

上接 C02 版

吃喝:五味调和
怕胖的美女更要记得吃主食

“吃什么,吃多少,怎么吃,一直都是人们关心的问题。《黄帝内经》的饮食养生篇章,是历代人民日常饮食生活的准则,可现代人好像背离得越来越远。”提到这个问题,王淑玲感慨不已。

她解释说,《内经》从我们民族生存环境的实际情况出发,为人民设计了“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”的营养方案,提倡将谷、果、肉、菜适当调和后食用。几千年来,中国人依照这一营养方案,以素食、五谷为主,以荤食为辅,同时反对偏食,长期得益。可现代人却打破了这个结构,不吃主食,大量食用肉类,导致体质偏酸,引发各种疾病。

《内经》提出的“食饮有节”,是我国传统养生学的一个重要观点。饮食有节,不但肉食要有节制,就是粮食和一般食物和饮料,也不能暴饮暴食。

酸碱平衡是保障健康的必要条件,重在“管好你的嘴”。人体各种酶的活动都需要一定的酸碱度。偏酸,增加了钙、镁等碱性元素的消耗,容易出现动脉硬化、高血脂、脑溢血、胃溃疡、神经痛等疾病;偏碱,则会出现“合成代谢趋势”,发生便秘、口疮、糖尿病、退化性关节炎等。保持体内酸碱平衡,主要是调节酸碱食物的比例,合理搭配。

王淑玲说,“现在很多人,尤其是美女都不喜欢吃主食,这种习惯很不好。长期不吃主食容易导致皮肤干燥,瘙痒。便秘也是现代人常见的状况,要多吃绿叶长纤维蔬菜,很多人认为黄瓜很好,但其不是长纤维蔬菜,在改善便秘方面不如想象的好。人们还有一个误区,香蕉润肠,其实,香蕉吃多了反而影响大便通畅,每天两根即可。早晨空腹喝用温开水冲的槐花蜜,以及生吃生菜,对改善便秘很有效果。”

至于爱美人士关注的“痘痘”问题,《内经》也有论述,即经常吃油腻食物的人,容易变生疔疮;出汗后受风寒邪气,郁积日久,面部促进会生粉刺。



别和“亚健康”躲猫猫

(五)
从现在开始养生吧

郑州大学基础医学院的王淑玲博士曾在大学教授《黄帝内经》课程,她认为作为中医经典的《黄帝内经》,其文言精辟,哲理深奥,处处闪烁着医学与自然的浑然一体。我们从全书中提取了最重要的五方面的精华结合现代人的生活给予诠释,只要常年坚持,一定可以和亚健康说拜拜。

工作:形而不倦 养:逸适度对人体均有害

“运动不足,让身体长时间保持一个状态——这正是现代人的通病。”《黄帝内经》在提出“久视伤血,久立伤骨,久行伤筋”之后,就明确提出“久卧伤气,久坐伤肉”的观点,警戒人们不要“安逸”过度。以上“五劳所伤”比我们经常所说的“劳逸结合”更直观地揭示出了养生的本质。

“五久”是日常生活中容易使人“大疲”的几个方面。消除这些疲劳的办法是除了休息(久卧例外)之外,更积极的办法是以“小劳”战胜“大疲”。

久卧、久坐,宜以活动全身的运动为佳。古人介绍了一种坐着锻炼的方法,用双手按着

大腿,左右扭肩数十下,就可以“气血通畅,不生诸疾”。另外,在床上或地毯上四肢爬行,可预防改善颈椎病、腰椎病。对于久行、久立引起的疲劳,最好的办法是按摩。

对“久视”来说,眼保健操是一套有效的眼部按摩手法。另外,中医主张“目宜常运”。即眼球经常上下左右多转动转动,左顾右盼,就可以消除因老盯着一点引起的疲劳。还有一种热敷法,即用两手掌揉搓发热,然后立刻熨按两眼,如此反复10余次。远视、看绿色植物也能有效缓解眼部疲劳。

运动量要因人而异,以活动后不觉得疲倦乏力为准。

十几年的风湿骨病贴贴好了

吉祥三宝贴以磁开穴 送药 直达病灶 将强力磁石定位于压痛点,以达到以磁开穴,开穴送药的奇特功效。

对久治不愈的颈椎病,腰椎病,肩周炎,骨质增生,肌筋膜综合症,滑膜炎,风湿性关节炎,坐骨神经痛,四肢麻木,肌寒骨冷,股骨头坏死,陈旧性跌打损伤等无菌性炎症,标本兼治。只需一盒三贴

迎“十一”举办买一盒送一盒(100元)优惠 专家电话:65012682

郑州黄河路/花园路东50米河南福康医药超市免费送货上门

中医世家专治皮肤顽癣

老中医王克俭专家门诊治疗各种顽固型皮肤癣、鹅掌风、湿疹、脂溢性皮炎、荨麻疹、扁平苔癣、体股癣、皲裂症、乳腺增生、淋巴结核、骨结核等,经多个国家临床验证后授予“国际医学特色诊疗专家”金牌。

郑重承诺:愈后发卡,十年内复发享受免费。 电话:65280987 68632868

地址:华山路与淮河西路交叉口西行300米路南65301部队门诊部(节假日不休)

女性不孕有喜了

女性不孕特效专用“卓玛丹孕孕丸”1调经优卵,显著提高卵子质量和活性! 2修复子宫内膜,优化着床孕育能力! 3清除生殖系统炎症病菌,快速疏通输卵管! 4轻松怀孕生子!

