

老人怎样调节免疫力?

免疫力是人体抵抗一切细菌病毒的力量,免疫力高的老人可以离疾病远些,那么老人怎样调节免疫力、增强抵抗力呢?

1、气血两虚,心悸、失眠、乏力、口疮,可用益气养血方法,口服补心丹等中成药。

2、气虚,胸闷、咳嗽、气短、易感冒,应用补肺气方法,口服补肺饮、清肺丸等。

3、肝阴虚,两肋胀疼、易怒、消化不良,可应用疏肝养阴方法,口服舒肝丸、调胃丸等。

4、肾虚,腰膝酸软,四肢喜暖怕凉,小便频数,应用补肾壮阳法,可口服地黄丸、灵芝丸。

5、消极的生活因素长期、持续地作用于机体,过度刺激免疫系统,就会扰乱正常的生理功能,导致免疫力下降。所以要养成合理并且科学的生活习惯,早睡早起。饮食习惯也非常重要,少抽烟喝酒,饮食多清淡,少重口味,并且进行适量的体育运动,这样身体才能够越来越好。

6、蜂蜜是一种很好的健康食材,服用之后能够很好的提高身体的免疫能力,除此之外对于内分泌也具有一定的调节功效。经常服用蜂蜜能够很好的令机体保持活力,同时还具有预防癌症的效果。

7、香菇是很多人喜爱的一种食物,其中含有多种人体所需

要的维生素以及微量元素,特别是所含香菇多糖能够很好的增强身体抵抗力。老年人提高免疫力,吃香菇是一个非常不错的选择。

8、人参是一种保养佳品,其中含有丰富的营养物质,特别是所含有的人参皂苷能够提高身体免疫力。除此之外,其他的一些营养物质还具有抗癌作用,非常适合老年人服用。

9、多吃抗氧化食物。马铃薯、绿茶、柑橘、花椰菜、牛奶、鱼、小麦、樱桃、草莓、西瓜、西红柿都是价廉物美的天然抗氧化食物。

10、限制饮酒。每天饮低度白酒不要超过100毫升,黄酒不要超过250毫升,啤酒不要超过1瓶,因为酒精对人体的每一部分都会产生消极影响。即使喝葡萄酒可以降低胆固醇,也应该限制每天一杯,过量饮用会给血管与心脏等器官造成很大破坏。

11、每天运动30到45分钟,每周5天,持续12周后,免疫细胞数会增加,抵抗力也相对增加。运动只要心跳加速即可,晚餐后散步就很适合。

12、保持乐观情绪。乐观的态度,可以维持人体最佳的状态,尤其是在现今社会,人们面临的压力很大,巨大的心理压力会抑制人体免疫系统,导致感冒或其它疾病的发生。

慢病论坛

眼睛干涩模糊 小心“糖网”来袭

糖尿病患者一般以中老年人人居多,一些老年患者以为年龄大了,老眼昏花、干涩是正常的。专家表示,这往往使糖尿病性视网膜病变(简称“糖网”)患者延误了治疗时机。

患了糖尿病,不一定会有眼底问题。与患者患病时间、血糖控制情况、眼部具体情况、家族史等有关,特别是和糖尿病的患病时间和患者血糖控制情况最密切。

早期“糖网”无明显症状。随病情加重视力下降。糖网的临床症状无特异性,与白内障、开角型青光眼类似,因此容易误诊。

“糖网”治疗原则首先控制高血糖,其次是治疗可能合并的高血压、高血脂等疾病。

中医辨证治疗“糖网”多针对早期或早中期病变,根据全身辨证结合眼底辨病,如早期“糖网”阴虚燥热证多,治疗多用养阴生津、清热润燥,对伴有气虚的患者,则需要养阴益气;部分病例阴损及阳,导致阴阳两虚,特别是糖尿病肾病有伴发“糖网”的患者,多是阳虚体征;常有眼底黄斑水肿,则要温补脾胃。

病友互动

头晕摔倒“低压”如何治?

