

五脏养生堂

# 秋季登山 非人人适宜

秋天正是爬山的好季节,天高云淡,登高望远,不仅能怡神养性,更能强身健体。

但登山并非人人适宜,最近,一些医院康复科接诊了许多因爬山过量导致关节疼痛的患者。医生提醒,爬山要量力而行,尤其是以下四类人群登山更要慎重。

**有些慢性病患者不宜登山。**除了患有心脏病及高血压的慢性病患者不宜登山外,还有一些慢性病如关节痛、慢性肾炎、血液病、慢性气管炎、肺心病、糖尿病伴有合并症、痛风、风湿性疾病、肝硬化患者等不适应登山。慢性病患者即使爬山也要慢爬,不要强求登山到山顶。

**不常锻炼的中年人不宜突然参加大量的登山运动。**中年人担负着工作和家庭两副重担,他们在事业生活上忙碌,平时很少锻炼,体质和耐受力都不强,突然去登山,活动激

增,体力负荷突然加大,很容易诱发心肺疾病。

**体质虚弱的老年人以及心脑血管疾病患者不宜登山。**老年人体内各个器官功能均在衰退,爬山是一项耗氧量很大的运动,体力消耗较大,老年人登山会加重心脏负荷,容易诱发疾病。特别是慢性冠状动脉供血不足的人是不适宜爬山的。

**患有关节疾病的患者不宜登山。**如腰椎管狭窄症患者,由于下山时身体重心后移,造成腰椎管比平时更狭窄,导致腰腿痛症状加重;患有骨质疏松

症的人,由于缺钙导致神经、肌肉、韧带、关节的协调能力下降,下山很容易扭伤脚踝或抽筋;关节不好的老年人爬山时,膝关节额外的负荷更会加重引起软骨磨损,甚至损伤骨质,造成关节肿胀、疼痛等不适症状。

专家提醒,登山前一定要做好热身运动;爬山时强度不宜过大,每爬20分钟,最好休息几分钟。

此外,气温较低时,可以带一个护膝,但切忌太紧,爬山后注意保暖,可以通过热敷、泡脚等方式改善关节酸痛。

## 爬山后腿疼发酸怎么办?

1、肌组织轻微的水肿而产生局部酸胀感可以用热毛巾敷,促进腿部的血液循环,加快乳酸代谢。即使你不用毛巾热敷,过上三五天酸胀感也会自动消失。

2、一般常用的就是做肌肉按摩,使收紧疲劳的肌肉放松。两手轻

轻左右拍打小腿肌肉。还可以两手轻安大腿肌肉,都可以达到放松的作用。也可以去按摩院让专业按摩师给你按摩,效果要快多。

3、休息能减缓肌肉酸痛的现象,并可慢慢促进血液循环,能加速代谢产物的排除,并能

消除肌肉酸痛部位营养的供给与修复,使之恢复正常。

4、也可以选用适当的药膏涂抹肌肉酸痛部位,用药来缓解酸痛。

5、在休息时,不要忘了对酸痛局部进行静态牵拉练习,也就是进行伸展运动。

慢病论坛

## 中医治未病四层涵义

“治未病”学说,是中医学独特的预防医学理论。

治未病的学术思想最早出自于《黄帝内经》之中,葛洪在《黄帝内经》的基础上继承并发展了这一理论学说,将“治未病”的学术思想贯穿于《肘后备急方》全书的始终。

“治未病”的思想在葛洪养生理论中已形成较完整的学术体系,其中包括有未病先防,既病早治,已病防传,未变防变,已变防逆,初瘥防复等。“治未病”的涵义,可以分为“治未病”、“治欲病”、“治已病”、“治愈病”四个层面。

### “未病先防”“治未病”

治未病的核心内容是重视预防,提倡养生。葛洪倡导“恬淡虚无”,“精神内守”,责怪“唯名利是务”,认为必须重视调养心神,方是“保身长全,以养其生”的关键。

葛洪非常重视“五脏”养生,首次将“无藏”写作“五脏”。主张“百病之源五脏为本”,即是说当顺应四时,外避邪风,养护五脏,方能防患于未然。总之,葛洪重视养生,预防疾病,消未起之患,治未病之疾,医在无事之前,不求既逝之后,故以未病先防为首。

### “既病早治”“治欲病”

“治未病”的第二层涵义,旨在突出早期治疗,防微杜渐,将疾病消灭在初期阶段。《黄帝内经》言:“上工救其萌芽……下工救其已成,救其已败。”意在强调早治。再如《金匱要略》中指出:“适中经络,未传于脏腑,即医治之。四肢才觉重滞,即导引吐纳,针灸膏摩,勿合九窍闭塞。”所以“上工”善于早期治疗,切不可贻误病机,导致传变。

### “已病防变”“治已病”

六经病证有传有变,内伤杂病亦有传变,故须及时辨证已病,同时采取预防性治疗措施,防止病邪传变,做到辨证论治与辨证先防相结合,此医家必备之法术。

**已病防传** “传”,指病情顺着一定的趋向发展,一般说,凡病邪侵袭,邪气内传,则病证由表传里,由阳入阴,故防邪内传,属当务之急。

**未变防变** “变”是指病情在某种特殊条件下发生了性质的改变。“传”与“变”多常互称为病情的进展。

若病情急剧变化发展时,则当防止病情转为危重,应积极采取防治措施,力挽败途。

### “初瘥防复”“治愈病”

疾病新瘥,气血未壮,元气未复,阳阴未和,宜采取一些防治措施以促进康复,其方法有二。调五脏则“阴阳自和”,阴阳自和的途径,一者不用药惟静养,依靠自身恢复。二者,少与扶正之药品,调理五脏促阴阳自和,早日康复。总之,葛洪“治未病”学术思想对预防医学有重要的理论指导和实践意义,为研究现代预防医学启迪思路。

OTC 国药准字 Z45022017

# 葛洪<sup>®</sup>桂龙<sup>®</sup>药膏 调五脏 治病补身

**药性温**

**药材多**

**药力足**



桂龙药膏

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。

体验热线:

400-750-8800

限量超值体验优惠,另有豪礼相送!

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

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:**

长沙岳麓区众泽堂大药房 咸嘉湖路656号众泽堂大药房(省肿瘤医院后门旁) 长沙平和堂药膏 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 雨花区韶山北路488号平和堂商厦二楼 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 长沙市黄兴镇心健大药房、榔梨镇良方药店 湘潭市春和祥大药房连锁门店有售 浏阳市车站路济明大药房、利康大药房、永安大药房	海王星辰大药房湖南各连锁门店有售 益丰大药房湖南省内各连锁门店有售 楚济堂大药房湖南省各连锁门店有售 楚济堂大药房湘春路店 楚济堂大药房(枫林宾馆大门右侧) 老百姓大药房湖南省各连锁门店有售 金六谷大药房湖南省各连锁门店有售 德裕大药房湖南永州市连锁门店有售 恒康大药房湖南永州市连锁门店有售 罗氏协和大药房湖南永州市连锁门店有售 康和润大药房湖南省永州市连锁门店有售 永州福寿堂大药房(零陵中路与觅湘路口交汇处)
---	--