

健康提醒

中药分“南北” 功效各不同

不少中药名有南北之分,虽一字之差,但功效大有不同。下面介绍三种常见中药的区分用法:

南北黄芪

北黄芪与南黄芪在补气方面功效相似。北黄芪是人们常用的补气药,能够补气升阳、固表止汗、利水消肿、托毒排脓。适用于气虚乏力、久泻、内脏下垂、自汗、水肿、痈疽难溃等病证。南黄芪在补气的基础上,还有健脾祛湿、舒筋活络的功效,适用于脾虚浮肿、食少无力、风湿痹痛、跌打损伤等人群。煲汤时有一股独特的椰香味,南方地区长年气候高温多湿,体质偏湿,故南黄芪在南方经常被当做药膳入汤。

黄芪煲鸡汤 取南黄芪30克,鸡半只,姜片3片,大枣6枚,芡实、茯苓各15克,共煲汤。吃鸡肉喝汤。

南北沙参

北沙参与南沙参是来源不同的药材,功效相似,但在调治肺、胃上各有侧重。北沙参具有养阴清肺、益胃生津功效。专长在“胃”,在调治咽干口渴、

卒中之后

你听说过卒中后抑郁吗?一次缺血性脑卒中(中风)的发生,不仅彻底改变老人的身体功能,也会改变他的性格。在此,提醒家有卒中老人的家庭,脑卒中患者的这种不良“心情”,并非故意闹脾气或脆弱敏感,也并非卒中后的“正常”过程,而是一种精神类并发症,叫卒中后抑郁症,而且绝非个别。

约两成卒中患者会抑郁“脑卒中”又称“中风”,卒中后抑郁症是脑卒发生后发病率最高的精神类并发症,主要表现为心境低落、兴趣消退、行为抑制、性格改变、偏执等,是身体与社会心理等多种因素共同作

胃部隐隐作痛、饥不欲食、干呕呃逆等胃阴不足病证方面更加突出。南沙参具有养阴清肺、益胃生津、化痰益气功效。专长在“肺”,偏向于调治肺热燥咳、阴虚劳嗽、干咳痰黏等肺阴不足病证。

沙参玉竹瘦肉汤 取北沙参、玉竹、百合各15克,瘦猪肉300克,蜜枣2枚,共煲汤。吃肉喝汤。

南北杏仁

北杏仁即苦杏仁,南杏仁即甜杏仁,两者的差别主要在药用、食用方面。北杏仁能够止咳平喘、润肠通便,多作药用。可用于治疗伤风感冒引起的咳嗽气喘、胸满痰多,以及肠燥便秘等病证。南杏仁也能够润肺、止咳、平喘,但多作食用,常加入菜肴、糕点中。对于干咳无痰、肺虚久咳、肠燥便秘等症状有一定的改善作用。

芝麻杏仁糊 熟黑芝麻30克,甜杏仁(炒)5克,白糖适量,牛奶250毫升,米饭半碗。牛奶和米饭加热后,与其他食材一起放进破壁机中蔬果果档搅拌。即做即食。

吴映秀

警惕抑郁

用的结果。数据显示,脑卒中患者抑郁的患病率约为18%至33%,在卒中后3至6个月发病达到高峰,未经治疗的卒中后抑郁症可迁延不愈。

如何发现并及时治疗卒中后抑郁症?多种生物学指标、客观检查指标、心理学量表是对卒中后抑郁症评估和预后判断的有力工具,患者及其家属需要增强对疾病的认识,及时就医、早期诊断并获得帮助。以脑卒中为重点的干预措施、心理疗法、药物疗法及中医在卒中后抑郁症的治疗上各有侧重,多种方法相结合可达到较好的治疗效果。李洁

