

春来到,阳气升。春季老年人养生重在生发

爹爹阿姨们,早起莫急锻炼

■记者 张文杰

“春来一日,水暖三分”,春天为推陈出新、冰雪消融、万物复苏、一派生机的景象。

但一到春天,不少年龄超过40岁的妇女都会有面部潮红,眼睛布满血丝,脸上开始长出越来越多的痤疮、斑点,经常口舌干燥等等一系列烦恼。“这是阳气生长,往上走,机体通过微调内分泌出现的结果。”长沙市中心医院老年医学研究所副所长夏苏英说,老年人因为本身体质差,不能适应突然增加的阳气。不少有高血压的老人,这时也因阳气升高导致血压升高,而需要增加降压药的剂量。

人在春季应顺应自然,推陈出新,可早起晨练,活动肢体,披开头发,舒缓形体,不要给人体太多的束缚,好让阳气能顺畅生长。春为风木,木性条达,在人体器官应对于“肝脏”,

此“肝脏”实际上包含的意义更为广泛,包括肝、内分泌、消化系统等多方面的功能。春季养生,重在生发。

饮食调养注重内藏

春令阳气升发,人体新陈代谢也开始旺盛,饮食宜选辛、甘或微温之品,不宜食酸大辛大热之物,以防肝阳之气升发太过而克脾土,不利于健康。

春季饮食“宜甘减酸”。脾胃是后天之本,人体气血化生之源;脾胃之气健壮,人可延年益寿。酸味入肝,其性收敛,不利于阳气升发和肝气的疏泻,且多食酸味饮食,能使肝气过旺,抑制脾胃消化功能。

另外,春季饮食应避免吃生冷油腻之物,要食富含维生素B的食物和时令新鲜蔬菜。适当多吃些种子类食物或者豆浆,种子中蕴含着生机,有助于机体的生发之机。



老年人锻炼宜选温和为主要的运动。

运动锻炼温和为主

春节也是一个旧病容易复发的季节,春季养生,除应少食酸辛适加甜外,还应适当锻炼。老人由于身体机能下降,锻炼时多以温和运动为主,如散步、太极拳等。

早上5、6点钟,老人起床后不要急于锻炼,这个时段是阳气升发期,血压上升较快,此时老人要先在家里小范围内活

动,待气血流通之后再去做;锻炼效果以微微出汗为最佳。

春季晒太阳时,阳气走到皮肤表面,泄露在体外,回到相对阴的房子里时,阳气内收,这时老人极易出现感冒等问题,与老人本身阳气虚弱相关。这时可以补充一些温水、姜汤,不要吃冷饮、喝凉水。

除早起勤锻炼外,早上多梳头,晚上勤泡脚也是养生必修课。老年人应常擦面扣齿,调养津液,预防中风。

家庭健康里手

小儿烧烫伤的预防和早期处理



烧烫伤是小儿的一种常见外伤,一万例烧烫伤病例中小儿占总数的42%,绝大部分是1—3岁的婴幼儿。这个阶段的

小孩自控能力差,好动,看护人稍有疏忽,一杯茶水、一盆洗澡水都可能给孩子造成终生的遗憾。尤其夏天,小儿穿得少,少量的开水就能造成大面积烫伤。

给小儿洗澡时切忌先放开水,往往在大人提冷水冲兑时,小孩已掉进开水中;炒菜的热锅,微波炉里刚端出的饭菜、牛奶不要随意摆放;给客人沏的热茶,也容易被小孩打翻;有些

小孩直接用嘴接着开水瓶或自动饮水机喝水,造成口腔烫伤。平时要加强小孩防止烧烫伤的教育,培养他们对电线、煤气等易伤害物的安全意识。

长沙解放军163医院烧伤整形科唐家训主任给出三点建议:首先要提高安全意识,家长带孩子一定要放手不放眼;第二,烧烫伤早期最恰当的处理:用大量的冷水冲洗10分钟左右,尽快降温,止痛又能减轻烫

