

# 冬天便秘、老肠炎高发

## 从整天不想吃饭到经常饿醒

中华医学会消化病学分会副主任委员袁教授说：一些通便排毒、减肥产品之所以能快速排泄，是因为含有强泻剂成分——蒽醌。蒽醌存在于芦荟、大黄、番泻叶、决明子、何首乌等中药以及果导(酚酞)等西药当中，该泻剂可诱导肠黏膜上皮细胞凋亡，是导致脂褐素沉着造成肠黏膜变黑的元凶。长期滥用泻药仅自身的排便反射就弱了，肠道松弛，没有张力，感受不到肠内的压力变化，没有便意。因此，长期依赖这种刺激性泻药的便秘患者，便秘只会越来越严重，甚至还会有患肠癌的风险。

### ■解出的大便 硬得像算盘珠

1991年，家住郑州市高新技术开发区的任大姐盖新房，拉材料时车突然翻了，钢筋正好砸在她的腰部。经过抢救，命是保住了，却落下了下肢截瘫的后遗症。

20年了，任大姐一直坐轮椅，胃肠道的蠕动自然没法和正常人比，胃里整天都是胀胀的，像塞了块砖头，沉甸甸的，难受死了。一日三餐：早上喝半碗清汤寡水稀饭；中午勉强吃小半碗米带菜；晚上几乎不吃饭，最多喝两口稀饭。

就在坐上轮椅不久，她的大便就开始干燥了，解出的大便，硬得像算盘珠。虽然经常坐在轮椅上做“肠道按摩”，效果却不理想，每次摸直肠位置时，感觉里面疙疙瘩瘩的。为缓解便秘症状，任大姐吃有润肠作用的香蕉，还吃过泻药，

# 勿再滥用“通便下泻药”

## 都是“加加宁”口服液的功劳

刚开始吃一粒，不见效果，后来吃两粒，还不行，再加大量。因为泻药的量很难把控，任大姐又整天坐在轮椅上，经常出现拉肚子情况，也很尴尬。

### ■从不相信宣传的任大姐 被报道说服了

吃了许多通便润肠、泻药都解决不了便秘问题，9月份，爱人给她带回来了一份关于“加加宁”双歧杆菌口服液的报道，彻底打动了任大姐，“加加宁”是著名制药企业、国家驰名商标、亚洲品牌500强澳虹药业和俄罗斯宇航局合作生产的高科技生物制剂，活菌定植在肠道上激活蠕动功能，解决久治不愈的便秘症状，还能杀灭有害菌，治疗常年性腹泻、老肠炎。

### ■解决肠胃蠕动“加加宁”效果出奇的好

喝了10天，效果出现了，而且非常好。任大姐笑着说，以前是吃不下饭，现在早上想睡个

懒觉都不行，经常被饿醒。早上起来，有时候喝一碗稀饭，有时候喝一杯芝麻糊；中午，如果是汤面条，可以喝一碗半，如果是捞面条，能喝一碗；晚上，喝一大碗稀饭，再吃半块馍。

现在，便秘的问题也改善了，大便成形了，解着也顺畅。

鹏云 亚飞

### 温馨提示

使用过加加宁口服液的新、老患者请注意：值此岁末年初，60岁离休创业，现年近八旬的澳虹药业创始人、中国微生态委员、加加宁之父——汪伯良工程师于本月30日莅临郑州，共同分享探讨《加加宁与消化道疾病控制》。届时，还特邀解放军304医院消化科杨永贵主任、河南省中医一附院《国医堂》叶枫教授共同交流。

咨询报名电话：0371-65751026、55013929



冬至刚过，这也提醒着人们最冷的时候了，而冬季食补也是一直被人们挂在嘴边的话题。那么冬天吃什么东西好呢？今天营养专家就为大家介绍了一种食物——莲藕。

俗话说，“荷莲一身宝，莲藕最补人”，它的营养价值被养生专家们所推崇，“吃藕，能起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。”

鹏云 亚飞

# 冬天吃藕很是补

## ▶▶生吃清热 熟吃补脾

莲藕自古以来就是为人们所钟爱的食品，鲜莲藕中含有高达20%的碳水化合物、蛋白质，各种维生素，矿物质的含量也很丰富，既可当水果吃，也是烹饪的佳肴，若用糖腌成蜜饯，或制成藕粉，更是别有风味。

