

五大方法长假减压

对于出行的人来说,出行是减压的好方法,但对于留守家中的人来说,音乐、舞蹈、冥想、呼吸、运动、按摩、香薰……也不失为一种减压的好方法。

方法1 放松唱歌

据报道,英国伦敦那些承受着极大压力的银行家们有了一种新的放松方式,那就是唱歌。唱歌先从轻松的呼吸开始,通过轻快的音乐,让身体和精神得到调和。

方法2 精神活力

全面激发人的活力,让精神和身体一起“活起来”。一种叫做“步尔加”的运动在上班族中一天天热起来。这种发源于古老朝圣仪式的原生态健身运动在本世纪初流行于美国。通过训练可达到精神和身体的愉悦和活力,改善生理机能。

方法3 适当咀嚼

白领一族可尝试通过咀嚼口香糖舒缓紧张情绪。中国心理学会科普委员会主任梅建教授说,北京大学心理学系教授通过功能性核磁共振(fMRI)扫描技术,发现咀嚼口香糖增强了某些脑区的活动,显著提高了

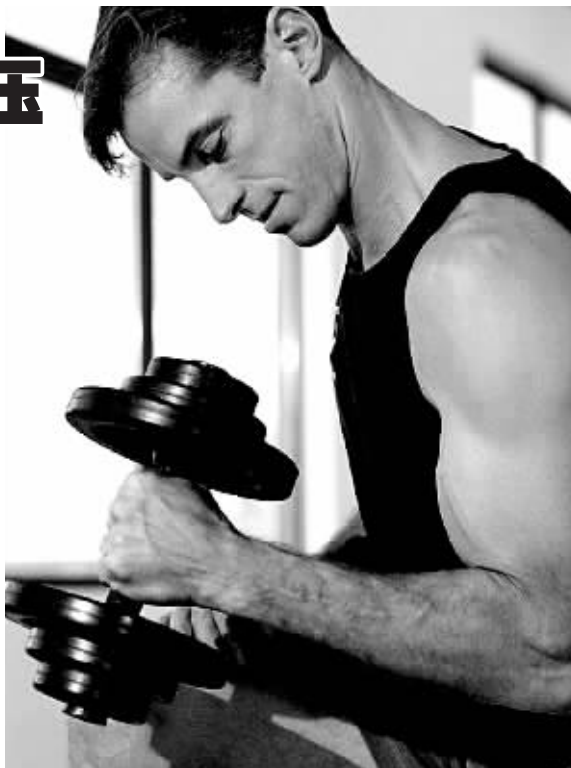
这些脑区的供血和供氧水平,因此,专家得出结论:咀嚼口香糖可能有助于舒缓紧张情绪。

方法4 美容香熏

将身体完全浸泡在38℃~40℃加入芳香植物精油的温水中,先让手松弛,轻轻浮在水面上,想象这种松弛上升到肘部,并沿着手臂、肩膀和背部上升到头部。水疗是SPA最普遍的形式,是一种集香熏、精油、沐浴、按摩及日常皮肤护理及花茶与音乐为一体的具有养生与美容效果的养颜方式。

方法5 冥想发呆

集中精神,冥想一个自己最喜欢的地方,或是一片随风摇曳的荷塘,或是波光粼粼的湖面,或是鲜花盛开的山坡,或是树木茂密的山林小径……安静地冥想能促进全身血液循环,为全身组织器官输送大量的氧气和营养,可以明显地减轻焦虑。 米娟



健康快讯

中医专家方华医师 十一免费为10名高血压患者治疗

十一期间,中医专家方华医师为了让广大市民过一个更好的国庆节,特采用中医辨证分型个性化治疗高血压病,在郑州市范围内寻找10名高血压患者进行免费治疗。据悉,目前已有近百名患者在服用中药后,血压已得到控制。

治愈标准是:1. 停用降压药3个月以上血压正常;2. 临床症状消失。有效标准是:①临床症状好转或消失;②血压下降或者降压药减量。依此标准,共治愈高血压42例,其中两年未复发者4例,一年未复发者16例,半年未复发者12例。3个月未复发者10例。服药3个月治愈率66%,服药一个月有效率87%。

在治愈高血压的同时,很多病人的长期顽固性头疼头晕症状也随之彻底消失,提示:中药对高血压患者的血管内皮系统的修复效果是可信的,这方面也是西医梦寐以求的疗效。

通过对本病创新性的临床实践探索,我们认为高血压以肝肾阴虚为本,“风”、“痰”、“气”、“火”、“瘀”等邪气为标,标本互为因果,相兼为害,肝肾阴虚,心肝阳亢,阴虚与阳亢互相影响,日久则阴阳气血俱虚,然而标本不能截然分开,并且在疾病的不同阶段,不同症候中又有主次先后,在一定时间又可相互转化。因此,临症论治应审时度势,辩证分析,整体出发,注重求本,适时用药,调整阴阳之失衡,我们认为不仅大部分高血压是可以彻底治愈的,并且即使一部分人降压药物不能彻底停用,但是经过一段时期的调理,也能减少降压药的用量,增强机体的功能,保护重要器官,改善和修复血管内皮系统,阻止血管硬化的形成与加重,提高生存质量,对减少冠心病和脑卒中的发生都有很大的帮助。

报名对象:凡是高血压患者均可报名,前10名给予免费治疗。

报名电话:13939923719

咨询QQ:394810491

报名时间:10月1日~7日

专治心脑血管疾病

龙芪溶栓胶囊:一天一粒,活血化淤,溶栓通络,防止高血压、高血脂、高血糖症、脑中风、心肌梗塞,及一切心脑血管疾病,治疗量6-9粒。龙芪溶栓胶囊特有的(地龙“蚯蚓”)提取(蚓激酶、蚓胶原蛋白酶、蚓纤溶酶)三种生物酶是世界公认的第三代溶栓产品,无毒副作用,轻松粉碎微栓。

