口服的、绿色安全的植物胰岛素，对人体无任何毒副作用，避免药毒的伤害，消除患者对注射胰岛素的恐惧与痛苦，而且降糖作用更持久稳定。经国内外二十多家权威医疗机构临床实验，对一般2型糖尿病患者，3个月可控制糖化血红蛋白在7%以下，6个月即可恢复或部分恢复人体胰腺的自身代谢功能。

陕西中研所于2010年成功完成了植物胰岛素由实验阶段到规模化生产的攻关，产品也被特批命名为“利威植物胰岛素”（我国唯一以“植物胰岛素”命名的糖尿病专用产品），这种全天然的绿色“植物疗法”开始真正的造福广大糖尿病患者。目前植物胰岛素已通过美国FDA、欧盟EMEA、日本PMDA等国家药物监管单位的严格检测和评审，原料出口美国、加拿大、奥地利、俄罗斯、日本等十几个国家。

最快3个月过上正常人的无药生活

以植物胰岛素为核心的纯天然绿色疗法，安全无药毒、平稳降低糖化血红蛋白，无低血糖风险，强效保护、修复再生胰岛β细胞，恢复胰腺自身代谢功能，最快3个月真正实现减停西药，消除并发症，全面解决了糖尿病常规治疗方式中的“血糖不达标、药物毒害、低血糖、并发症不可避免”四大难题。

第一步：15天-1个月，平稳控糖，减轻并发症。利威口服植物胰岛素直接补充人体胰岛素，稳定血糖，同时给残余β建立保护层，阻止其进一步衰亡。患者手脚麻木、皮肤瘙痒、口渴乏力消失。

第二步：1-2个月，修复β细胞、减停西药。利威植物胰岛素逐步修复人体受损的胰岛β细胞，常用药逐渐减量。轻症患者血糖可稳定在6.0mmol/L以下，三多一少症状消失，免疫力增强，轻度糖尿病并发症消失。

第三步：3个月以后，停药，清药毒，实现无药生存。深度修复β细胞，恢复患者的胰腺的自身分泌功能。可停止服用副作用极大的降糖药物，口服植物胰岛素减量到每天3-4粒，即可长期稳定血糖，使糖化血红蛋白稳定在6.5%以下，彻底杜绝并发症风险。同时植物胰岛素中的小分子多肽逐步代谢、清除沉积在组织器官中的药毒，减轻心、脑、肾、血液等系统疾病，像正常人一样健康长寿！

利威口服植物胰岛素已在我省首批限量上市，并特邀专家为您定制“糖尿病3个月实现无药生活”的全新植物绿色疗法，同时为降低患者的经济负担，厂家特拿出500万的产品免费验证（税费自理）。糖尿病患者拨打0731-82787797即可免费领取，每人限领取2疗程。来电就送，绝对真实，名额有限，请患者赶紧提前预约。（全国免费邮寄，药到付款）