

运动指南

高血压患者运动“悠着点”



运动有益健康。保持规律的运动习惯有助于提高免疫力、促进血液循环、降低血脂、血压等。但对于高血压患者来说,运动还得“悠”着来。

提倡有氧运动 有研究表明,有氧运动可以明显降低收缩压和舒张压。规律运动的好处包括减轻体重、降低心血管疾病风险、改善健康状况和提高幸福感。推荐高血压患者选择规律的有氧运动,如快走、游泳、骑自行车等。

禁忌竞技类比赛 竞技类比赛包括足球、篮球、摔跤等高强度的运动,此类运动会使肌肉和血管收缩加强,血压升高,不利于高血压患者控制病情,更有诱发心、脑、肾病等风险。

运动前热身很重要 运动过程不可急于开始与结束,应先做好热身动作。热身运动是身体和注意力

在运动前的准备过程,能刺激大脑,循序渐进地打开血管,缓慢增加肌肉的血流量,让身体为接下来的运动做好准备,既能防止肌肉拉伤,又能避免血压波动过大带来的危害。高血压患者运动时要放松身体,不要突然用力,或做憋气等动作。

运动时间的选择 运动的最佳时间是下午四点至晚上十点。夏天运动应注意防晒,冬天运动注意保暖。每次运动时长以30~60分钟为宜,每周3次以上,即可以产生降压效果。长期坚持运动,降压效果更明显,运动强度要循序渐进。

高血压患者进行运动时,切勿空腹,以免发生低血糖。应在饭后2小时进行运动。运动中有任何不适现象,应立即停止。

(姜蕾/文)

(据《大众卫生报》)

儿童保健

尽早给孩子立下餐桌规矩

合理的饮食可以确保孩子身体发育所需要的生理能量,而且可以确保大脑进行自控时所需的血糖含量。建议家长尽早给孩子立下餐桌规矩。

注意饮食规律,做到“到点”就吃。如果没有特殊情况,每一顿饭的就餐时间尽量相对固定,到点就吃,让孩子形成较好的饮食规律。

规定用餐时间,做到“过时不候”。家长要给孩子规定每一顿饭的

用餐时间,如果孩子在规定时间内吃得少甚至不吃,那么我们家长要坚持“过时不候”,到点把饭菜收走。

从小建立规则,为孩子定好吃饭的规矩。只能在餐桌上吃饭,没吃完不能离开餐桌。不允许孩子一边吃饭一边玩玩具。吃饭时必须关掉电视。

控制好零食,保护好孩子的胃口。引导孩子不吃或少吃零食,尤其是垃圾食品,规定孩子每天零食的数量

(张思莱/文)(据《大众健康报》)

保健一得

睡前趴一会 排痰又防呛

随着年龄增长,吞咽功能变差,用餐时呛到或是睡梦中不自觉呛咳都可能导致吸入性肺炎。为此,推荐运用俯卧疗法,即每天睡前趴1分钟,帮老人减少呛咳、排出痰液,避免吸入性肺炎。

趴姿时背部打开、肋骨可动范围变大,可以有效促进换气,气管壁上的绒毛可将痰从气管深处往喉咙运出,利用呼吸和重力的作用,让痰更容易咳出。

目前还没有呛咳困扰的人,随着年龄渐增,颈部可能变得容易下垂、难以进食。利用趴姿锻炼,可加大颈部的活动范围,借此活络咽喉肌群。

建议老人每晚睡前趴1分钟。对有些人来说,一开始可能有点困难,但只要每天持续下去,就会感觉到身体一点一滴的变化。若趴着时没有任

何不适,持续1分钟以上也可以,最好每天睡前练习,习惯后早上起床时也可以做,可逐渐增加练习时间,效果会更好。

具体方法是:床上或地面铺上垫子后趴下,手掌向下,脸朝自己舒服的方向即可,可以时不时换个方向,脚可以自由活动。第一次做时要放慢动作,从维持30秒开始,若感到任何不适要立刻停止,不要勉强继续。

需要注意的是,俯卧锻炼应在饭后30分钟后进行;注意不要以趴姿入睡,会对身体造成负担;有感冒等身体不适时请勿进行;趴着时阅读和使用手机会给腰部带来负担,建议锻炼时不做其他事情。

(哈尔滨医科大学附属第四医院主任医师 田晓彦)

(据《家庭医药》)

健康提示

有痔疮坐硬点的椅子

长期久坐不动,会令肛门部缺乏活动,肌肉弹性下降,收缩力减弱,直肠黏膜下滑,导致痔疮生成或加重,常坐沙发更是如此。

这是因为,长时间保持一个坐姿,特别是坐在软座上,腹部血流速度会减慢,下肢静脉血不能回流,使血液循环受阻。在这种情况下,直肠静脉丛容易发生曲张,导致血液淤积,最终形成一个静脉团,这就是痔疮。而沙发温热的环境又会

导致出汗,让痔疮更严重。痔疮患者最好选择较硬的椅子。人坐在硬椅子上时,臀部有两个坐骨节支撑,这样血液循环受到的阻碍较小,减少痔疮发生。需注意木头椅子较凉,并不适合,最好选择藤编椅子。藤编椅子有一定柔韧性,对肛门的收缩和臀部的肌肉都有好处,而且导热性好、温度适中。

(河南省开封市中医院 主任医师 李又耕)

