



痛风高发,中医这样调理

在冬季,痛风的发病率有所上升。不少人认为,痛风是吃出来的,与饮食不当有关。其实,寒冷刺激亦是此病背后不可忽视的“祸端”之一。

2 中医调理痛风4妙招

冬季寒邪易入侵,正是痛风高发季,如何预防尿酸飙升、痛风急性发作?在此提醒,除了穿衣防寒保暖(尤其手足膝踝关节)、饮食忌口高嘌呤食物(尤其是火锅、啤酒),还要多喝水、少熬夜、适度运动、控体重。此外,不妨试试以下调理小招,可起到缓解症状、预防复发的作用。

食疗养护:适量食用山药、莲子、扁豆、芡实、冬瓜、藕片等,有利于调理脾胃、祛湿排酸。这里推荐两款食疗方。

薏仁山药粥:薏苡仁30克,山药30克,粳米100克。将薏苡仁浸泡12小时,山药去皮、切块,加入粳米与水一起煮粥。分2次食用,每日1剂。薏苡仁利水渗湿,健脾除痹;山药补脾益胃,补肾涩精;粳米补气健脾,养阴生津。三物合用具有健脾补

肾、益气祛湿功效,适合高尿酸血症、痛风慢性期。

芹菜胡萝卜汤:芹菜150克,胡萝卜200克。将芹菜切段,胡萝卜切片,放入锅中,加水适量,大火煮沸后转小火慢炖半小时。每日2次服食,每日1剂。芹菜清热解毒,利尿消肿;胡萝卜利湿散瘀,健胃生津。二物合用具有益肝健脾、清热利尿之功效,适合高尿酸血症、痛风慢性期。

中药外敷:双柏散为一经典验方。取侧柏叶35克、大黄35克、黄柏18克、薄荷18克、泽兰18克、醋延胡索9克,将上药共制细末,用热

开水加蜂蜜调成膏状,涂在塑料膜上,厚度1~2cm,包裹关节肿痛处。每日1~2次,每次2~3小时,5次为1疗程。方中侧柏叶、黄柏、大黄清热解毒,凉血散瘀,为主药。泽兰活血消肿,薄荷疏风散热,延胡索活血止痛。上药合用具起到活血

逐瘀、消肿止痛功效,适合痛风急性期。

穴位按揉:取穴足三里(小腿外侧,胫骨前嵴旁开一横指,犊鼻穴下3寸)、阴陵泉(在小腿内侧,当胫骨内侧后方凹陷处)、三阴交(在小腿内侧,当足内踝尖上3寸,胫骨内侧缘后方)、昆仑(在足部外踝后方,当外踝尖与跟腱之间的凹陷处)、内庭(足背当第2、3趾间,趾蹼缘后方赤白肉际处)、涌泉穴(足趾跖屈时,约当足底前1/3凹陷处)等穴,给予指揉法。按揉时约每穴2~3分钟,每日1~2次,亦可用艾条灸疗上述穴位。按揉穴位可起到清热利湿、化痰通络、补益肝肾之效,适合高尿酸血症、痛风慢性期的辅助调治。

艾叶泡脚:取艾叶10~15克,加水1000~1500毫升,煎煮约10分钟,倒入水盆,待水温约40度左右时泡脚。每次时间20~30分钟。艾叶泡脚能够促进血液循环,从而起到温阳散寒、舒筋通络、祛风除湿等功效,适合高尿酸血症和痛风慢性期,急性期禁用。综合

生活指南

性格突变或是阿尔茨海默病作祟

年过七旬的张大爷最近发生了一些变化:常常丢三落四、找不到东西;正在做的一件事,一转身他就忘得一干二净;不仅如此,张大爷越来越爱发脾气,子女纳闷,性格和善的父亲现在为何“一点就着”……在医院进行全面检查后,这些异常现象背后的原因被找到了——阿尔茨海默病。

阿尔茨海默病起病隐匿,现有的医疗技术尚无法治愈。但阿尔茨海默病有一个发展过程,如果我们能及早发现,把握治疗时机,积极干预,就可以有效延缓疾病进展。如果出现以下情况,应引起注意。

记忆力下降:有些家属认为人老了记忆力下降是正常现象,还有的家属觉得老年人能清楚地记得多年前的事,说明记忆力没问题。实际上,阿尔茨海默病早期主要表现为近期记忆力下降,患者的远期记忆力还保留着。但是,随着病情进展,远期记忆力也会下降。中重度阿尔茨海默病患者还可能出现迷路、找不到家甚至走失的情况。