伤的深度。然后用干净的毛巾、纱布简单包扎后送专科治疗。一些民间偏方要慎用,可能污染创面增加感染机会,有些带色的药物还能使皮肤着色。第三,较大面积(大于5%)的小儿烧伤,不要急于处理创面,更重要的是尽快输液抗休克,待其稳定后再清创包扎。如果不输液而急于处理创面,可能因疼痛而加重休克,甚至发生惊厥或其它并发症,加重病情。

■记者 张文杰

四月看病有优惠

健康资讯

本报3月31日讯 全国爱国卫生月里,省中医药研究院附属医院开展“四月爱心优惠月活动”,活动从4月1日起至30日。活动期间:1、本地结算的省、市、区医保住院病人个人自付总额优惠10%;2、城镇居民医保住院病人个人自付总额优惠5%;3、新农合、外地医保、全自费住院病人住院费用(药品费、材料费、输血费除外)的总额优惠10%。参保离休老干个人自付部分全免;心血管内科门诊冠脉造影检查费优惠20%;麓山健康管理中心健康体检88折特惠,同时享受购买中医体检“世季关怀卡”和“一元健康卡”9折特惠。

■记者 张文杰

健康有奖问答

问题1:烧烫伤急救的第一步是什么? A用冷水冲 B用热水冲 C脱离烧伤现场。

问题2:野生全松是什么? A合成药物 B植物组合 C动物内脏?

移动用户发送“JK+题号+答案”到1065800078461,只收取基本信息费0.1元/条,不产生额外费用。联通用户发送“JK+题号+答案”到1062885812,除基本信息费外,另收1元/条。(本平台承诺:完全保密咨询人员个人信息,杜绝发送垃圾短信。)

以上两题正确答案在《健康周刊》内可找到,答对任一题的前三名,赠送价值49元的全松茶和12元的养生宝书一套。

Advertisement for Lao Xiang Pharmacy (老百姓大药房) featuring a 5元 discount and 38元 direct price promotion.

吃野生全松 促心脑血管病自然康复

不单是平稳降压,降脂。心脑血管病人的五十多项身体指标全面好转,生活质量直线上升。越来越多的专家认为:自然疗法虽然适合各类病人,但高血压、心脑血管病患者可能是这种疗法最大的受益者。

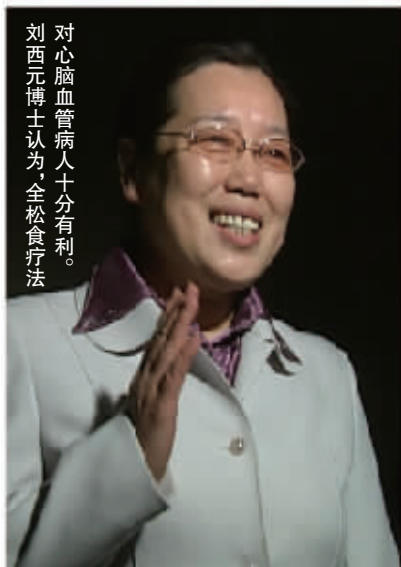
比如患高血压的,一般会出现如下症状,如:血压不稳,头痛,胸口闷。失眠,经常整夜睡不着,耳鸣也会越来越厉害。以上情况运用自然疗法,即每天喝两杯热气腾腾的野生全松茶,一周之内失眠明显改善,二十天眩晕症状消失,血压稳定,不再上下波动。用到两个月,自觉神清气爽,精力充沛,睡眠香甜,耳鸣完全消失,逐步减停降压药后,血压仍然稳定。与此同时,许多与高血压无关的身体不适也陆续消失。如便秘、经常感冒、老打瞌睡、夜尿多,尿频、高血脂、偏头痛、颈椎僵痛、痔疮、眼睛发干发涩、打嗝胃胀等等。很多人会觉得浑身上下有使不完的劲,“真的是从头到脚都舒服了!”

