



泡脚泡出健康来

民间有个说法:热水泡脚,赛吃人参,富人吃补药,穷人就泡脚。这话是有科学道理的,现代科研已经证明:人的双脚上存在着与各脏腑器官相对应的反射区,泡脚时可以刺激这些反射区,促进人体血液循环,调理内分泌系统,增强人体器官机能。

泡脚是一种很好的保健和养生方法。泡脚有益健康,但前提是正确地泡,包括水温、时长等都有其最佳程度。

最佳水温:42℃

泡脚的水温不宜过热或过凉,一般维持在38℃~43℃为宜。如果有条件,可以先将脚放入38℃左右的水中,然后让水逐渐变热至42℃

左右即可保持水温,足浴时水通常要淹过踝部,且要时常搓动。但是,糖尿病患者要注意,由于皮肤对外界刺激不敏感,温度过高的水很容易导致烫伤。

最佳时长:30分钟左右

很多人喜欢从水很烫泡到水全凉了,甚至有的不停添加热水,持续泡一两个小时,这是错误的做法。泡脚时间以30~45分钟为宜,每天或隔天泡一次即可。但是,特别提醒老年人,泡脚时间要再短一些,因为老人泡得太久,容易引发出汗、心慌等症。所以,老人每日临睡前泡脚20分钟为佳。

最佳泡脚时间段:晚上9时

之所以选择这个时间段,是因为此时是肾经气血比较衰弱的时候,在此时泡脚,身体热量增加后,体内血管会扩张,有利于活血,从而

促进体内血液循环。同时,白天紧张了一天的神经,以及劳累了一天的肾脏,都可以在这个时候得到彻底放松和充分的调节,达到最好的养肾效果,而且人也会因此感到舒适。泡脚要避免在过饱、过饥或进食状态下进行,饭后半小时内也不宜泡脚,会影响胃部血液的供给。

哪些人不能泡脚

身体健康的人用热水泡脚,泡温泉都没问题,但特殊人群要注意。例如心脏病、心功能不全患者,低血压、经常头晕的人,都不宜用太热的水泡脚或长时间泡温泉。因为用热水泡脚或泡温泉后,会导致人体血管扩张,全身血液会由重要脏器流向体表,这必将导致心脏、大脑等重要器官缺血缺氧。

怎样算是泡好

泡到后背感觉有点潮,或者



额头出汗了,就算是好了。注意,千万不要出大汗。因为汗为心之液,出汗太多会伤心的。只要出微汗就可以了,说明经络上下贯通了,这也是证明经络是否通畅的一个办法。有些人泡20分钟就出汗了,而有的人需要泡很长时间才出汗,有的甚至是不出汗。

泡完后按摩效果更佳

泡完脚之后,可以自己按摩脚部,达到不同的保健效果。
推法:脚底板上半部“人字形”下约一厘米处,为肾反射区。双手大拇指并拢,用力摁住该位置,往上推36

次,至脚底发热为止。
功效:此法对肾虚、中气不足者,有一定的益处。

压揉法:脚底后跟内圆上方中间的位置,为失眠反射区。双手大拇指按住该位置,用力压36次,压到有酸痛感为宜;再揉3到5分钟,至发热为宜。

功效:此方法对头晕眼花、严重失眠者有帮助。

刮法:用双手食指关节用力刮脚踝骨以下内外两侧36次,至有酸痛感为宜。

功效:对前列腺等疾病有一定帮助。

医药搜索

肿瘤晚期怎么治更科学

肿瘤极易复发转移,患了肿瘤,往往是手术做了、放疗做了、化疗也做了,可没过多长时间一检查:又复发了、转移了,天哪,这到底是咋了……

肿瘤“复发转移”到底是咋回事

据权威专家介绍,肿瘤是全身性疾病的局部表现,多数患者的治疗都离不开手术、放疗、化疗三步骤,或者是只选择其中某一种和两种治疗方法。治疗结束后,患者普遍认为自己的病已痊愈,但复查时,却发现肿瘤已出现转移或复发。

有的患者自认为,经过手术和放化疗后,即可彻底杀死癌细胞。事实上,这些方法对体内残留的癌细胞无能为力,不能100%完全清除癌细胞,更不能改变人体致病的“内环境”,同时患者经过手术、放化疗后,身体会受到很大伤害,免疫力极度降低,身体虚弱,免疫系统对正常细胞的监控能力及对肿瘤细胞的抑制杀伤力削弱,残存、潜伏在体内的癌细胞反而会迅速增长。据统计,经过手术、放化疗的癌症患者,如不进行合理和正规的治疗,癌细胞复发和转移率极高。