语言能力和表达能力减退:例如与人交流时话到嘴边又忘了,无法正确地表达自己的意思,经常说错话,而且,这种说错话的现象往往自己不能察觉,甚至难以纠正。此外,患者还可表现为看不懂报纸、电视,不明白别人在说什么和反应迟缓等。

情绪和行为改变:如活动减少、孤独、对周围环境的兴趣减弱,对亲人较为冷淡,喜怒无常,有不明原因的沮丧、恐惧,多疑或妄想(如怀疑别人偷东西、怀疑老伴有外遇等),退出社交活动以及其他行为异常等。

如果老年人出现上述情况,建议家属及时带其到正规医疗机构进行全面检查,早发现、早诊断、早治疗。王华丽

“老寒腿”是冻出来的吗

我们常说的“老寒腿”其实是膝关节骨性关节炎,一种常见的慢性关节疾病。不少人觉得“老寒腿”是冻出来的,但寒冷不是导致老寒腿的直接原因。

“老寒腿”的诱因是关节软骨老化与磨损,目前认为衰老、肥胖、外伤、劳损等因素会加快膝关节表面的软骨磨损。一旦得了膝骨关节炎,膝关节可能会出现以下症状:膝关节长期反复疼痛,运动后加重,休息后减轻。活动关节的时候有“咔咔响”声音,甚至有走路“打

软腿”的情况。下蹲困难或蹲下去后站起来费劲,上、下楼梯疼痛明显。部分患者还会有所谓“晨僵”症状,每天早上起来,腿脚总是活动不开,这种情况还出现在久坐、久站之后,但一般不会超过半小时。严重的患者会出现下肢肌肉萎缩,还会因关节积液并发滑膜炎出现关节肿胀。当关节炎进展到后期,就会逐渐出现膝关节伸不直也弯不了的情况,部分患者会出现明显的“罗圈腿”或者“X型腿”。

虽然目前尚不能完

全预防骨性关节炎的发生,但是通过一些措施可以减少或延缓骨性关节炎的发生。

避免久站、久坐,建议维持同一个姿势不超过40分钟;少做伤膝盖的动作,否则会加速关节的磨损;减轻体重,适当的健康减肥可以缓解关节炎引发的疼痛和肢体障碍等症状,对治愈关节炎有着积极的作用;注意膝关节保暖,寒冷会加重“老寒腿”的症状,觉得冷的时候穿秋裤或佩戴护膝,加强膝关节保暖。

新华

辅酶Q10 12瓶仅需368

随着年龄增大,想要年轻健康,就要饮食清淡,多注意保养。经评价,辅酶Q10软胶囊具有增强免疫力和抗氧化的保健作用,可随季节补充适量辅酶Q10软胶囊。

辅酶Q10团购活动通知

本次活动向消费者提供的精品辅酶Q10,由老年生活报康康商城直接面对厂家批量团购,省去中间诸多环节,12瓶团购价仅需368元。优质精品辅酶Q10,各项指标均达到相关标准,让读者能吃上正宗、便宜的好产品。

活动要求:为了让实惠真正落到需要的读者身上,本次活动提出以下两点要求:①团购者必须是真正有需求的朋友;②为防止恶意囤货,每人最多购买2份。



威海紫光科技园有限公司 国食健字G202137101442
普健健广审(文)第240525-01062号
本品不能代替药物

限时团购参杞全鹿丸每天只需6块6

关爱中老年健康每次一丸高品质易吸收 提高中老年人活力

6块6,为您提供源源不断补充能量!

参杞全鹿丸是专门为中老年人研发的滋补性营养品,每天两次,补充能量,服用方便,珍贵原材料提取精华把身体补的棒棒的。

买5盒送1盒;买10送5盒;每天限量100盒

参杞全鹿丸由29味动植物原材料萃取而成,每天吃两次,每次吃10克就行了,简单方便。团购价每天只需6块6,每盒服用3天,买5盒送1盒;买10送5盒,算下来每天只需6块6非常划算!每天限量100盒,名额有限,先到先得。

0532-87676969 400-6179-028

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)

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海信立交桥南站下车

路线 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。

0532-87676969 400-6179-028

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)

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海信立交桥南站下车

路线 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。

0532-87676969 400-6179-028

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)

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海信立交桥南站下车

路线 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。