“自然疗法并不是针对降血压的。”长沙市自然疗法推广站的王主任表示“一个最有利的证明就是,如果你是低血压,吃野生全松血压反而能上升。这种身心的整体调理,必然会带来包括血压在内的五十多种病症的改善。”

读者咨询热线:0731-85596103 85596203 85596903

“野生全松”引发了近年来席卷全国的健康热潮。近千万人成为野生全松的受益者。

野生全松是一种极为独特的植物组合,它由两部分组成,一部分是产于西藏无人区的野生麦冬等树的树叶。一部分是松树、银杏等寿命上千年的树种的树皮和树叶。因此有人形容吃野生全松就是“吃树叶”“啃树皮”,这些野生植物和树种集地气,吸天光,历经成百上千年。保证了独特、



刘西元博士认为,全松食疗法对心脑血管病人十分有利。

完整、全效的生物活性。野生全松的这种超强的生物活性,被认为对血液和血管免疫有不可替代的作用。

野生全松最主要作用是血管免疫:其实绝大部分疾病都是从血液和血管的病变开始的。高血压、高血脂、糖尿病、动脉硬化、冠心病、肾病、肝病、胃病,甚至妇科病、男人的前列腺病都是血液和血管病变引起的。诺贝尔奖获得者维森博士曾说:如果你的血管和血液始终健康,就意味着你能逃过大部分疾病,轻松的活过一百岁。野生全松正是这样一个保护血液和血管健康的全能战士。

通俗的讲,全松对血管和血液有三个方面的作用。

- 1、全松是血栓血脂血糖的克星。
2、全松还能将血管里的头号敌人“血垢”全面清除。
3、全松能让硬化的毛细血管回复生机

有人计算过,只要血管血液里有足够多的全松,就相当于定期把血管洗干净,然后把变脏的血换成干净的血。这样,高血压和心脑血管疾病就会知难而退了。

高血压、心脑血管病人吃野生全松,每一步你都能看到身体明显的变化,非常灵验:

第一阶段:吃、喝、拉、撒、睡。样样舒服。这是每个人每天都要做的五件事。如果你有食欲差、打嗝饱胀感,或者是便秘、尿频尿急、失眠等问题,吃全松马上就会有改观。胃口好,吃得好喝得好。大便通畅、撒尿畅快、睡得香。这是开始自然疗法后,你马上能感觉得到的。

第二阶段:不感冒,精神好!你很难再感冒,疲惫无力、爱打瞌睡,老打哈欠这些没精神的状态消失。

第三阶段:中风偏瘫、冠心病、动脉硬化相应的症状渐渐自然消退。如心悸、心绞痛、眩晕、耳鸣、肢体麻木、活动不便、流口水,语言障碍、视物模糊、瘙痒、乏力、阳痿这些症状会不知不觉的消失,血压和血脂指标同样会恢复正常。

如此效果经无数人尝试,的确非常灵验!

很多人都觉得不可思议!每天吃点喝点全松,就能赶走浑身上下这么多疾病和不适,但事实就是这样,这是北京上海成千上万的消费者的真实体验。可以这么说,每个服用全松的人都是从怀疑开始,一点点体验它的好处,最终心悦诚服,成为全松的终身受益者和传播者。

有人计算过,如果所有高血压和心脑血管病人都能服用全松,每年可节省的医疗开支就非常可观。因此诸多健康组织都倡议高血压、心脑血管患者多吃野生全松,有望减少药物依赖。从而最大限度的以食疗的方法获得长寿和健康。

惠民公告

本中心为自然疗法在湖南长沙市的推广单位,现可为广大市民提供如下服务:

- 1、免费赠送介绍野生全松的畅销书《从头到脚不得病》;
2、平价供应正宗野生全松茶,免费送货,保证质量。

Advertisement for the book '从头到脚不得病' (From Head to Toe, No Disease) with contact information.

