

保健支招

提捏督脉补阳气

督脉具有调节人体阳经气血的作用。督脉起于小腹内胞宫,下出会阴部,向后行于腰背正中至尾骶部的长强穴,沿脊柱上行,经项后部至风府穴,进入脑内,沿头部正中线上行至巅顶百会穴,经前额下

行鼻柱至鼻尖素髻穴,过人中,至上齿正中的龈交穴。

督脉阳虚会表现为背脊畏寒,女子小腹坠胀冷痛,腰膝酸软,舌淡,脉虚弱。运用提捏督脉法,有助于提升阳气。

做法:建议采用俯卧位,

让背部平坦松弛,即沿着督脉的循行路线自下而上提捏,从长强穴直至大椎穴。在提捏的过程中,用力拎起肌肤,称为“提法”。一般捏3~5遍,以皮肤微微发红为度,每捏3次提一下,称“捏三提一法”;每捏5

次提一下,称“捏五提一法”。如果不能耐受提法,可以只采用捏法。

伴有高热、心脏病或有出血倾向者慎用此法;有脊柱皮肤破损,患有疖肿、皮肤病者禁用此法。何欢/文

千里赴冀寻名医 早搏万次终缓解

本报记者 祁鹏飞
每天房早近万个,心慌出汗受不了

时隔一个月,64岁的金先生又千里迢迢从河南来到河北以岭医院。“我上次拿的药吃完后,心慌早搏几乎没再犯过,汗也不怎么出了,所以想再继续吃一吃。”金先生有心悸的问题十来年了,这些年来,他一直经受着心慌、出汗等不适的折磨,并且一旦受点凉或过度劳累,不但心慌出汗等症状加重,更会出现咳嗽、吐白痰等症状。去医院检查后,他被诊断为阵发性房颤、房早。为了改善症状,金先生在三年前做了射频消融治疗,术后症状虽然得到了改善,但一年半后再次复发。虽然一直坚持着规范用药,但心慌等症状却不能得到有效改善,金先生这才想到了使用中医药进行调理。

中药通络,快慢兼治,整合调节

来到河北以岭医院后,24小时动态心电图检查显示金

先生有房早9400多个,房速也有439个,此外还有二联律、三联律等情况。河北以岭医院心血管病科贾振华教授为金先生仔细检查、辨证,诊断为心律失常,并认为他属于气阴不足,据此为他对症开具益气养阴、活血通络的中药汤剂。金先生服药一个月左右,心慌症状明显缓解,出汗基本消失,再一次做24小时动态心电图,显示房早减少到了492个,房速减少到了2个,二联律、三联律也均明显减少。

“房早、房颤等均属于常见的心律失常,对于其治疗,我们建议在规范使用西药或手术治疗的同时,配合以中医药的应用,可以较好地改善患者症状,提高其生活质量。”贾振华教授表示,络病理论指导下的抗心律失常中药,具有快慢兼治、整合调节的作用,尤其在难治性心律失常治疗中发挥了显著作用。通络治疗经循证医学临床研究证实不仅可有效治疗早搏、房颤等快速

性心律失常,还可显著提高缓慢性心律失常患者心率,显示出整合调节、干预的特色优势。同时,结合中医学辨证论治组方用药,又可改善患者的临床症状,提高其生活质量,从而达到标本兼治的目的。

心律失常有快慢,影响心功别大意

心律失常分为快速性心律失常和缓慢性心律失常,像房早、房颤等快速性心律失常,

其发病机理主要是心脏的多离子通道和心脏自主神经功能发生了紊乱,从而引起心悸、汗出、无力等症状,若不能及时治疗,不仅会给患者身体上带来不适,而且可最终影响心功能,造成更严重的后果。对此可使用相应的抗心律失常药物,或采取射频消融等手术治疗。与此同时,配合通络中医药治疗,整合调节,改善症状,提高患者的生活质量。

专家档案

贾振华,主任中医师,博士研究生导师,享受国务院政府特殊津贴专家。河北以岭医院院长兼国家中医临床重点专科(心血管病科)主任,国家中医药管理局络病重点研究室副主任,兼任中华中医药学会络病分会副主任委员、河北省中医药学会第六届常务理事。获第十一届中国青年科技奖、国家卫计委突出贡献中青年专家、科技部中青年科技创新领军人才、河北省省管优

秀专家、河北省高端人才等荣誉称号。

业务专长:擅长中西医结合治疗高脂血症、高血压、动脉粥样硬化、冠心病心绞痛、急性心梗恢复期、心律失常、慢性心衰,以及以中医心肺同治理论指导呼吸系统疾病,治疗流感及普通感冒、慢性咳嗽、急性慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、肺心病等。

出诊时间:每周二、周五上午。

咨询电话:0311-83803120

全脂奶升“好胆固醇”