很多中老年朋友患有多年低血压,其症状乏力体虚、头晕。有位60多岁的阿姨就因为低血压头晕不慎摔倒在马路上,将头部磕破。

低血压是指体循环动脉压力低于正常的状态。低血压的诊断尚无统一标准。一般认为成年人上肢动脉血压低于12/8kPa(90/60mmHg)即为低血压。

中医认为:低血压多见于脾胃虚弱者、脑力劳动者、或脆弱的老年心脏病病人。认为多数是由于气虚阳虚,阴血亏虚或气阴两虚所致。

因此,该患者宜服用补虚壮阳、强筋活络的牛大力,补气养阴、健脾益肾的黄精,补血、补肾中元气的土地黄。



五脏养生堂

一代名医 一生传奇 连载(十五)

葛洪(283年-343年),字稚川,自号抱朴子,世称小仙翁;出身江南士族。

东晋道教学者领袖、著名炼丹家、医药学家。著有鸿篇巨制《抱朴子》和《肘后备急方》传世,另著《金匱药方》、《正统道藏》、《万历续道藏》甚多失传,并以十六字治病箴言“百病之源,五脏为根,内外双修,五脏同调”泽被万世。

美女患狐臭 葛洪妙用大蒜艾灸

东晋时期,有一位贵妇,从小就有狐臭。虽然与丈夫结婚后感情不错,可她总觉得不舒服。

后来听说罗浮山的水含有多种矿物质,对于狐臭的治疗很有效果,于是贵妇到罗浮山小住,有空便到山上的温泉池清洗。

经过一段时间的浸泡,贵妇的狐臭好了许多,但并没有根治,心情不好多喝了一点酒,贵妇的狐臭又犯了。

贵妇的丈夫觉得这山上的泉水也没多大用处,打算带贵妇离开。正要下山的时候,碰到了给百姓治病回来的葛洪。

葛洪熟读医书,认为这种病可以通过艾灸疗法得到治疗。而提到艾灸,就不得不提到葛洪的妻子鲍姑。鲍姑医道精湛,擅长灸法,是我国古代著名女灸师。

葛洪将贵妇请到家中,让她趴在闲塌上,拿出一些大蒜,去掉皮捣烂成泥糊状,做成厚约0.3厘米的蒜泥饼,中间用缝针穿刺数孔,将蒜泥饼放于患部,用艾炷燃成灰,等贵妇觉得施灸部有发烫感时,将艾炷移除为一壮,再如前法换一壮继续灸,连续施灸至贵妇自感患部温热、舒服。这样连续灸了5天之后,贵妇明显感觉狐臭味消散了不少,她和丈夫别提多高兴了。

照这种方法,贵妇又相继灸了半个多月,狐臭味竟然全都消失了。

温馨提示:此栏目属传奇故事,生活中请在医生指导下用药。

OTC 国药准字 Z45022017

葛洪[®]桂龙[®]药膏 调五脏 治病补身

药性温

药材多

药力足

葛洪牌桂龙药膏,精选28味野生中药,久熬成膏分入五脏,药材好药力强,入口容易吸收,方中三爪龙、狮子尾等入心经,青藤、万筋藤、四方藤、过岗龙、杜仲等入肝经,老鸦嘴、千斤拔、土茯苓等入脾经,五爪龙、牛大力、玉郎伞、高山龙、白芷等入肺经,黑老虎根、首乌藤、九牛力等入肾经,祛风湿止疼痛,活经络补气血,温肾阳调五脏,用于风湿骨痛、慢性腰痛、心悸气短、失眠多梦、肾虚尿频等慢病治疗。

这里有专家全天的陪伴
这里有医生一对一指导
养生知识天天都更新



扫描二维码 关注五脏健康道

葛洪桂龙药膏以下药房有售:

众泽堂大药房
岳麓区咸嘉湖路656号众泽堂大药房(省肿瘤医院后门旁)
平和堂药号:
黄兴中路88号(五一广场)平和堂商厦
岳麓大道57号(奥克斯广场)负一楼华润万家超市
芙蓉区八一一路1号阿波罗广场一楼
岳麓大道57号平和堂商场一楼
韶山北路488号平和堂商厦二楼



体验热线 400-750-8800

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