

小心晨僵致瘫痪

预防

减轻晨僵症状，首先可选用非甾体类抗炎药物，前一天晚餐后服用或睡前服用，可明显缓解半夜或第二天早晨出现的晨僵现象。做好以下动作可以帮助消除晨僵：

握拳 每天清晨起床之前，在床上进行握拳动作，速度不宜过快，但握时应用力握紧，每天做50-100次。

分开手指 起床之前做此动作，和握拳交替练习，每天做50-100次。

双手温水浴 起床后可将双手浸泡温水20分钟，水温保持在50℃左右。

腕关节屈伸练习 起床后活动腕关节，一般次数不应过多，30次左右即可。

饮食

饮食要节制 饮食要定时、定量，食物的软、硬、冷、热均要适宜。不可因担心体质虚弱、营养不够而暴饮暴食，增加脾胃负担，伤及消化功能。

饮食宜清淡 风湿性关节炎患者经常受病痛折磨，又长期以药物为伴。病发作时，更是茶饭不香，故宜清淡。可以保持较好的食欲，又保持了脾胃运化功能，以增强抗病能力。

饮食不可偏 鸡鸭鱼肉，五谷杂粮，蔬菜瓜果均不可忽视，应搭配合理。

也可引起晨僵。

早期症状

症状一：四肢僵直冰凉。这类晨僵主要是类风湿和风湿引起的关节僵硬，一些过敏疾病如硬皮病也会引起晨僵。风湿骨病发展下去就会从四肢僵直到全身瘫痪。

症状二：起床后感觉口苦，口气很重，这是由于脾胃失调肝火过盛引起的，脾胃失调和肝火过盛是导致肾水不足的主因，进而促进风湿骨病形成直至瘫痪在床。

症状三：偶然出现黑眼圈是熬夜失眠造成的，长期出现就肾气不足了，持续下去就会出现晨僵。

瘫痪半小时不算严重，但是晨僵仅仅是开始，不及时调理五脏恢复气血平衡，真的会瘫痪在床。

晨僵不仅仅是腰部僵硬，很多老年人会发觉开始是手指关节僵硬，很快就逐步扩大范围，最后扩展到全身。

晨僵是类风湿病人都有的表现（当然也可以发生在骨性关节炎等疾病）。即病人晨起或经过一段停止活动后在受累关节出现僵硬感，活动受限，严重时可有全身关节僵硬感，起床后经活动或暖身后症状可减轻或消失。

出现晨僵的原因是由于在睡眠或活动减少时，使受累关节周围组织渗液或充血水肿，引起关节周围肌肉组织紧张，而使关节肿痛或僵硬不适。纤维性肌痛和骨性关节炎也可有一定程度的晨僵症状，但极少像风湿性关节炎（RA）那样持续1小时以上。因此，晨僵是反映全身炎症严重程度的一个指标。颈椎病和腰椎间盘突出



五脏养生堂

一代名医 一生传奇

连载(十九)

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《金匮药方》、《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。

老咳喘咽燥不渴 不止咳反补津液

《诸病源候论》：“风邪伤于肺脏，而血气虚弱，又因劳役，大汗之后，或经大下，而亡津液，津液竭绝，肺气壅塞，不能宣通诸脏之气，因成肺萎也。”

东晋时代江南地区的医生多沿袭张仲景的六经辩证法，治疗效果非常好，但是六经辩证法也有一些不足。

例如六经辩证法的学习入门很快，但是想要精进却非常难，结果就会有庸医误治的情况出现。

葛洪收治了一位患者，因为伤寒连续用药无效，转而发展成了肺萎。这肺萎和肺癆不一样，多数情况是因为发汗、腹泻或是呕吐，引起体内津液不足，导致肺气堵塞。出现了咳嗽、吐白痰（带气泡的清痰）、心口烦热、咽喉干燥但是不肯多喝水的症状。

葛洪了解到病人是用了太多发汗的药，导致体内津液不足，这时咳嗽已经不是主症了，必须要以治疗津液不足为主。张仲景在伤寒论中已经预见到了这种情况，给出了一个治疗方案，但是因为方子过于简单，常被医生们忽略。那就是甘草汤加人参。葛洪将生姜用量加大，其用意是通过生姜的解表发散作用，将人参的滋补作用发散到体表，快速补充人体津液，果然效果奇佳。

温馨提示：此栏目属传奇故事，生活中请在医生指导下用药。

慢病论坛

看尿防病

细辨尿量颜色可知病情

老人每天观察自己的尿，很多疾病都可以及时发现。

尿频 是膀胱炎、尿道炎、外阴炎和前列腺疾患的明显肾病症状。大量饮水时，尿色变浅甚至出现透明尿，都是正常的。

血尿 颜色偏红或带血丝，可能直接会与直肠癌、女性生殖系统疾患、急性阑尾炎等疾病有关。

咖啡尿 可能是胆红素尿或是尿胆原尿作怪。胆红素尿常因肝内或肝外的胆道炎症、肿瘤或结石堵塞，而引起胆红素钠进入血液。

泡沫尿 泡沫多还不散开，就是尿里蛋白含量高，说明肾脏代谢功能出了问题。

保持人体水健康

人体一多半的重量是水，流水不腐，如何保持人体水健康？

肾主水，五脏平衡的基础就是肾能维持体内的水平衡，每天进进出出人体的水是否健康，关系到人体的整体健康。五脏气血均衡运转，才能保护人体的水平衡，选用中药膏方调理五脏，从而提升人体水循环的质量。

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、慢性腰腿痛、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

体验热线：
400-750-8800

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。

葛洪桂龙药膏以下药房有售：

平和堂药号
芙蓉区黄兴中路 88 号(五一广场)平和堂商厦
芙蓉区八一一路 1 号阿波罗广场一楼
雨花区韶山路 488 号平和堂商厦负二楼
岳麓大道 57 号平和堂商场一楼
岳麓大道 57 号(奥克斯广场)负一楼华润万家超市

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)
老百姓大药房湖南省各连锁门店有售
楚济堂大药房湖南省各连锁门店有售

限量超值体验优惠 另有豪礼相送。