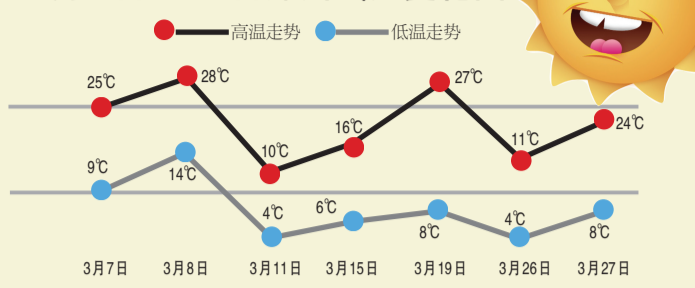


3月7日至27日郑州气温变化图



3月7日25°C,3月25日12°C,3月26日11°C,3月27日24°C……

如果用一个词来形容3月郑州的气温变化,“过山车”再恰当不过。时而仿佛入夏、时而如入寒冬。3月,在给市民带来刺激的同时,也让身体大呼“伤不起”。昨日记者从省会几家医院了解到,气温的忽高忽低让感冒、支气管炎、肺炎、支气管哮喘、心脑血管疾病等高发起来。这其中,老人、儿童,有慢性呼吸道疾病史、心脑血管病史的人群,更是首当其冲最先“中招”。为此专家提醒,早春寒,让身体温暖、通畅最重要,后脖子、肩膀、肚脐、膝盖、脚心这身体五大“风口”一定要暖好,老人、小孩、体寒者不妨多“捂”几天。

记者 刘书芝

气温“过山车”,身体伤不起

后脖子、肩膀、肚脐、膝盖、脚心五大“风口”要暖好

A 温差大三类人最“受伤”

发现

“这段时间,心脑血管病及中风患者有明显增加的趋势。”记者从郑州市中医院了解到,由于无法适应气温的变化,不少患有心脑血管疾病的老人血管扩张收缩失调,一些病情严重的,甚至出现了脑出血和脑梗死的情况。

对此,河南省中医院传统医学治疗中心武月萍博士分析认为,往年春季郑州风比较大,今年除了风大,温差波动也大、气候特别寒冷。

“寒冷、温差大,可使所有年龄段的人患上身体靠上部位的疾病,如头痛、头晕、感冒、支气管炎、支气管哮喘等。老年人还容易诱发心脑血管病、关节炎等慢性病;女性还容易出现痛经、经期推迟、情绪波动大等状况,抑郁、多怒;小孩脾胃还容易受伤害,出现消化道疾病,如呕吐、胃口差等。”

武月萍博士说,中医认为,所有感冒都是外邪风寒侵袭所造成。

在暖和的环境里,人的毛孔是张开的,突然接触冷空气,抵抗力好的人毛孔会马上收缩,挡避风寒;而抵抗力差的人一般做不到这一点,起夜着了凉、外出受了寒,都会让身体在忽冷忽热中受寒邪或风邪的侵袭而感冒。“昨天还接诊了两名患者,小孩子感冒并不严重,但却呕吐,不愿进食。另一位老人最近心情波动一直较大,这些与温差大、气候寒也有很大关系。”

C 后背“凉飕飕”赶快捂

提醒

一年之计在于春。掌握春季养生法,为一年的健康打好基础也显得尤为重要,而“春捂”可谓传统的养生之道。

在专家看来,“春捂”就是在春季乍暖还寒时,不要过早脱掉棉衣,而要使身体产热散热的调节与冬季的环境温度,处于相对的平衡状态。

在武月萍博士看来,“春捂”要“捂”好两头,照顾好头颈和双脚。尤其是老人,过早摘掉帽子和围巾,易遭受风寒侵袭,导致伤风感冒加重颈椎病的症状。人体下半部血液循环比上半部差,易受风寒侵袭,故寒多自下而生,因此春季穿衣应注意“下厚上薄”。因为人体下身的血液循环要比上部差,寒多自下而起。“捂”好下半身,是避免感冒、气管炎、关节炎等疾病发生的有效手段。

B 防寒应护好身体五大“风口”

分析

“所以市民一定要做好防寒保暖工作,及时增添衣物,尤其要注意保护好后脖子、肩膀、肚脐、膝盖、脚心这身体五大‘风口’。”武月萍博士提醒说,“中医认为,这五处穴位就像人体的窗户,如果没有关紧,风邪、寒邪最容易从

这里乘虚而入。一些对寒冷刺激比较敏感的人,总会感觉从这些地方‘嗖、嗖’进风,从而常会把这几处捂得严严实实。生活中我们也常有这样的体会:明明感觉很冷,但脖子上围个围巾后突然感觉暖和多了,就是这个道理。

所以春寒时节出门,不妨穿高领衣服或在脖子上围个围巾,以免颈部风口受袭,连累颈椎出现不适症状。”

而对于女性来说,美丽“小短裙”这季节最好少穿,以免关节受凉,招来关节病。

老咳喘病,只需三服药

■老哮喘 ■老慢支 ■肺气肿 ■老支扩 ■老肺炎

五大老咳喘,我承诺您:

- 1 当天止咳平喘,胸不闷,气不憋,咽部异物感消失
- 2 30天气管不拉风箱,呼吸顺畅,变天也不咳不喘
- 3 3疗程“补气益肺,调理五脏”实现老咳喘终身不犯