很多人深受慢性病困扰,除了大家熟知的心脑血管疾病、糖尿病、慢性肺部疾病等,还有不少疾病都让人“剪不断、理还乱”。

口腔溃疡

看似不起眼的口腔溃疡,其实临床上发病率较高,甚至有些患者因此变得焦躁和抑郁,严重影响了日常生活。但有很多因素可以导致口腔溃疡的发生,比如细菌、病毒等微生物的感染;营养不良、维生素缺乏;消化系统疾病、微量元素缺乏、内分泌失调,以及精神紧张波动、神经功能紊乱失调等等。不过,如果溃疡经久不愈则需要提高警惕,还可能



养生三秘诀 安然度初秋

秋季是天气由热转凉,再由凉转寒的过渡性季节,其气候特点表现为空气中湿度减低,而昼夜温差增大。初秋时节,天气由热转凉,有些疾病容易发生,因此要做好这些疾病预防。

口腔溃疡、漏尿、荨麻疹 这些慢性病,如何才能“去根儿”

口腔溃疡

是风湿免疫并发的祸。专家表示,白塞病就是这样一种自身免疫病,是血管炎的一种。这种病有一个典型的症状,就是复发性口腔溃疡、生殖器溃疡、眼炎及皮肤损害。所以,反复发作的口腔溃疡可以到风湿免疫科就诊。

漏尿

“总是感觉下腹坠胀、咳嗽、大笑,打喷嚏或是负重时不能控制小便……”对许多女性而言,最难以启齿的痛苦莫过于这样的

荨麻疹

到有东西膨出脱垂、有陈旧性的裂伤没有得到过修补的经历,以及尿失禁或排尿困难等不适症状,都应该就医。通过手术或者非手术治疗,可以使患者的盆底得到加强。

荨麻疹

荨麻疹又俗称“风疹块”,其实是人们最常见的皮肤疾病之一。发病后所看到的“红块块”或“红疹”,正是由于皮肤、黏膜小血管反应性扩张及渗透性增加出现的一种局限性

荨麻疹

水肿反应。时隐时现的瘙痒性“风团”就是它所带来的最明显的表现,当然有时候还可能伴有腹痛、腹泻和气促、胸闷等症状。立秋已过,暑气未消,春夏之际正是皮肤疾病最易找上门的时节。患上荨麻疹,真就走投无路了吗?专家提醒,越早治疗效果越好,不仅能够大大缩短整体病程,还能降低复发几率。据了解,目前抗组胺药是治疗荨麻疹最常见也是最有效的药物,

荨麻疹

降低一般不会影响人体健康(包括那些对低气压敏感的病症)。相反,随着高度在一定范围内的上升,大气中的氢离子和负氧离子含量越来越多,能促进人的生理功能发生一系列变化,对哮喘等疾病还可以起到辅助治疗的作用,并能降低血糖,增高贫血患者的血红蛋白和红细胞数。

初秋不妨“薄衣御寒”

我国很早以前就有人倡导“薄衣御寒”养生法,明确指出“薄衣之法,当从秋习之”。此句中的“秋”,应该是指初秋。实践证明,这种主张“秋冻”的方法,既顺应了自然气候(包括居室气候)的需要,又在不知不觉中达到了预防疾病、自我保健的作用。这也就是古人说的“春捂秋冻,不生杂病”。

初秋请开始登高锻炼

夏季,因为天气炎热,或多或少都影响了人们体育锻炼的热情。初秋开始,该是加强体育锻炼的时候了,其中的登高锻炼,健身效果非常不错。

初秋也要预防感冒

凡事都应该有个限

初秋不妨“薄衣御寒”

夏季,因为天气炎热,或多或少都影响了人们体育锻炼的热情。初秋开始,该是加强体育锻炼的时候了,其中的登高锻炼,健身效果非常不错。

初秋请开始登高锻炼

夏季,因为天气炎热,或多或少都影响了人们体育锻炼的热情。初秋开始,该是加强体育锻炼的时候了,其中的登高锻炼,健身效果非常不错。

初秋也要预防感冒

凡事都应该有个限



穴位按摩对抗“空调病”

