



人体保健越早越好

人们都认为白发和皱纹是衰老的早期迹象,实际上,人体一些部位在外表变老之前,就开始衰退了。因此,对于保健是越早越好,一般认为35岁以后开始系统的保健比较合适。

骨

30岁前就应该开始补钙。少喝碳酸饮料多晒太阳。30岁是骨量的顶峰,30岁前的运动、补钙,决定了一生骨量的峰值;而30岁以后,则进入骨量的维持期;50岁之后,骨量则开始进入“流失期”。也就是说,要保持骨头的坚固,需要30岁前就开始打基础。

经常喝碳酸饮料,会影响钙的吸收,最终导致骨质疏松,多数骨质疏松症病人,在初期都不出现异常感觉或感觉不明显。无论有无症状,女性最好在45岁就开始定期去医院进行骨密度检查,了解骨密度变化。

那么,怎样补钙最合适?30岁之前,每天正常饮食再加上喝1-

2杯牛奶就足够,还有就是每天晒15-30分钟太阳。

心

50岁后就该养心了。每天按按腋窝保护心脏。

英国研究发现,45岁以上的男性和55岁以上的女性心脏病发作的概率较大。因此年过五十就应该注意养心了。不要劳累过度,避免熬夜工作。忌暴怒、惊恐、过度思虑以及过喜过悲,避免精神紧张、情绪波动诱发心绞痛。

中老年人在日常生活中突然出现胸骨后或左胸部疼痛,伴有出汗或放射到肩、手臂或颈部;体力活动时有心慌、气短、疲劳和呼吸困难感;熟睡或噩梦中突然惊醒,感到心悸、胸闷、呼吸不畅;性

生活时感到胸闷或胸痛不适等,首先应想到是冠心病,要及时到医院检查,以免耽误病情。

那么,日常生活中有没有什么简单易行的方法去保护心脏呢?每天按一按腋窝。

腋窝俗称“胳肢窝”,为颈部与上肢间血管和神经通路,是腋窝动脉、静脉、臂丛、腋淋巴结组织的集合处。按捏腋窝可使人舒筋活络,调和气血,延缓衰老。

首先,可大大增加肺活量,使全身血液回流畅通,保持心脏的活力与健康;其次,可使体内代谢物中的尿酸、尿素、无机盐及多余水分顺利排出,增强泌尿功能。

按捏腋窝简单易行。自我按捏时,左右臂交叉于胸前,左手



按右腋窝,右手按左腋窝,运用腕力,带动中、食、无名指有节律地轻轻捏拿腋下肌肉3-5分钟,早晚各1次,切忌用力过大。

肺

60岁要呵护好肺。茶杯里放点鱼腥草。呼吸系统疾病是老年人的常见病和多发病,特别是哮喘和支气管炎病,肺癌发病率越来越高。据统计,肺炎已成为80岁以上老人死亡的第一病因。由于老年人心、肺、肾等主要脏器功能衰退,免疫功能低下,极易患呼吸道感染继发肺炎。

很多老年男性抽了一辈子的烟,有没有什么好方法可以养肺呢?鱼腥草茶。吸烟可导致人体多种疾病发生,而支气管、肺组织作为烟雾直接作用器官,受害程度尤为严重。鱼腥草可以有效地减轻香烟烟雾对肺组织造成的损伤,它不但有排毒解毒的功效,还有抗癌的作用。

鱼腥草茶制作简单,将鱼腥草择去杂质,清水洗净,沥干水煮沸就可以了,需要注意的是不要煮太久。如果是干的,则需要泡一两个小时,然后再煮沸;也有在锅里炒至可捏成粉末后泡茶喝的。(刘雯)

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,抑制癌细胞蛋白质生物合成及DNA、RNA的合成,诱导干扰素和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多增加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,身体有劲,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)

常吃四类食物对抗二手烟

抽烟或二手烟,做饭时的油烟,烤肉燃起的烟雾,在现实生活中,很多人都被“烟毒”所扰。经常食用以下食物,可以减少烟毒对身体的危害,将危害降到最低。

清咽润肺

萝卜、木耳、梨、蜂蜜、柚子、金橘、莲藕等。具有生津止渴、清热止咳、润肺等作用。吸烟者若连续4天,每天吃750克左右的梨,因抽烟或吃烤肉等在体内蓄积的致癌物多环芳烃,会显著减少。抽烟多年者吃枇杷,可以修复受损的呼吸道黏膜。

排除毒素

乌龙茶、绿茶、红茶等。教授专门从事茶叶营养与功效研,发现喝茶对肺癌、食道癌等,均有不错的预防作用。尤其是绿茶,能减轻尼古丁的伤害,还能防癌和降血脂。茶还能利尿、解毒,使烟中的一些有毒物随尿液排出。

此外,富含維生素A、B₁、B₂的胡萝卜、柑橘、蛋黄、动物肝脏、肾、香菇、新鲜蔬菜、动物肝等,都应该成为吸烟者餐桌上的主角。

养护血管

鳕鱼、三文鱼等深海鱼。吸烟会明显增加心血管事件的发生

率。深海鱼富含的欧米伽-3不饱和脂肪酸,能够降低患心血管疾病的风险,每周应该吃1-2次。此外,牛奶能降低有毒物质对胃肠的损害。

清新口气

芹菜、香菜、薄荷叶等,有清新口气的作用,能有效消除口腔异味。戒烟一段时间内,口气问题仍然存在。多吃苹果、胡萝卜和芹菜等富含纤维素的蔬果,能促进唾液分泌。唾液不仅能湿润口腔,还能清除附着在牙齿上或塞在牙缝中的残渣,消除异味。

(文娟)

医药信息

脚垫 鸡眼 厚指甲

家庭电动修脚 一修就好

关爱家人,就给他修个脚吧!
团购优惠五赠一

上海秀脚牌电动修脚乐国家实用新型专利,是新一代家用电动修脚工具,通过特制网孔刀头、网锥刀头和梅花点式刀头的旋转削磨,在家1-2分钟就能轻松去除脚垫、老茧、厚皮、死皮、脚干裂、鸡眼、厚灰指甲,且不损伤正常皮肤。

- ◆无需泡脚,无需技术,使用方便。
- ◆全部合金钢刀头,经久耐用;
- ◆防尘装置,避免皮屑飞扬;
- ◆配赠特制嵌甲钳,轻松祛嵌甲;

热线:7075018

免费送货

销售地址:联生大药房(北马路汽车站对面)
华医堂(长途汽车站北门旁) 福山伟尔 开发区金东 牟平卫健堂 招远瑞康 蓬莱奇佳 黄城贞兰、康华 龙口贞兰、康华 莱州康平



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份,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,对肠道神经和肠道粘膜的损伤极大。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(外地新顾客可请先服用后付款)

【御品膳食通】烟台专卖店新闻中心上芥东路与四眼桥街十字路口西20米路北

咨询电话:15965154859