(据《生命时报》)

中医科学

中药有时要冷着喝

很多人都会觉得中药要热着喝,即使是购买的代煎中药,回家也要热一热再喝。但有些中药煎煮后最好放凉了再喝,才能发挥中药的药效。

一般来说,冷服是指中药汤剂煎煮好后放凉,具有清热解毒消暑功效的中药、止血功效的中药均需冷服。如具有清热生津功效的白虎汤,主要用于大热、大汗、大渴等;具有凉血止血、清热利尿的小蓟子饮,主要治疗小便赤涩热痛、尿中见血等;收涩固精功效的中药汤剂也需冷服,包括金锁固金丸、固经丸、固冲汤等,主要用于治疗遗精滑精、肾气不足、膀胱失约所致的尿频、遗尿等证。另外,凡中

毒病人服解毒剂,也宜冷服,因为冷服可使毒物之瘀滞易于排出;呕吐病人服用汤剂,也宜冷服。

要充分发挥中药汤剂的疗效,不仅服药温度很重要,饮食禁忌也重要。饮食禁忌主要指服用汤剂时一般宜少食豆类、肉类、生冷及其他不易消化的食物,以免增加病人的消化负担,影响病人恢复健康。热性疾病应禁用或少食酒类、辛辣味、鱼类、肉类等食物。所以在用药过程中,耐心按照医师、药师的要求进行服用,切忌自己随意服用。

(广州中医药大学第一附属医院 廖小红)

(据《老人报》)

国药参芪五味子胶囊——

专治睡不着

滥用安眠药危险

现代人由于各种压力和不良习惯容易造成失眠,中医讲:夜卧血归于肝。长期失眠的患者,五脏六腑不能得到充足的气血濡养,久而久之会导致各种慢性疾病的发生发展。而安眠药属于中枢神经抑制剂,它是通过抑制大脑神经来达到助眠作用。失眠患者为求一时方便,滥用安眠药,会导致不良的后果。

温馨提示:长期失眠得不到及时有效治疗,身体一定会垮。

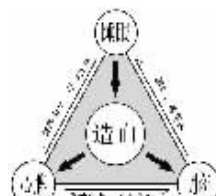
古方今用 针对病情治失眠

医圣张仲景在《金匱要略》中明确指出:失眠的发生原因与心脾及阴血不足有关。《金匱要略》中记载有三大经典方剂:益气养心“生脉饮”、健脾和中“归脾汤”、宁心安神“酸枣仁汤”,都是历经2000余年经验的经典方剂。科研人员在这三大经方基础上,结合现代人的体质进行经方组合,合理配伍之后,制成成药“参芪五味子”,纯中药制剂,周期服用治疗老失眠。

治失眠要:先睡心 再睡人

对于失眠的中老年朋友来说,躺床上翻来覆去就像烙大饼,心情烦躁睡不着觉。好不容易睡着了,听到零星声响就醒,迷迷糊糊似睡非睡总做梦,甚至入睡困难,两眼睁开到天亮。这多是由于心脾两虚所致,讲通俗一点就是我们平时所吃的五谷杂粮,能不能吸收转化成气血输送至全身,这往往是脾脏和心脏的工作。心脾两虚,气血生化不足,运行

无力,导致大脑供血不足,脑神不安,形成失眠。所以中老年人治疗失眠的关键是健脾养心,恢复心血充盈,大脑供血充足,脑神安定好睡眠!



温馨提示:睡眠是人体最好的补药

中医中讲:夜间11点至凌晨3点,人体在深睡眠中进行自体造血和修复受损脏器,如果心脾两虚,心火上炎,则会消耗心血,导致心脑血管供血不足进而失眠,两者相互影响,久而久之形成恶性循环,身体越来越差。“参芪五味子”针对失眠病根,健脾养心,气血充足,心脑得养,睡眠自然就好了,两者相辅相成,使机体进入良性循环。

深睡眠 好睡眠“参芪五味子”治失眠

国药准字号 Z20060138 药品——“参芪五味子”是甲类 OTC 药品,专治失眠。全方健脾和中,养心安神,心脑供血充足,脑神安定,睡眠自然就好了。“参芪五味子”在保留传统中药汤剂基础上浓缩提纯为胶囊制剂,直接进入脾胃消化吸收,服用方便。

失眠的患者经常被这样的经历所困扰:

1. 躺床上翻来覆去睡不着,迷迷糊糊刚入睡,一有动静就醒,一觉只能睡个把小时;
2. 一睡着就做梦,各种乱七八糟的梦就像演电影一样,第二天起来昏昏沉沉没精神,丢三落四总出错;
3. 要么整宿睡不着,要么半夜凌晨早醒来,再也无法入睡,两眼睁开到天亮。

如果您有以上问题,请抓紧时间选择用上国药“参芪五味子胶囊”,尽早摆脱失眠的困扰。愿您:晚上睡得香,白天精神好,快快乐乐享受生活。

失眠多梦好治 参芪五味子半价惠民

1. 凡初次按疗程购买的顾客均可享受半价优惠;
2. 每天仅限200名,以订购顺序为准,先到先得。

优惠代码:208

咨询热线:400-006-0057

请仔细阅读说明书并按说明使用或在药师指导下购买和使用
鲁药广审(文)第2020020067号 国药准字 Z20060138
华夏国药(菏泽)制药有限公司 广告

OTC