恭喜

经过认真评估,部分药店已获得全松茶的销售权,您可在以下药店买到正宗的寿瑞祥牌野生全松茶:

- 全松茶全省经销地址:东塘星城大药房、平和堂负一楼药品柜、东塘慧仁堂大药房、红星步步高药品柜、火车站阿波罗药品柜、东塘平和堂药品柜、河西通程新一佳药品柜、候家塘新一佳药品柜、火车站明堂大药房、南门口好又多药品柜、家乐福双鹤大药房、雨花李尔玛双鹤大药房、开福新一佳药品柜、步步高双鹤大药房、汽车西站康寿大药房、五一一路长沙大夏药品柜、井湾子大润发双鹤大药房、井湾子新一佳崇源堂大药房、观沙岭新一佳堂药房、火车站仁寿堂药房、庆元堂大药房星城世家店、晚报大道庆元堂大药房、德子街庆元堂大药房、新星小区庆元堂大药房、庆元堂大药房开福店、庆元堂大药房德德店、庆元堂大药房井湾子店、南湖路金药堂、王府井负一楼药品柜、火星镇慧仁堂大药房、永康堂大药房、永康堂大药房、湖南路金药堂、八一一路店、心康堂大药房东风路店、浏阳康源堂大药房、红丰通程医药广场康源堂大药房、红丰大药房、长沙岭大药房城西路店、汽车南站楚济堂、汽车南站崇源堂大药房、马王堆崇源堂大药房、东塘水利厅崇源堂大药房、高桥财富大厦日上大药房、东风路慧仁堂大药房、香樟路金药堂、树木岭大药房、河西湘淮大药房、湘春路大药房、蔡将中路九芝堂大药房、万众大药房井湾子店、万众大药房南湖路店、长沙县:榔梨九芝堂大药房、星沙:旺隆大药房、九芝堂惠民大药房、宁乡:神州大药房、浏阳:钰华堂大药房、株洲:新华书店一楼人民药店、健德堂大药房(贺家湾天美宾馆对面)、怀化:炎帝店(河西芙蓉广场旁)、人民药店湘天桥店(湘天桥菜市场旁)、人民药店东都店(红旗广场步步高一楼)、人民药店路口店(路口新汽车站斜对面)、邵阳:春天大药房(火车站斜对面)、攸县:协和大药房(人民医院斜对面)、茶陵:万众药品超市(紫荆大酒店对面)、湘潭:基建营福顺昌医药店、泽仁堂药店(湘潭楚济堂对面)、汽车西站常春药号、河东福寿昌医药店(建设南路)、河东福顺昌医药店(建设南路)、板塘铺福顺昌医药店、易俗河同乐店、百兴大药房(中医院对面)、韶山英峰医药店、湘乡:同欣大药房(湘乡汽车站对面)、岳阳:为名健德医药超市(九龙商务对面)、平江:华生大药房;湘阴:心正大药房;汨罗:百信大药房;衡阳:民生堂中心店(解放路附二医院旁)、江东国泰药房(广东路口湘江宾馆旁);常德:武陵阁大药房(步行街西面)、鼎峰大药房(城南汽车站店);益阳:平和堂大药房(市水利局斜对面)、家润大药房(北站)、家润大药房新一佳店;桃江:家润福大药房;沅江:家润福大药房庆元店;郴州:西街人民陵园旁同仁店;资兴:步行街大药堂;永兴:仁济药房;宜章:昌隆药房;娄底:长青中街33号橡果国际专卖店(康一泰总店3号门面);永州:冷水滩康源大药房(市委正对面)、零陵永宏大药房(商业城旁)、邵阳:时珍大药房(宝庆中路中心医院斜对面)、邵东:中西药店(解放路20号)、隆回:敬和药店(大塘路48号汽车站出口旁)、武冈:南门口中心大药房(进车场30米)、芙蓉药店(迎春亭心连心超市对面)、绥宁:长安大药房(龙尾镇沿河东路);怀化:东方大药房(人民南路往慈惠市对面);黔首:聚尔富超市橡果国际专柜、和盛堂百货橡果国际专柜、博爱大药房、龙山:久知堂大药房;保靖:平和堂大药房;凤凰:吴山平价药店;华垣:华芝堂大药房;永顺:不二大药房;