

健康自测

自我保健

体内湿气重 四招可判断

湖南中医药大学第一附属医院 副主任医师 阳力

夏季高温潮湿,加上人们喜欢贪凉饮冷,稍不注意,湿气很容易上身。如何判断体内湿气是否重呢?

舌苔厚腻

照镜子的时候,发现自己舌苔非常厚腻,往往说明湿气重。如果发现自己的舌体胖大,并且舌头边缘还伴有非常明显的齿痕的话,那就说明脾虚湿盛,应该及时调理。

如果还伴有面色晦暗且发黄,早晨起床时眼皮浮肿,或眼袋明显,也说明体内的湿气较重。

大便不成形

正常的大便是软硬适中的条形,如果黏腻、不成形,粘在马桶上不易被冲走,说明体内有湿,消化吸收功能异常。

食欲差

到了饭点却没有饥饿感,吃

一点东西就感觉很饱,吃饭过程中还有隐隐的恶心感。这也是脾胃功能弱,体内湿气过重的一种表现。

腿酸头重

早上起床后会感觉小腿肚非常的酸痛、很沉重,或者头昏沉重如裹,似乎身上附着重物,也是体内湿气重造成的。



自我保健 预防静脉曲张

江西省胸科医院 主任医师 肖绍武

静脉曲张患者除了要积极治疗外,平时还要养成良好的生活习惯。

1.避免长时间站立或坐姿,减少盘坐、跷二郎腿等,学生、办公族等久坐人群注意每隔一段时间起身活动。

2.平卧时抬高患肢,踝关节和小腿的规律运动可增加下肢静脉回流,缓解静脉高压。

3.选择合身的衣物、舒适的鞋子,避免长时间穿着紧身衣以及高跟鞋。

4.在病情允许的情况下,进行下肢功能训练,增强腿部肌肉,控制体重,可适当进行腿脚按摩,促进血液循环。但不要热水洗烫,勿搔抓皮肤,以免造成曲张静脉出血。

5.休息或睡觉时可适当抬高下肢;如需要长时间站立,可使用弹力袜。

6.妇女经期和孕期等特殊时期要给腿部特殊的关照,多休息,要经常按摩腿部,促进血液循环。

7.研究发现,走路是预防静脉曲张最好的运动。每天坚持一定时间的行走,足底就会像泵一样将血液倒流回去。

膳食保健

常吃番茄能降低前列腺癌发生风险

辽宁 教授 刘政

研究表明,常吃番茄及其制品之所以能降低前列腺癌的发生风险,是因为番茄含有丰富的植物活性物质番茄红素,具有明确的抗癌功效。

前列腺癌是困扰中老年男性的常见癌症。所以,营养学家建议成年男子,尤其是65~75岁年龄段的老人,要将番茄及番茄酱等制品引为常食。要注意的是,

由于番茄红素具有脂溶性的特点,因此在吃番茄鲜果时,宜将其同伴同油脂与肉类食物一起吃,或者将其加油烹制,比如用花生油做番茄炒蛋。

长期脑鸣引发中风

现症状的时候,只觉得如蝉鸣一般的嗡嗡声,因为大多都时断时续的,所以也没太在意。可时间久了,症状越来越厉害,蝉鸣声、电流声,持续不断,吵得人吃不下睡不着,严重影响正常生活。由于缺乏认识,很多人会误认为是得了耳鸣,就拿治耳

鸣的方法治疗,反而越发严重,还出现眩晕、心慌、手脚麻木,不时的还会眼前发黑。出现这些症状后,往往就伴随着突发性的晕倒,专家提示说,这就是长期脑鸣所引发的脑中风,如果治疗不及时,很有可能会造成偏瘫等重大问题发生。

归元健脑片见证疗效

归元健脑片,国药品质,通过补益肝肾,健脑,专治脑鸣,改善症状,远离重大脑鸣。很多因健脑片而受益的老同志都觉得这药效果真的好!用它治脑鸣,放心,踏实!”

