

2017·3·24 星期五

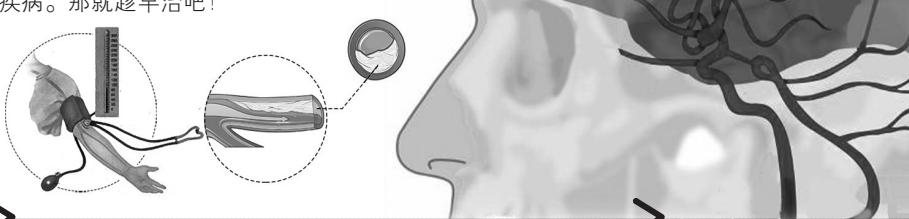
父母的老慢病,有没有让你一筹莫展?孩子一有病,是不是你就手忙脚乱?爱人的老毛病,会不会让你为他的健康担心?
《养身集》一档新的养生健康知识传播平台,从喝水到吃饭,从工作到睡觉,解析养生之道,为您开启健康通道。

0451-83097466

健康有道 三分治,七分养。今天健康不养生,明天拿钱养医生!关注《健康有道》,了解科学的养生理念、运动方法、食疗秘籍,助你远离疾病,健康一生!怎么治?怎么吃?怎么用药?成为内行,让健康变得简单。

疾病早期我们一拖再拖 中风偏瘫 我们悔之当初

动脉硬化常会导致心梗、脑梗、脑出血疾病的發生,其实早期它会出头痛、头晕、失眠、心慌的症状,因此要及时治疗。高血压和动脉硬化的中风的主要原因,只要积极治疗这两大诱因,中风偏瘫便不会发生。老人吃甜食过多对身体健康不利,容易导致高血压疾病,是真的吗?俗话说,肥胖乃万病之源,对于女性而言,肥胖会导致很多的妇科疾病。那就趁早治吧!



运动保健

头痛头晕、失眠心慌,源于动脉硬化! 一种运动就能改善它

动脉硬化是一种随着年龄增长而出现的血管疾病,往往会导致心梗、脑梗和脑出血等疾病。

动脉硬化患者中期时,大多数患者都或多或少出现症状,而且不同的患者会有不同的症状,比如,脑动脉硬化会出现头痛、头晕、失眠多梦等;冠状动脉硬化会出现心慌、胸痛、胸闷;下肢动脉硬化可出现下肢发凉、发麻、疼痛、跛行等临床症状。研究表明,体力活动少、久坐的生活类型与动脉硬化危险性增加有关,而经常锻炼对动脉具有保护作用。那

么,什么样的运动可以改善动脉硬化问题呢?其实,走路可减低胆固醇,有降血压,可以减重。因此,走路是使动脉硬化斑块稳定和消退的方法。

当然了,动脉硬化患者平日里还需求坚持药物治疗。中医认为,动脉硬化由气血不足、气滞血瘀、经络失养引起。建议服用含有补益气血、舒筋活络功效的青藤、万筋藤、红杜仲中药材,以及行气化瘀、通络活血功效的高山龙、五爪龙、狮子尾中药材的药物,例如:葛洪桂龙药膏。

俗话说,肥胖乃万病之源,肥胖会影响到美观,也会导致很多疾病的发生,对于女性而言,肥胖会导致很多的妇科疾病。肥胖女性储存在皮下的脂肪容易刺激子宫内膜,会造成月经不调。

一旦忽视这些早期症状,最易发生中风偏瘫的情况。那么,中风偏瘫的病人在家庭康复中要注意哪些细节呢?简而言之,需要这样细节:首先应重视心理疏导;其次,对于手腿发麻的患者,注意日常生活能力

训练。例如:饮食动作、洗漱动作、更衣动作等;此外,流口水的患者睡觉要尽量采用侧卧,以免平卧熟睡时呛到患者。而中风患者的饮食对康复至关重要,应食用低热量、低脂肪、低胆固醇,高膳食纤维、高维生素膳食。其实,高血压和动脉硬化才是中风的主要原因。因此,防治中风应从治疗高血压和动脉硬化着手。中医认为,高血压和动脉硬化,是由于肾阳不足,气血亏虚引起。因此,防治中风应从治疗高血压和动脉硬化着手。

俗话说,肥胖乃万病之源,肥胖会影响到美观,也会导致很多疾病的发生,对于女性而言,肥胖会导致很多的妇科疾病。肥胖女性储存在皮下的脂肪容易刺激子宫内膜,会造成月经不调。

月经失调是盆腔炎、附件炎等妇科疾病的症状表现,而妇科疾病常与湿气和热毒相关,建议服用清热解毒、健脾除湿的老牌中药,例如:金鸡胶囊。

家有病人

手腿发麻、口齿不清别大意 这是中风!康复需这样做

本版为纯爱心版块,如果您有任何关于疾病、养

生、用药的问题,都可以拨打热线电话:

0451-83097466进行咨询。客座专家:中国保健协会特聘理事,五脏养生研究中心特聘专家孙本新为您一对一解疑,让您远离疾病折磨,还您健康快乐的生活。

本版为纯爱心版块,如果您有任何关于疾病、养

生