孕孕热线 0371-67368559(免费送货)

“膝关节病”遇国药显奇效

患双膝关节骨质增生、滑膜炎、半月板损伤八年,上下楼疼痛,久坐起立困难,晨起关节僵硬不灵活,关节积水变形,医院让换关节。绝望中听专家讲全鸡追风活血膏是国药准字治疗性药品而非保健品,就买了12盒,才一周就症状减轻,不到两个月就骑车跑步行走自如。

全鸡追风活血膏经多家权威医院数万例患者临床验证骨病专用药,营养修复软骨、半月板、滑膜,钝化骨刺,消除粘连水肿无菌性炎症,达到康复目的,愈后不易复发。治疗膝关节骨质增生、滑膜炎、半月板损伤等效果神奇。部分患者当天见效,3-4疗程康复。本品对颈、腰椎病效果亦佳。

专家忠告:治病首选国药,疗效确切,本品不以暂时祛痛、缓解保健来误导患者,不管病情多重,只要按疗程用国药都能康复如常。

一疗程21天需12盒,迎双节特惠:买12送4,买两疗程送一疗程。骨病专线:0371-66075399

喝国药“参鹿茶”

男人强壮 女人漂亮

“参鹿茶”是著名中医学家、国务院特殊津贴获得者卢芳教授研制,治疗肾虚,阳痿早泄,前列腺炎,更年期综合症,失眠脱发,腰膝酸软等疗效神奇。对糖尿病、心脑血管病患者有很好治疗效果! 一疗程5盒,特惠:买4送1,买10送4。

健康专线:0371-61399199 地址:大学路河医门诊楼对面茂源堂大药房 免费送货邮寄

“椎间盘突出、椎管狭窄” 快用透骨祛痛贴

陈锦云是我国医药界传奇人物,16岁开始行医,18岁高等学府深造,22岁就远近闻名,从医70年,治疗骨病近十万,300年家传秘药透骨祛痛贴到他手里炉火纯青,出神入化。很多人认为不能治的病,他能治,特别是椎间盘突出、椎管狭窄、股骨头坏死、腰疼、坐骨神经痛、腿脚麻木胀疼,头晕手麻、股骨头塌陷的患者,只要用上透骨祛痛贴,一夜就能翻身,数日就能下床行走,一月左右就能开车爬山打球跑步,像正常人一样生活……

陈教授认为:病非人体素有之物,能得亦能除;言不可治者,未得其术也。常规药物对“椎间盘”这个独立的无血管组织缺乏研究,犹如隔靴搔痒,根本进入不了病灶。“透骨祛痛贴”突破了原有的治疗理念,专门针对椎间盘的生理特点研制而成,能够进入组织深处发挥作用,使突出物失水萎缩,体积变小,钙化粘连增生炎症消除,从而解除对神经根的压迫,急性发作期24小时见效,两周可望恢复正常生活…

一个疗程20天轻症6盒,顽重症12盒 骨病专线:0371-61898121

郑大一附院门诊楼斜对面九州通大药房 外地邮寄,药到付款

灰指甲去根了

采用药物渗透杀灭指甲下隐藏的真菌,换药1-2次使灰指甲灭菌剥离全部脱落,经治疗即可长出健康亮丽的新指甲(医保定点医院)电话:0371-66200993

膝关节“疼痛、积水、僵硬”绝处逢生

真没想到还有这么好的药,我患膝关节滑膜炎、骨质增生,关节疼痛、僵硬、肿胀、积水,蹲不下、站不起来,上下楼不得不斜着身子走,前前后后片子拍了一大堆,针灸理疗关节镜都做了,就是不见好转,医生建议置换关节……两个月前突然看到有专门治疗这种病的药“仙草骨痛贴”,就买了10盒,不到5天就感觉好多了,才2个月,现在跑步都没问题。

仙草骨痛贴,北京专家研制,不能包治百病,专治久治不愈的骨质增生、滑膜炎、软骨软化、半月板损伤、膝关节退行性变,不管病情有多重,只要用上仙草骨痛贴,急性发作期24小时见效,7天左右恢复正常生活,3个疗程左右康复,良心价格,顽重症患者物超所值,准用谁说好。

一个疗程18天,轻症6盒,顽重症12盒 骨科专线:0371-65030818

经三路黄河路交叉口南200米百佳国药堂 外地邮寄,药到付款

专治鼻咽炎

特点 无痛苦无破坏性,无副作用患处用药,快速根治,提高免疫力

主治 过敏性鼻炎肥厚性萎缩性鼻炎,鼻窦炎咽喉炎,声带小结息肉,打呼噜,头晕头痛耳鸣耳聋

研究院二楼 省市医保 66561533

38元治好乳腺病

测绘医院神奇的反向刮乳术,治疗乳腺病,轻轻一刮,疼痛消失了,肿块不见了,真中! 刮乳热线:0371-67950192