



人为什么容易生病?

云南昆明 46 岁的杨先生最近体重突增，常感觉疲惫无力，工作状态也不如以往。他很纳闷：生活习惯跟以前并无不同，为何会有如此改变？难道真的提前进入衰老状态了？这种状态维持了近 3 个月，被老伴拖着去中医院就诊。医生通过诊断后，发现他并无其他器质性疾病，认为他是功能性的身体失衡所致。经过一段时间的饮食、药物、运动等综合调理，杨先生又恢复到了从前的状态。

其实，健康就是一种平衡状态，这种平衡包括酸碱平衡、气血调和、阴阳协调、营养合适、循环系统顺畅、心理平衡等。在平衡的状态下，身体的各个系统之间就能相互协调，免疫能力强，能有效地阻挡各种疾病和细菌的入侵和干扰。

我们的身体一旦平衡被打破了，免疫力下降，病毒和细菌就会趁机而入，产生各种急性疾病。而更多时候，这种不平衡没有明显的病症和表象，许多人根本就没有意识到自己已经处于一个不健康的状态，不会想着要去改变或调养，久而久之，渐渐发展成为慢性、退化性疾病，甚至发展成为恶性病变、突发性病变等，比如

癌症。

以下为身体不平衡的 9 个信号，请读者朋友留心观察自己的身体微小变化：

- 1、中度疲倦感。
- 2、精神紧张，容易健忘，头脑不清楚。
- 3、头痛、肌肉紧张或僵硬，局部麻木、抽痛。
- 4、食量突然增加，肠胃消化不良，突然特别爱吃甜食。
- 5、全身或局部发痒。
- 6、有时咳嗽或打喷嚏。
- 7、有时没来由地感觉到燥热、潮红或畏寒。
- 8、情绪波动大，容易产生挫折感，心情压抑。
- 9、体重不正常增加。

吴青海

警惕“沉默杀手”——骨质疏松症

骨质疏松是一种全身退行性代谢性骨骼疾病，随年龄增长患病风险增加。它是一种以骨量低下，骨微结构损坏，导致骨脆性增加，易发生骨折为特征的全身性骨病。

那么，为什么会发生骨质疏松呢？

骨质疏松的发生与遗传、年龄、性别、激素水平、营养摄入、合并疾病与药物影响等多种因素相关，是骨代谢过程中骨形成与骨吸收两过程失衡所致。

疼痛、身高缩短和发生脆性骨折是骨质疏松症最典型的临床表现。但许多骨质疏松症患者早期常常没有明显的症状，往往在骨折发生后经 X 线或骨密度检查时才发现有骨质疏松。因此，骨质疏松症有着“沉默杀手”之称。

骨质疏松症是多因素疾病，而且每个人的易感性不同，因此对个体进行骨质疏松风险评估能为尽早采取合适的防治措施提供帮助。对于有下述问题的患者，建议到专业科室、专业门诊进行诊治：(1) 以腰腿痛、全身任一部位骨痛为主要症状，甚至已发生驼背、身高缩短的患者；(2) 轻微外伤或者没有外伤的情况下就发生骨折，尤其是脊柱、髌、腕部的骨折；(3) 没有任何症状，但体检发现骨密度降低或已发生骨质疏松的患者；(4) 已诊断骨质疏松，接受治疗需进行疗效监测或调整治疗的患者。

谭小勇

■学点中医

“心肝宝贝”看五脏之间的关系③ 心与肝：钻木取火

“心肝宝贝”可不是单纯说说而已，是有医学基础的。这两脏之间的关系很好，主要体现在以下两个方面。

首先，从血液运行的调节方面看：心能推动血液运行，肝脏所贮藏的血液必须通过心的推动才能运行周身。所以，古人说：“肝藏血，心行之。”贮藏于肝脏的血液被称为“肝血”，运行于心脏及血脉中的血液则称“心血”。心血与肝血互为盈虚，如心血充盈则肝有所藏，肝血充足则心有所主。所以，若心血不足，则肝血亦常因之而虚；肝血不足，心血亦

常因之而损。血虚证常常是心悸、失眠等心血不足的症状，与视物昏花，月经涩少等肝血不足的症状同时并见，称之为“心肝血虚”。

另外，心主神志、肝主疏泄，两者都与人的精神情绪活动有关。因而在某些精神因素所致的病变中，心肝两脏也常互相影响。例如，肝气郁结则心神不宁，可见有以恍惚、情绪抑郁为主症的心肝气郁症；而心火亢盛、心神不宁者，也会与肝火旺盛者并见，表现以心烦失眠、急躁易怒为主症的心肝火旺证。

季兰



灵芝抗肿瘤是神话还是事实?

灵芝抗肿瘤是目前国内外医学界瞩目的研究应用课题，到底灵芝抗肿瘤是神话还是事实呢？还听听专家的看法：

灵芝——“平衡医学”首选的最佳调节剂

人体是自然的组成部分，平衡不仅是自然的法则，也是人体健康的法则。2000 年 8 月，中国药理学学会副理事长、国际灵芝研究会主席、北京大学医学部林志彬教授在哈佛大学医学院作了关于“平衡医学与灵芝研究”报告，认为：人体的神经、内分泌、免疫三大宏观系统，和微观上基因表达平衡，使机体保持自身的“内稳态”，为健康前提。肿瘤等慢性病就是机体平衡被打破、自我修复能力减弱所致。灵芝对免疫系统、神经系统、内分泌和代谢系统、心血管系统等同时具有调节作用，也是灵芝发挥“扶正固本”作用的基础。在目前已知的领域内，灵芝被证实为最佳的人体整体平衡调节剂。

现代灵芝研究着力于抗肿瘤和免疫调节两方面

灵芝对机体的平衡调节作用，可用于多种慢性病症，如三高人群、肝病人群、支气管炎、神经衰弱等。从过去 40 年来灵芝在体内外的药理研究发现，灵芝具有“多靶点抗肿瘤作用”的特性，亦即灵芝有多种活性成分（灵芝多糖、灵芝三萜等），同一活性成分可作用于不同靶点，不同的活性成分也可作用在同一靶点，灵芝多靶点的特性让它同时有很多抗肿瘤价值，而且不同成分共同作用以及协同放化疗时又具有相乘增效效应。

在肿瘤治疗过程中，灵芝的服用周期宜尽量延长，最好贯穿肿瘤治疗前、中、后三个时期。在准备肿瘤手术、放化疗治疗前 1-2 周用药，可事先提高机体耐受基础，对术后恢复起促进作用。在整个放化疗期间，视病人反应程度，可在下次化疗前 2-3 天即时加大用量。到康复期，则最好能继续维持一段时间用药，有条件者可长期服用，使机体免疫力始终处于较高状态，减少肿瘤复发、转移几率，巩固治疗效果。

天下无癌，正清爱心公益行

正清集团百万灵芝口服液助力肿瘤患者大型公益活动全面启动



- 全国征集 1000 名肿瘤患者
- 各类肿瘤患者提供身份证明与肿瘤诊断书后均可参与活动
- 每位患者赠送总价值 1396 元的灵芝口服液 2 盒

报名获赠方法：

将患者身份证及县级以上医院开具的诊断证明（病历、化验单）拍照或扫描后，直接发至邮箱 1330880733@qq.com 并留下您的联系电话及详细的邮寄地址即可。报名成功后，工作人员将与您联系。

公益垂询热线：0731-88824059

13203136126



了解产品详情请关注微信公众账号