开辟肿瘤治疗新途径

由多国医学专家强强联手,

组成癌症课题攻关组,根据肿瘤复发和转移的机理,历时十余年,历经上万次实验,终于研制出肿瘤立体疗法的抗癌药物——香芪斑蝥,已获得国家专利保护品种称号(咨询热线:0535-7077885),这是肿瘤药物研发的一次大的突破。“香芪斑蝥”的问世开辟了继手术、放疗、化疗之后治疗肿瘤的又一治疗模式。据悉,该药适用于中、晚期各类肿瘤患者,香芪斑蝥对肿瘤细胞具有直接杀伤作用,抑制癌细胞蛋白质合成及DNA、RNA的合成,诱生干扰素和IL-2;活化人体抗癌基因,释放肿瘤坏死因子(TNF)。

肿瘤的康复护理

肿瘤治疗病程缓慢,患者发病后,无论从生理上、心理上都会发生很大变化,要重新建立生活规律,养成良好习惯。专家经过多年研究得出结论:“人们日常生活习惯对战胜疾病和死亡有很大影响。”故每个肿瘤病人应根据自己的病情结合药物治疗安排好自己的日常生活,有规律的生活所形成的条件反射,能使

身体各组织器官的生理活动按节律正常进行,如每日起床、洗脸、漱口、进食、排便、锻炼、工作、休息等形成良好的规律,则既能利于身体健康,又能利于肿瘤康复。

肿瘤饮食原则及注意事项

要保持乐观的情绪,树立战胜肿瘤的坚强信心;适当的运动可使气血流畅,增强机体抵抗力;避免受风寒,“百病从寒起”,身体受风寒刺激时,抵抗力下降,易诱发疾病;饮食应以清淡而富有营养为主,多吃蔬菜和易消化的滋补食品;肿瘤病人热能消耗大,因此饮食要比正常人增加20%的蛋白质;少吃油腻过重的食物;忌食过酸、过辣、过咸、烟酒等刺激物。

饮食营养是维持生命,保持健康的物质基础。患者养成良好的生活、饮食习惯再配合使用香芪斑蝥后食欲和睡眠明显改善,身体有力,精力充沛。香芪斑蝥为广大患者战胜疾病,重返生命绿洲带来了新的希望和曙光。

(杨光)

食疗古方攻克老便秘

目前市场上通便产品很多,但是绝大多数含有泻药成分,如大黄、番泻叶、芦荟、决明子、果导片、火麻仁等等。

泻药是通过生化反应强烈刺激肠道神经,让肠道产生剧烈收缩来达到通便目的。这种剧烈刺激与收缩过程,对肠道神经和肠道黏膜的损伤极大。因此服用泻药,往往腹痛难忍、腹泻难忍,越服越不管用,越服剂量越大!目前市场上还有很多种减肥产品也是利用泻药的腹泻脱水特性来达到所谓减肥目的,这更是为医学专家所不齿。

便秘的形成原因很多很复杂,比如肠胃功能年老衰退,各种慢性疾病长期用药产生副作用,泻药直接损害肠道导致便秘,长期不运动,饮食多肉少蔬菜少水等等。但是不管原因如何,便秘都有着共同的简单特征:即酸碱明显失衡、大便干结、消化不良。

因此要有效预防和治疗便秘,不可简单地一泻了之,最好的方法是针对酸碱失衡,大便干结、消化不良来进行食疗并加以适当运动解决。比如食疗古方中的黑豆野菜熬粥,蚕豆皮磨粉熬粥等都属于这个通便思路。

天膳生物以药膳现代化为己任,广泛挖掘和潜心研究传统药膳,最终运用现代生物技术,以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料,成功研制出具有“更有效、更安全、更方便”特点的现代化药膳——【御

品膳食通】。

该方富含高浓缩膳食纤维及传统“促消化、清火气、平衡酸碱”食疗成分,具有“吸水吸油膨胀松软大便,油滑易排”的物理特性和“营养肠胃、修复肠蠕动”的食疗效果。经国家批准,在北京生产,品名【御品膳食通】,绝无任何泻药成分,老幼孕妇皆适用。

每天仅需服用一次与晚餐同食,8-12小时左右自然排便不肚痛不腹泻;调补结合滋补平衡肠胃环境,逐步恢复肠道蠕动功能,绝无依赖越服剂量越小乃至停药、隔日服或以小剂量维持,越服排便越规律舒适正常。