三伏天是中医“冬病夏治”的好时节,对于“空调病”中医也有针对性的治疗。中医的穴位按摩对于缓解“空调病”症状有较好的效果。这里为大家介绍三个常见的穴位。

风池穴

风池穴具有疏风解表、平抑肝阳、舒筋通脉的作用。它位于后脑勺下方颈窝的两侧,由颈窝往外约两个拇指左右的位置,位于后颈部,后头骨下,两条大筋外缘陷窝中,大概与耳垂齐平。可用双手食指、中指分别按揉风池穴,至稍感酸胀,具有清利头目、通阳散寒的作用。

定喘穴

如果“空调病”伴咳嗽,可以按揉定喘穴。此穴位于背部,第七颈椎棘突下,旁开0.5寸。有止咳平喘、通宣理肺的功效。

大椎穴

如果“空调病”伴鼻塞、轻度发热、颈肩部酸痛等症状,可以按揉大椎穴,这个穴位位于第七颈椎下面的凹陷处,为督脉本经穴,又为“诸阳之会”,主要有祛风通窍、理气止痛的功效。王咏

霍雨佳

健康科普

6分钟步行法测测心功能

6分钟步行法,就是看6分钟的时间内用步行的方法走多长的距离,这个距离的长短可以反映心功能的情况。

在一个空旷的环境,最好是能够走直线的地方,把手表或者手机定时6分钟,开始步行,在步行期间计数一共走了多少步,然后再算每一步有多少距离,可以粗略的估算出在6分钟之内走了多远

吃梨虽好不宜多

“立秋”后,天气将开始逐渐干燥起来,最好多吃一些润燥的食物,梨当仁不让成为入秋第一良果!

梨味甘微酸、性凉,入肺、胃经,具有生津、润燥、清热、化痰、解酒的作用,用于热病伤阴或阴虚所致的干咳、口渴、便秘等症,也可用于内热所致的烦渴、咳喘、痰黄等症。吃梨除了能补阴润肺,还能帮助预防便秘及消化性疾病,对肠炎、甲状腺肿大、

萝卜是宝胜良药

萝卜不但营养丰富,还有较高的食疗价值,入秋萝卜胜似良药,民间常用来治疗多种疾病。

治偏头痛

将萝卜切成薄片,放在炉火上加热,趁热擦患处,一日数次。

治咳嗽多痰

取萝卜300克,青果10个,共煎汤当茶饮,每日数次。

治口腔溃疡

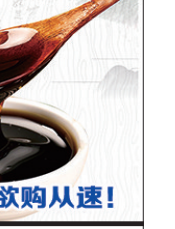
取萝卜汁100毫升,加等量白开水,作漱口之用,每日数次。苏军

每天一勺伏湿膏 远离湿气有“膏”招

农历五月份,是湿毒最盛的时候,因为这时候天气越来越热,雨水渐渐增多,人们往往大量的排汗,喝水,排尿,实际上都是排湿毒的表现。整个身体都在加大力度去排湿毒,湿毒一旦不能及时的排出去的话,会造成身体不适。特别是我们岛城的气候沿海地区寒湿交加,皮肤每天黏腻难忍,家里被子恨不得能拧出水!

春生夏长,春季万物复苏,在夏季疯狂生长,生长的多消耗的多,产生的代谢垃圾毒素也就多,影响健康。所以在夏天我们就更要排毒了,如果您经常出现身体疲倦无力,口干口苦,等现象,建议您尝试一下伏湿膏,伏湿膏精

选蜂蜜、红豆、薏苡仁、芡实、山药、橘皮、茯苓、大枣、鱼腥草等优质食材,科学营养配比,纯手工七七四十九小时历经八道工序古法熬制而成,浓缩就是精华,营养更易吸收。



为了让更多读者远离湿气,生活健康,老年生活报康康商城推出了限时团购优惠活动,每瓶300克的伏湿膏团购价仅需38元,买5送1,买7送3,此次团购只有500瓶,数量有限,欲购从速!

0532-80632815 400-6179-028 其它地区或不方便到店的读者均可享受免费邮寄货到付款的服务 老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁) 疫情期间提前预约进店 乘车 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到; 225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥 路线 南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁; 地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。