

立冬养生话饮食起居



早在《黄帝内经·素问·四季调神大论》中指出:“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,勿扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若以有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺,此冬气之应,养藏之道也。逆则伤肾,春为痿厥,奉生者少。”这段文字精辟地论述了精神调养、起居调养和饮食调养的方法,并根据自然界的变化引入人体冬季养生的原则。

饮食

俗话说:“药补不如食补”。食补在冬季调养中尤为重要。专家表示,冬季气温过低,人体为了保持一定的热量,就必须增加体内糖、脂肪和蛋白质的分解,以产生更多的能量,适应机体的需要,所以必须多吃富含糖、脂肪、蛋白质和维生素的食物。同时,天气寒冷也影响人体的泌尿系统,排尿增加,随尿排出的钠、钾、钙

11月8日是二十四节气中的立冬,这是一个十分重要的节气,又是人们进补的最佳时期。立冬为冬日始,而在古籍中也有对“冬”的解释:“冬,终也,万物收藏也”,意思是说秋季作物全部收晒完毕,收藏入库,动物也已藏起来准备冬眠。看来,立冬不仅仅代表着冬天的来临,完整地说,立冬是表示冬季开始,万物收藏,规避寒冷的意思。

等无机盐也较多,因此应多吃含钾、钠、钙等无机盐的食物。此外,也要多吃蔬菜,适当增加动物内脏、瘦肉类、鱼类、蛋类等食品,还可多吃鸡、甲鱼、羊肉、桂圆、木耳等食品,这些食品不但味道鲜美,而且富含蛋白质、脂肪、碳水化合物及钙、磷、铁等多种营养成分,不仅能补充因冬季寒冷而消耗的热量,还能益气养血补虚,对身体虚弱的人尤为适宜。同时,少辛增酸防疾病,初冬时节是心血管病的高发期,这个时候要多吃清润甘酸的食物,不宜多吃麻辣类的火锅。比如饮食中适当多吃些醋,能起到软化血管、预防心血管病的发生。

起居

中医认为“寒为阴邪,常伤阳气”,人体如果没有阳气,将失去新陈代谢的活力。而阳气对老年人来说尤为重要,所以,立冬后的起居

调养切记“养藏”阳气。专家强调,一要早睡晚起:人们要适当早睡,同时,早晨也不易起得太早,尤其老年人时间允许的话,最好等太阳升起,阳气生发时再起床,以保证充足的睡眠,有利于阳气潜藏,阴精蓄积。二要注意衣着:太厚太薄都不好,衣着过少过薄,室温过低,易感冒又耗阳气;反之,衣着过多过厚,室温过高则腠理开泄,阳气不得潜藏,寒邪易于侵入。

运动

冬季锻炼不可少,适量的运动可增强身体抵抗力来抵挡疾病的侵袭。专家强调,冬天寒冷,人的四肢较为僵硬,锻炼前热身活动很重要。如伸展肢体、慢跑、轻器械的适量练习,使身体微微出汗后,再进行高强度的健身运动。衣着要根据天气情况而定,以保暖防感冒为主。运动后要及时穿上衣服,以免

着凉。此外,有心脑血管疾病的人应禁止做剧烈运动,如打球、登山等。患有呼吸系统疾病的中老年人,应避免寒冷的刺激,运动应在日照充足时,避开早晚,以免诱发疾病发作,而老年人室外运动更应注意保暖。

精神

在冬季,人体的代谢处于相对缓慢的时期,因此,冬季养生要注重于“藏”,“藏的意思是人在冬季要保持精神安静。专家建议,遇到不顺心的事情,要学会调控不良情绪,对于抑郁心中的不良情绪,可通过适当方式发泄出来,以保持心态平和。同时,要多晒太阳。因为冬季天黑的早,光照时间短,也是易使人产生抑郁情绪的一个原因,因黑夜来临时,人体大脑松果体的褪黑激素分泌增强,能影响人的情绪,而光照可抑制此激素的分泌。

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——香茯斑蝥,已获得国家专利保护(称号(咨询热线:0535-7077885)。这是肿瘤药物研发的一次大的突破。“香茯斑蝥”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。香茯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茯斑蝥后食欲和睡眠明显改善,身体有力,精力充沛。香茯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(外地新顾客可申请先服用后付款)

【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50米路北(四眼桥社区工作站斜对面)

咨询电话:15965154859



教你一招

上班做做放松操

一个“忙”字,让不少上班族远离了健身运动。但不论多忙,工作间隙,一分钟的时间总还是抽得出来。这里就教你几节一分钟放松操,轻而易举达到身心保健的效果。

双手捂耳朵。手指弹脑袋,10—20次,可促进大脑血液循环。或以十指指肚轻轻按摩揉搓头皮,也能刺激头皮上的毛细血管,有益于大脑皮质的功能调节,缓解疲劳紧张。

扯耳朵。用食指中间关节和大拇指捏住耳垂,往下扯拉,每天扯18下。而后可用大拇指指肚和食指关节捏住耳轮,往下捋,两手同时,各18下。

眨眼。对着电脑看15—20分钟后,起身远眺窗外的景观,眼睛用力向下眨,可滋润眼睛,缓解视疲劳。

转脖子。左右转头,眼睛同

时随着头转动,身体保持直立,肩膀放松。

搓脸。先将两手搓热,然后用两手掌在面部上下揉搓,直到脸上发热为止。每次3—5分钟,帮助面部血液循环。

伸懒腰。伸懒腰可以加深呼吸,让人变得清醒舒畅。正确做法是:两腿开立,与肩同宽,双手叉腰或举高,前屈作深度鞠躬状,后伸作扬眉吐气状。

双臂牵引。突然感到颈部酸痛,或肩背部及上肢有放射痛时,可将双手十指合拢交叉,将其举过头顶置于枕颈部,之后将头后仰,双手逐渐用力向头的方向使劲压5—10秒钟,连续3—4次即可起到缓解颈压压力的作用。

揉肚子。消化功能不好还必须常坐办公室的人,可在下午1—3点用手微揉肚子,每次按摩以36次—60次为宜。

生活宝典

自制药酒需“对症下药”



时下,许多人选择通过自己制作简单、价格便宜的药酒

来滋补养生和强身健体,但是专家表示,自制药酒需“对症下药”,应避免随意调配药酒,盲目饮用。

很多市民在家自制药酒。把党参、人参等一些中药材泡在高粱酒里,放上一个月左右的时间就能喝了,感觉简单易操作,对身体好。

专家介绍,加入中草药的酒和纯白酒的区别就在于前者有中药材的辅助,能够达到防病祛病和养生健体的目的。但是保健药酒并不是所有人都可以服用,也并非能够无限量地饮用,一般来说,药酒的最佳服用量在一汤匙左右,大约10毫升。

人们在自制药酒的时候应根据自己的年龄、体质强弱等

选择中草药。有些中草药不能用酒精浸泡,配制不当、盲目饮用则有害无益。专家提醒说,目前,网络上有很多关于药酒制作方法的“指南书”,有补气、补血、滋阴、补阳和气血双补等类型。但专家提醒,选对适宜自己身体体质的中药材最关键,个人在调制药酒时应该根据自己身体的健康状况请教医生“对症”选取中药材。

专家指出,药酒虽有许多优点,但其中的酒精成分对一些疾病如高血压、糖尿病等有害无益;一些有传染病如肺结核、流行性脑脊髓膜炎患者以及湿疹等皮肤病患者也不适宜饮用药酒。此外,发热性疾病、出血性疾病的患者也应该禁用药酒,以免使病情加重。