

长久看电视 诱发颈椎病

中老年人闲来无事，习惯看电视打发晚年时光，而就在他们目不转睛地盯着精彩电视节目时，颈椎却由于长时间处于僵直状态，经年累月，这样的坏习惯势必会导致脖子疲惫不堪。专家表示，如果脖子累了就很可能患颈椎病，而颈椎病常伴有头痛、眩晕、耳鸣等症状。

老年人的身体随着年龄的增大，腰椎、颈椎和腰肌都出现了较为严重的退变或萎缩，如果长时间屈颈、弓背弯腰看电视，常常会引发颈椎病、腰椎骨关节炎或腰椎间盘突出等疾病，出现腰酸背痛、颈僵腿麻、头晕眼花、恶心呕吐、活动受限等症状。

家住沈阳市皇姑区的孙大爷，两年前已经退休赋闲在家，为打发闲暇，全天候看电视成了生活常态。今年初，孙大爷偶感头痛、眩晕，过了几天症状仍然持续，且增添了耳鸣、视物模糊症状。孙大爷不敢怠慢，来到某三甲医院就诊。医生表示：孙大爷患有

严重的颈椎病，导致头痛、眩晕、耳鸣、视物模糊等症。

专家提醒：颈椎病是增生性颈椎病、颈椎间盘突出以及颈椎间关节、韧带等组织的退行性改变刺激和压迫颈神经根、脊髓、椎动脉等综合症状。很多老年人在看电视的时候，常常是三四个小时不离开沙发一步，长期保持一个姿势端坐在电视机前。由于长时间的静坐，血流速度降低，突然间的体位改变，往往会造成老年人头晕目眩，发生摔倒，导致突



发脑溢血、脑梗塞等意外的发生。

同时，颈椎病可诱发高血压、心脏病、脑梗等多种病症。因此，在生活中，中老年人不要成为居家一族，每看一个小时电视后，适当的活动一下颈腰部，每次活动时间不少于10分钟，然后再继续看电视为宜，或者多到户外参加一些适合自己的体育锻炼。

中医认为：颈椎病因身体衰弱、肝肾不足、筋骨失养；或久坐耗气、劳损筋肉。因此，颈椎病患者应及时调整五脏，从根本上加以解决

闲话五脏

“心好”神清 “心坏”气衰

心是人的重要器官。《黄帝内经》中提出：“心为君主之官，神明出焉。心，在五行属火，为阳中之阳脏，主血脉，藏神志。”

心主血脉 心有主管血脉和推动血液循环于脉中的作用。如果血脉出现问题，就会出现心律不齐、心肌缺血、心绞痛等。

心主神志 即心主神明，又称心藏神。如果神志出问题，就会出现失眠、记忆力减退、老年痴呆等。

心开窍于舌 心之精气盛衰及其功能常可从舌的变化得以反映。

此外，胸闷、心痛、心慌、气短等都是冠心病、心绞痛的表现。双下肢疼痛、浮肿等也可是心衰。

吃白芷降血压

白芷为多年生高大草本，一般生于林下、林缘、溪旁、灌丛和山谷草地，是一种很常见的中药，而且它很受人们的欢迎。作为葛洪桂龙药膏28味药材之一，白芷的作用有很多，比如说它可以治疗头疼感冒。白芷的功效也有很多，比如说美容，仅此一点就可以让很多人对它十分喜欢了。今天，我们就来介绍一下白芷的功效与作用以及白芷的吃法。

【归经】 归肺，脾，胃经。

【功效】

祛风散寒 白芷具有发散风寒的作用，所以主要用来治疗风寒表症以及有头痛鼻塞的病症。如果头痛严重的话，可以加点羌活和细辛。

解毒 白芷还可用于治疗毒蛇咬伤，有解蛇毒的作用。古代有单用煎汤内服，用渣外敷的记载，现代有些蛇药解毒片也有本品配伍在内。

活血排脓 用于疮疡肿痛。白芷治疮疡，初起能消散，溃后能排脓，为外科常用的辅助药品。如乳痈初起可配蒲公英、瓜蒌同用，脓出不

畅配金银花、天花粉同用。

生肌止痛 白芷对于腰肌劳损，肌肉酸痛有祛瘀生肌消炎止痛的作用。

燥湿止带 白芷温燥寒湿，主要用治寒湿白带，常配合海螵蛸等同用如属湿热带下，也可配清热燥湿药如黄柏、椿根皮等同用。

降血压 白芷中含有异欧前胡素和印度椴椴，能够起到降血压作用。另外还具有抗菌、抗炎之功效。

通鼻窍 为治鼻渊要药，有化湿通鼻窍之功，多配合辛夷、鹅儿不食草等同用，既可内服，又可外用。鼻塞者配藿香（主要为理脾肺之气）、薄荷等。

抗癌 白芷含有的异欧前胡素和自当归素都有很好的抗癌功效，对癌细胞的产生和增殖都有很好的抑制作用，所以常食用白芷所烹饪的药膳可以达到很好的防癌抗癌的目的。

美容 白芷可作为材料制作面膜，能去除黑斑、细腻黑头、去除痤疮等。对脸部美容有很好的效果。



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。

“井底泥”敷肚脐 保孕妇一身两命

东晋年间，广西勾漏县令的夫人怀孕九个月时感染了重症伤寒，高烧口渴，舌苔是黑色的，并且形成了芒刺。

看着被病痛折磨得越来越憔悴的夫人，县令急坏了，这病搁一般人都受不了，何况夫人肚子里还有个孩子呢？

县令几乎把城里的好医生都请来了，可治伤寒没问题，问题是孕妇马上就要生产了，这怎么下药呀！看县令急得团团转，有个手下进言，说广东罗浮山的修道医师葛洪医术高明。

县令一听马上派人去请葛洪。葛洪望问闻切后，发现孕妇是伤寒阳症。于是葛洪吩咐县令找人去掏井底的泥敷在患者的肚脐上，干了再换新。听到这，县令虽匪夷所思但也只好执行。

葛洪同时开了方子，因为是伤寒阳明症，开的是竹叶石膏汤，并且在治疗的一昼夜内，使用了十五两五钱的石膏。结果患者的病很快就好了。

六天以后，夫人生下了一个健康的小宝宝。母亲和宝宝俱无恙。

中医认为，这个井底泥禀地中至阴之气，味甘而性大寒，可以清热，如果是孕妇患了热病，那么把井底泥敷在肚脐和丹田那儿，可以保护胎儿不受热邪的侵犯，不会因为发烧而伤了胎儿。

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

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。

限呈超值体验优惠，另有豪礼相送！

请仔细阅读说明书并按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。

体验热线

400-750-8800

销售热线

销售地址：岳麓区咸嘉湖路656号众泽堂大药房（省肿瘤医院后门旁）

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