免费试用 免费送货(外地新顾客可先服用后付款)

【御品膳食通】烟台专卖店:新闻中心上乔东路与四眼桥街十字路口西50米路北(四眼桥社区工作站斜对面)

咨询电话:15965154859



教你一招

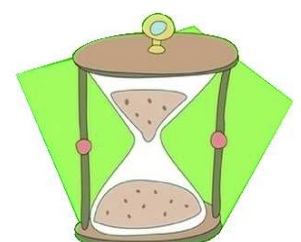
吃完饭,靠墙站一站

吃完饭就坐着躺着,不但影响消化,还会长出难看的小肚腩。专家建议,饭后不妨靠墙站一会儿,减肥、助消化的效果,比走路、喝酸奶更有效。

具体做法是,饭后靠墙而立,后脑勺、肩膀、臀部、小腿肚、脚后跟贴着墙,并收紧腹部,这样可以改善身体线条感,使身姿更挺拔。刚开始站5分钟,慢慢可以延长至半小时,大

约2个月左右就会看到明显效果。站立运动简单易行,效果又快,即使女性生理期间也可以进行。但需要提醒的是,站立时最好穿平底鞋,否则很有可能引起腿部和腰部不适。站立前,要做好准备活动,拉伸一下胳膊和腿,可以让脚后跟着地,脚尖尽量抬高,此时小腿就能感觉到充分被拉伸了。另外,每天下班回到家,看电视时也可以靠着墙站一站,这样做可以借助身体与墙之间的压力,帮助劳累一天的颈椎放松。

有的人担心站久了下半身容易浮肿,或者引起静脉曲张。专家建议,站后可以再慢走或慢跑5分钟,两项运动交替结合,可以使人心的率维持在正常水平。另外,站后还可以躺在床上抬高腿,或者泡泡脚,以放松全身。



生活宝典

四种坏习惯招来脂肪肝

近年来脂肪肝患者的年龄有低龄化、年轻化的趋势,主要集中在“三围”人群中,即回家围着电视,办公室围着电脑,出门围着汽车的人。多吃少动,生活单一,过度贴秋膘也容易造成脂肪堆积。

脂肪肝是各种原因引起脂肪蓄积过多的一种病理状态,通常所说的脂肪肝主要指因肥胖、糖尿病和酒精等因素所致的慢性脂肪肝。这类脂肪肝多为隐匿性起病,因此缺乏特异的临床表现,常在体检或因高血压、胆石症、冠心病等其他疾病就诊时发现。该病好发年龄在41—60岁,女性多于男性。但近年来,该病症状表现为,少数患者会感到腹部不适、右上腹隐痛、乏力等,肝脏轻微肿大。脂肪肝的临床表现与肝脏脂肪浸润的程度成正比,当

肝内过多的脂肪被清除后症状可消失。伴随脂肪肝的发展,患者可由肝纤维化进展为肝硬化。

人们在日常生活中,有四种坏习惯容易招惹脂肪肝上身:一、不吃早餐。这会直接导致营养、能量摄入不足。而上午的工作、学习往往又需要消耗大量能量,久而久之,就会引起营养不良和能量代谢紊乱,从而诱发或加重脂肪肝。二、不少中青年人为集中精力先处理完手头事情常错过正常饭点,这也会埋下脂肪肝隐患。三、早餐、中餐随便对付,特别看重回家吃的晚餐,有时加班太晚还会增加一顿夜宵。而长期在晚上进食高热量、高蛋白、高脂肪食物,又缺乏相匹配的运动,就会导致营养过剩,天长日久易形成脂肪肝。四、没有一段完整

时间吃饭而在办公室或家里狂啃零食。以女性居多,虽然肚子饱了,但大量高热量、低营养食物入肚,也会导致热量聚积、营养缺乏,从而引起脂肪肝。

了解了脂肪肝的患病过程后,下面要特别提醒几类人做好预防。

营养过剩及肥胖者,要减少饮食的热量摄入。

糖尿病、病毒性肝炎所致患者应从控制血糖,调整免疫力,以促使脂肪代谢恢复正常。

酗酒及酒精性脂肪肝要先戒酒,同时配合保肝治疗。

营养不良者应补充蛋白质、维生素,消除导致营养不良的因素。

脂肪肝的部分患者有可能发展为脂肪性肝炎和肝纤维化,最后导致肝硬化,因此,必须对脂肪肝进行及早有效防治。