而《本草纲目》称藕为“灵根”，常吃能“令人心欢”。但莲藕生吃跟熟吃药用价值有所不同。生藕性寒，甘凉入胃，有清热凉血作用，将藕略微焯一下凉拌或直接生吃可医治热性病症，清烦热，防治鼻、牙龈出血。莲藕煮熟后其性由凉变温，促食欲，是补脾、养胃、滋阴的佳品，而且煮熟后吃更容易吸收。

常食用的藕分为红花藕、白花藕和麻花藕三种。

红花藕形瘦长，外皮褐黄色、粗糙，含淀粉多，水分少，糯而不脆嫩，适合煲汤；白花藕肥大，外表细嫩光滑，呈银白色，肉质脆嫩多汁，甜味浓郁，生食最佳；麻花藕呈粉红色，外表粗糙，淀粉多，熟食为宜。

生藕性寒，有清热除烦、凉血止血散瘀之功；熟藕性温，有补心生血、滋养强壮及健脾胃之效。

专家还说，莲藕的花、叶、梗、须、蓬及莲子、莲心各有功效，均可入药治病。

## ▶▶老幼应多食莲藕 脾胃差腹泻者忌食用

莲藕尤其适用于老幼妇孺、体弱多病者，特别适宜高热病人、吐血者、高血压、肝病、食欲不振、缺铁性贫血、营养不良者多食用。“但要提醒大家的是，产妇不宜过早食用莲藕，最好产后过几周再吃；而脾胃消化功能低下、大便溏泄者就不宜生吃莲藕了。”专家表示。

此外，选莲藕也有学问，大家要挑选外皮呈黄褐色、肉肥厚而白的，发黑、有异味的莲藕不宜食用。没切过的莲藕可在室温下放置一周的时间，但因莲藕容易变黑，孔容易腐烂，所以切过的莲藕要在切口处覆以保鲜膜，如此处理后，冷藏可保鲜一个星期左右。要想煮出来的莲藕白白嫩嫩，煮藕时不适合用铁器，不然莲藕会发黑。



# 调五脏 补气血 生黑发

## ——临床证明：五脏同调，气血双补，白发变黑，最多3副药！

引起毛囊萎缩或坏死，进而出现脱发。

所以说，白发是病，无论是常规性的老年白发，还是少年白发都是从“虚”上来的，表面上看是头生白发，其实病在五脏。治疗白发，还需对症下药，“五脏同调、气血双补”，才能长出天然好秀发。

### 我说桂圆琼玉颗粒科学，并非空谈：

首先从成分上看：桂圆壮阳益气，地黄清热凉血；何首乌养阴黑发；茯苓健脾和胃，党参补中益气；陈皮理气化痰；需要说明的是桂圆不仅是一种水果，也是一味药材，历来就是南“桂圆”北“人参”的说法，为食补之佳品，但多食无益。

其次从机理上看：桂圆琼玉药茶治疗黑发，全面针对心、肝、脾、肾、气、血，从整体激活入手，促进毛囊黑色素自身合成，从而达到白发变黑的逆转过程，治标又治本，一次黑发，终身受益。

最后从实践上看：桂圆琼玉药茶经过临床验证，因其“五脏同调，气血双补，3个周期生黑发”而被国家药监局批准上市。因其所用药材均来自野生中药材，故以命名为“桂圆琼玉药茶”，国家药监局官方网站输入“桂圆琼玉”一查就知道了。

### 五脏同调、气血双补，白发根上黑

【桂圆琼玉药茶】自问世以来，经过北京协和、上海同济等各大医院临床验证，3个周期治脱发、生黑发，总有效率为96.3%，从而宣告我国黑发史上无特效药的历史，拥有一头乌黑头发，指日可待。

美国人体毛发研究中心对中医医黑发深表怀疑，在研究后发现：一般白发患者服用3个周期后，不仅毛囊血流充足，黑色素分泌旺盛，而且枯萎的毛囊死而复生，新头发像“韭菜”一样一茬一茬的往外冒，由内到外，由根到梢，黑的彻彻底底！

不超过12天：发根气血充足，头皮发痒，枯萎的毛囊开始复苏，白发变灰，心也不慌了，气也不喘了，吃的香，睡得好；

不超过28天：白发由灰变黑，腰也不酸了，背也不疼了，头昏耳鸣全好了，头发黑了，心理也亮透了，面色红润、精神抖擞、活力四射；

最多3疗程：白发根上黑，一次黑发，终身受益，五脏舒坦，气血充足，夫妻生活格外协调，头发一黑，看上去年轻10多岁！

### 白发不用染 轻松喝茶就变黑

桂圆琼玉药茶自进入我市以来，以28天白发变黑，3个周期生黑发，备受我市白发脱发患者依赖。男人用了，肾不亏，腰不酸，生活更自信！女人用了，不亏气不亏血，显得更年轻，老人用了，头发黑了，人年轻了，病好了，真可谓是一举多得！