微栓是血栓形成和久治

不愈的真正元凶!微栓在血管内好比黄河里的细沙,水(血流量)小则聚、堵、堆;十分危险!专家称:微栓是隐形杀手。国药准字龙芪溶栓胶囊B:20050029是消灭微栓的特效药物,使您的血液得到有效净化!龙芪溶栓胶囊使心脑血管疾病不再可怕。凭此广告买3送1,买5送2。

地址:亚细亚一楼医药部五区 咨询电话:66822126 60521939

心脏病奇药1克见效

国药准字Z21021532

权威部门认证:三绝实现治“心”新突破

一绝:药吃的少!核芯救心金丸一天服用量仅两小粒,每月用量不足2克,更避免了肝肾的损伤,作用却是一般药品的几十倍!打破了以往心脏病患者常年吃药、多吃药的怪圈。

二绝:罪受得少!心脏一犯病,一阵阵闷疼!手捂着胸口,脑袋上豆大的汗珠直滴答,犯一次病要半条老命。服用核芯救心金丸,心绞痛、早搏、房颤全面治疗,胸不闷、心不慌、气不短、心脏病不易发作!睡觉,散步,上街买菜,想干什么干什么,有了它,少遭好多罪!

三绝:延年益寿!经过核芯救心金丸治疗的心脏病患者个个长寿命!凭什么?首先它治好的患者一般不复发,远离心梗危险;另外它养治结合!治疗的同时,多种名贵药材还达到净血养血、修复血管的目的。半信半疑的心脏病患者使用后,无不对其神奇的功效所震撼,信服不疑!

核芯救心金丸治疗范围:冠心病、心肌缺血、心绞痛、心肌梗塞、心律失常以及早搏、房颤、胸痛、胸闷、心慌、气短、憋气、手脚麻木、乏力、头晕、失眠、呼吸不畅、心力衰竭、风心病、肺心病等各种心血管疾病。■郑州市区以外货到付款

咨询电话:

心脏病救助活动开始了!

66605212

买5送2 买10送5 买20送12

郑州市亚细亚一楼医药部五区/中原商贸城一楼医药部/中牟县中牟大厦对面仟禧堂药店

蜂毒骨泰 一贴就灵

任你用遍所有药贴 最后还选蜂毒骨泰

【蜂毒骨泰贴】贴贴有奇效

许多中老年朋友都有颈椎病、腰椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、坐骨神经痛、骨质增生、骨刺、风湿、类风湿性关节炎、腰肌劳损、脚跟痛、网球肘等疼痛性疾病,这些疾病严重影响了中老年朋友的健康。

中老年朋友有病痛苦,治不好病花冤枉钱更痛苦。很多朋友肯定使用过不少的产品,有些产品使用特别复杂,您的病治不好,卖产品的人说您使用方法错了,最后钱是越花越多,病却总是治不好,还有一些朋友经常吃药,药的副作用很大,所以越吃身体越差。

蜂毒骨泰是最新的高科技产品,与市场普通药贴有本质的不同。我们的宗旨是让中老年朋友花小钱治大病,让普通人得到最好的治疗。蜂毒骨泰研究出来后,引起了全国各大医院专家教授的高度重视,全国各大医院通过蜂毒骨泰使十多万患有各种骨科关节疼痛病的朋友恢复健康。

如果你有疼痛病,只需花28元买一盒试一试,投石问路,哪里疼贴哪里,不用看图找穴位,简单方便,只需贴在疼痛部位,直达病灶,根除疼痛,一贴就灵。贴上蜂毒骨泰,不耽误你上街买菜,不耽误你干家务、带孩子、不耽误你下地干活,如果效果好你就再买,不加重大家的经济负担。蜂毒骨泰不比广告,比疗效。我们的承诺是:一盒没有效果,买的多的都可以退货。有信誉卡保证。在本次特大优惠活动中购买蜂毒骨泰,你平均每天只需花3块多,就可轻轻松松告别风湿骨病。

多买多送 赠品有限 赠完为止

(市内十盒起免费送货)

专家热线:0371-66661826

活动地址:亚细亚一楼医药部七区(北门口)/商业大厦一楼医药部B区/百货大楼一楼医药部/经三路世纪联华一楼二楼医药柜

【贴5分钟】感觉覆盖部位有凉热交替感、走窜感,肿痛明显减轻;关节僵硬症状明显改善;颈、腰椎关节活动轻松。

【贴2-3天】:关节疼痛、僵硬、麻木、肿胀明显减轻,浑身舒服;弯腰时疼痛减轻,腰部僵硬感得到缓解;头晕、恶心、麻木明显减轻,关节活动自如,骨质增生逐步被软化吸收,气色明显好转。

【贴1-2月】:关节变形消失,腰部疼痛、僵硬、酸麻等症逐渐消失,久坐后可以独立站起,腰椎病逐渐康复,膝关节疼痛、僵硬、脚后跟疼痛基本消失,再也不怕变天了,骨刺逐渐消失,骨质增生得到康复。

特别针对人群: 1、担心口服药物损伤肝肾者; 2、使用传统黑膏药效果不理想者; 3、针灸推拿效果不明显者; 4、手术后复发者; 5、多年不愈,反复发作

特惠风暴 应广大患者强烈要求 特大优惠延长至10月7日

惊喜价:28元/盒

买五赠十 买十赠二十

买五盒赠送价值140元的赠品10贴 相当于买五盒送五盒 买十盒赠送价值280元的赠品20贴 相当于买十盒赠十盒