不少人忌讳牛奶中的饱和脂肪而选择脱脂或者低脂奶。丹麦的一项研究发现,喝全脂奶能提升血液中的“好胆固醇”(高密度脂蛋白胆固醇)水平,或许更有益心血管健康。“好胆固醇”对于把“坏胆固醇”(低密度脂蛋白胆固醇)清出血管、运回肝脏分解进而排出体外起积极作用。 姗婉/文

吃橘子酱抗癌

做法:1.将沙糖橘切开,有籽的除掉,果肉放进小锅内。2.将冰糖放入,大火烧开转小火,边煮边搅拌。3.当橘子肉软烂汤汁变少时,挤入柠檬汁焖一会儿。4.当汤汁浓稠时关火,稍凉就可以装进瓶里了。

功效:一个橘子的维生素C几乎可以满足一个人一天所需的含量。橘子之所以能抗癌,是因为其中含有大量β-玉米黄质,其抗癌效果比胡萝卜中含有的β-胡萝卜素还强一些。 佳佳/文

养生顺口溜

老翁乐

师兴文

银丝满鬓岁古稀
写字画画玩手机。
国事家事乡亲事,
服务百姓心欢喜。
《诗艺文集》编续集,
记村史来写游记。
歌颂党的政策好,
实现小康再奋蹄。

汇元肾宝片 1元特卖

汇元肾宝片,1元1瓶,1瓶60片,可吃1个月,每人限购5瓶,活动仅限一周。

全新上市汇元肾宝片 1元超值体验

男士养生应优选高浓度、吸收快、高品质的产品,但这类产品往往价格高昂,为大家尽快体验,本次活动把原价395元的高品质汇元肾宝片以1元特卖,旨在推动全民男士养生体验。

原料升级 优质成分高倍浓缩

全新的汇元肾宝片黄金组方包括:牡蛎、杜仲雄花、黄精、蚕蛹蛋白粉、人参、桑葚、玛咖等高倍浓缩提取成分,其中牡蛎肽的含量很高,使得在男士养生方面更优,在配以多种滋补中药,更使品质超乎寻常!

超微浓缩很快吸收 大受男士们认可

本次特价体验的全新汇元肾宝片,优选高浓度优质牡蛎肽等多种成分采用微分子破壁技术,提炼出小分子、高浓度、吸收快的全球独家配方,因纯度高每日只需2片,超强吸收,受到广大男士的认可。

关爱男性健康,1元特卖活动具体细节如下:1、活动仅针对年满50周岁的中老年男士;2、1元特卖每人限购5瓶;3、半年量为6瓶,不零售,6瓶仅收取1瓶的费用395元,再加上5瓶5元;4、不收快递费,免费送到家;



新一代新提纯熊胆粉全新升级

10000瓶全新一代熊胆粉,新老用户福利大回馈全面开始!老用户现在空盒可以免费兑换全新熊胆粉了,新用户可报名免费体验!

好消息!云南知名熊胆制药企业研制的熊胆提纯工艺获得重大成功!目前新一代熊胆粉已经上市,纯度更高,效果更好,被誉为全新金胆。为回馈近年来广大熊胆粉用户,特用新1万瓶来回馈大家,老用户可空盒兑换新产品,新用户可报名免费体验了!

珍贵的东西至少要保证三点,第一珍稀:就是少有,第二珍异:就是奇特,第三珍贵:就是贵重。全新一代熊胆粉,药效更好更独特。过去一直被人称为救命圣药,经典古籍记载:熊胆佳者通明,退热清心,平肝利胆,明目去翳,是少有的单方成药的名贵中药,熊胆粉清热、平肝、明目,适用于慢性肝病、眼病、胆石、咽喉肿痛、惊风抽搐等症。

★原料好:科学造,人工引流,辰时取胆。我们所养殖的野生黑熊,所产胆汁,独具超强耐缺氧能力和卓越抗氧

化功效,只提取壮年黑熊,特有种群,生理代谢能力好,胆汁有效成分高,常年生长环境为热带雨林,气候条件绝佳,胆汁更具清热解毒、平肝明目作用。

★工艺新:为提高熊胆粉的提纯工艺,企业投巨资研制了全新的提炼设备,采用目前中药至高工艺“超低温冷冻干燥技术”,让产品更安全,更高效。

免费领取 体验活动为期两个月,数量10000瓶,请尽快报名,符合以下条件者优先报名领取

- 1、受各种老慢病、肝胆、眼病困扰的市民可报名领取;
- 2、以前服用过熊胆粉的老用户,凭借熊胆粉空盒可优先兑换;
- 3、以前听说过熊胆粉好,因各种原因没有购买者可报名领取;
- 4、受益于熊胆粉的切实效果,还想继续巩固疗效者可报名领取!

每天前50名,还可免费获赠全国限量独家熊胆酒一瓶,价值598元

订购热线:400-888-5898

领取换购热线:400-6076-055