### 强肾气，黑得更彻底

“肾主精，为生命之本。肝藏血，其华在发”。当肝肾亏虚，脾胃失和，心脏造血、供氧的能力下降，毛囊缺血，头发由黑变白。用桂圆琼玉药茶，强肾气，旺肝血，补益心脾，增加发根毛囊供血、供氧量，自然长出一头乌黑好秀发，治就治个根本，黑就黑个彻底。

### 补气血，黑得更持久

“气为血之帅，血为气之母”。许多老年朋友，年纪大了，日久亏虚、气血不足，心慌气短、头昏耳鸣，血液循环不好，手脚冰凉，刚刚40多岁，就满头白发。用桂圆琼玉药茶补气、补血，黑了一头白发，3副药年轻10岁！如果是单身的老年朋友，没准凭借一头黑发，还能找到第二春！

### 睡得香，黑得更自然

“睡得香，才能身体好”，人的一生，有三分之一的时间是在睡眠中度过的，睡眠实

际上身体自我修复的一个过程。睡眠不足，心肾不交、劳神伤脾、肝火旺，黑发变白。用桂圆琼玉药茶五脏同调，气血双补，不仅能让您拥有乌黑亮丽的头发，还能一觉睡到大天亮！

### 黑发，还是自己的好

以前啊，为了有一头黑发，常年染发，染了又白，白了又染，最后不仅白发没有变黑，原本干枯的头发，开始变脆、分叉、掉头发，洗一次头，掉一堆头发，都快赶上“化疗”了。自从用了桂圆琼玉药茶之后，头也不晕了，心也不慌了，就连尿频、尿急的老毛病都好了，以前经常给我看病的老中医说我：气血充足，五脏同六腑有力，像个年轻人！说实在的：“这药真是不错，不仅能黑发，还能治肾虚、补气血、调五脏，活了60来年，还真是头一次碰到这么好的，黑发产品。我一次买了6个疗程，回去给老伴也用上。这黑发啊，还是自己的好”

### 100付桂圆琼玉药茶免费送

好消息：为使白发、脱发人士体验到[桂圆琼玉药茶]安全生黑发的神奇，厂家发起优惠活动，电话订购前100名可享受买三付送两付、买两副送一付的最大优惠，数量有限，欲购从速。

### 黑发生发咨询订购电话 0371-60117377

郑州市指定经销药店：中原商贸城一楼医药部、东大街大药房（市第一人民医院东200米路北）、康桥大药房（建设路与桐柏路交叉口向南50米路东）、康仁堂大药房（中原路伏牛路南50米）、怀仁堂大药房（黄河路服装市场东侧）、郑州百货大楼一楼医药部。

近日，在我市中老年脱发、白发患者中流行喝一种水果和中草药做成的药茶，据使用者反应：这种药茶只需每天用开水冲泡之后一天饮用三次，很多中老年人对这种略带水果味的药茶，赞不绝口。

“喝了这个药茶，不仅头发变黑了，腰也不酸了，头也不晕了，惊慌心悸全好了，一觉睡到大天亮！”

“手脚冰凉、出虚汗、眩晕、健忘、亏气、亏血，喝了这个药茶，全好了”

对此，世界抗衰老常务理事，人类毛发中心主任、全国著名老中医宋明太说：桂圆琼玉药茶是目前国内最为流行，最为科学的黑发产品，由国家大型军工药企生产，是我国民族医药对人类健康的巨大贡献。

### 为什么这么说呢？

据宋明太讲，白头一症，在我国《黄帝内经》、《诸病源候记》等医著中最有记载：“肾藏精，其华在发；肝藏血，发为血之余。当肝肾亏虚、脾伤运化失职，气血不能濡养发根，故而黑发变白；反之，肝肾强健，气血充盈，毛发则乌黑浓密”。

人体毛发生理学同时证明：人体毛发的根部直接连接动脉血和静脉血，当人体气血不足时，毛囊发根血液循环就会枯竭，一种情况是导致毛囊营养不良，黑色素颗粒不能顺利合成，故而黑发变白。另一种情况是，