相关专家提示:脑鸣是由长期脑供血不足所导致的,是人体诸多心脑血管疾病的前期预警,长期脑鸣会

导致血压升高、脑神经受损、脑动脉硬化、脑中风以及老年痴呆等重大疾病,一旦出现脑鸣、眩晕应尽早治疗,选用正规国药,切莫病急乱投医,以免造成病情延误,危及生命!

脑鸣康复热线:

400-096-9976

脑鸣是多种重大脑病的前期征兆 长期脑鸣易导致脑部损伤 危及生命

专利国药 专治脑鸣 远离多种脑病

抓住病根治脑鸣 远离偏瘫享晚年

有些中老年人,患有严重脑鸣十几年,由于治疗不当突发中风,身体偏瘫脑鸣随之加重。病床上的他们很困惑,这脑鸣和脑中风之间究竟有什么关系呢?

中医认为:脑鸣是由人体精血亏损、脑髓空虚、脑脉失养,导致脑神不安引起的,是身体给您发出的预警信号,而脑中风其实是由于长期脑髓空虚、脑鸣不治的结果。而中风后脑部供血机能严重受损,不仅导致了偏瘫,更进一步加重了脑鸣。

归元健脑片,通过“补益肝肾,补肝血,益肾气,健脑通络”,能有效通经络、活气血、安脑神。脑供血充盈了,神经活动恢复正常,脑内也就清静了,通经络活气血的同时,四肢百骸得以精血濡养,脑中中风后遗症也就得到了治疗。



中医认为:脑为元神之府,脑神不安就会产生脑鸣。脑鸣在《黄帝内经》中就曾记载:“脑神不安乃

归元健脑:治疗脑鸣 远离多种脑病

脑疾之兆”,是脑鸣导致了严重脑病,而不是由脑病引起的脑鸣症状。现代医学也证实:脑鸣是脑部供血机能病变的一种独立性疾病。长期脑鸣如不及时治疗,可能会导致血压升高、脑神经受损、全身麻木、口眼歪斜、脑动脉硬化以及痴呆、中风等这些难以康复的疾病,为治疗带来阻碍,甚至造成脑神经细胞大面积坏死,并危及生命。

归元健脑片通过“补益肝肾,健

专利国药:传承百年中药经典古方 打造现代科技中药

经相关医药技术验证,“归元健脑片”被相关部门审核批准为国药准字 OTC 药品和发明专利(专利号:ZL200910064100.X)双认证,作为纯中药制剂,对人体刺激小,可放心服用。选取道地药材,制药工序十分考究,对加工环境要求相当严格,为了保障效果,延用古方秘法炮

制,并委托国内知名药企生产。再采用业界先进的高临界萃取提纯技术制成浓缩小药片,使药效提升数倍,实现服药少效果好的特性。

有的中老年人偶尔有脑鸣现象出现,并没在意,以为是血液循环不好。可是随着时间推移,感觉脑鸣发作越来越频繁,从早到晚响起来没完没

了,睡眠也受到严重影响,担心以后继续发展恶化,开始尝试各种方法,却没有什麼效果。看到“归元健脑片”的宣传之后,开始服用,几个月下来脑鸣得到了治疗。所以说这对症用药太重要了,希望推荐给其他被脑鸣困扰的朋友,在放弃治疗前再尝试一次。

归元健脑片,补益肝肾,健脑。包装盒上明确注明:是一种治疗老年痴呆的中药。

专治脑鸣 不易反复

“现在脑袋不响了心情好了,睡得香了,这治病还得用老祖宗留下来的老方子啊!”经临床证实,服用“归元健脑片”能有效改善心脑血管供血机能,控制因脑鸣而引发的头晕、耳鸣等并发症,使人体气血恢复,经络畅通,让脑鸣得到综合治疗,更快更好的远离疾病困扰,不易发生病情反复!

脑鸣顽疾好治 新药半价惠民

为减轻脑鸣患者的经济负担早日远离脑鸣顽疾,特在全国举办半价帮扶活动,每天限前200个名额。

凡初次按疗程购药的顾客,将享受全年退换无忧。

咨询电话: 400-096-9976 优惠代码:208