咳喘难治是死痰

王明仁出身中医世家,祖传八代专治咳喘病,被评为中医治喘奇人。12岁时就随祖父侍医,治好过本村得咳喘的老汉。

王老讲:目前对哮喘病的治疗,主要以消炎为主,辅以解痉、止咳、平喘药物,以缓解咳喘喘症状。但这只能临时控制

局部炎症和临床症状,缺乏对人体整体功能的恢复性治疗。《伤寒论》、《金匮要略》等医学经典均认为,咳喘只是一种表面现象,而“死痰”才是咳喘病的“根儿”。形象地说,死痰像沥青一样紧紧吸附在我们的气管支气管内,病人会感到有痰咳不出,气管发痒,久了就发展成慢性支气管炎,死痰内腐蚀性极强,使呼吸系统发炎肿胀甚至溃烂,导致哮喘肺气肿等致命疾病。因此有“留得一年痰,咳喘等一年”。

治咳喘 王老有服药

王老有个传家宝,叫四清止咳方,这个方子奇就奇在采用干蟾这一活性极强的猛虫,配方采用藏区高海拔高缺氧强



中国治喘奇人 咳喘药王“王明仁”

紫外线无污染的紫菀草,佐以黄芪、白果、五味子等几十余味名贵中草药后,从扫除死痰入手,当天即可止咳喘,6天扫除3斤死痰。

活动仅限3天

原价59.8元/盒

现优惠价 **29.9元/盒**

咨询热线 0371 53728822 55809629

百佳药堂 (经三路黄河路交叉向南50米路西)

便秘患者一偏方

有一类人总习惯性便秘口臭,经常口腔溃疡。治这类病,不能从表面症状“下手”。

300年药陈堂十八碗通舒汤,取当归、夏枯草、木贼、秦艽等中药,三五天消除症状;一个月改变病人“火毒”体制,可一次解决爱长口疮、经常便秘、口臭老毛病。

个把月改变火毒体质一清一润一滋,清火排毒、养生养颜!

便秘口臭是内脏暗藏疾病所致,对老人身体,女人皮肤都有很大毒性伤害。有一位女士,总长口腔溃疡,一年得犯10多次,还有20来年便秘,脸上皮肤很黑,睡眠也不好,每次上厕所,费很大劲,憋得脸红脖子粗,只挤出一两粒羊粪疙瘩,血压噌噌往上蹿,生怕引发心脏病。通便产品用多了,可每次拉个没完没了,浑身没劲,后来用陈氏“通舒口爽”,给身体降火,上清心肺,中润脾胃,下滋肝肾,肠道清火解毒,滋润五脏六腑,第二天也排出软软的条形便,她连续调理一个月,后来发现,吃辣也不长口腔溃疡了,口臭也没了,一天一次“晨便”,全身正常,脸色红润人精神,皮肤水润年轻!

咨询电话 53728899 53728822

销售地址 百佳药堂 (经三路黄河路交叉向南50米路西)

老人夜尿多教你一偏方

俗语说“小儿觉多,老人尿多。”60多岁的李老爹一谈起夜尿多的事,就一脸苦恼,本来晚上睡眠就不好,而血压高还有心脏病,再加上夜尿频起,白天头昏脑涨精神萎靡不振,严重危害老人的身心健康,从医学角度上讲,老人夜尿频多的主要原因是肾脏病变衰退、肾脏血管硬化所致。

偏方治夜尿 治一个笑一个

中医认为,夜尿多主因是肾气虚弱,湿热下注,导致下焦蓄血使膀胱虚损所致。所以,治疗夜尿多最有效的办法就是补肾虚、清湿热、活血。在扁鹊故里(河北内丘),流传一种偏方治疗夜尿多非常有效:用15克枸杞子、20克鸡内金、10克玉米花粉等六味

中药烘干后研成粉末,精心研制成秘丸。服3~10天,夜尿由原来四、五次,减少到一两次。连续用上2~3个月,可一觉睡到大天亮,此方相传为神医扁鹊传世之方,效果非常好,并加入五味特效中药,精制而成更易服用吸收的胶囊,并取得国家专利保护,命名为:控尿灵。

只服用3服药从此不起夜

控尿灵作为专治夜尿频多的纯中药产品,经国内多家甲级医院临床验证:治疗夜尿频多有效率非常高。每天服用数粒,无需几日,白天尿频尿急症状减少,晚上夜尿次数明



显减少,睡眠质量大大改善;1周期左右,晚上不起夜了,白天不尿急了,并且晚上睡的香,白天精神好。2~3个周期:肾气充盈,腰膝有力。更奇怪的是:有的老年人按疗程坚持服用后,出现白发变黑发的现象。据了解“控尿灵”以为众多老年人解决了夜尿多困扰,口碑甚佳。现老年人购买可享受买5送1、买10送3、买20送10特大优惠。

咨询电话 53728899 53728822

销售地址 百佳药堂 (经三路黄河路交叉向南50米路西)

头晕、脑供血不足 巧用荞麦花粉汤

百岁中医郑为民,出身中医世家,祖上传一奇方专治头晕头痛、手足麻木一试试就见效。无论你是哪种原因引起的脑袋发木发沉、恶心呕吐、天旋地转、头痛头晕、耳聩耳鸣、失眠、疲乏无力、肢体麻木患者,按此方抓药,当天必见效,重症者多者3服,即能症状消失,且无复发。

好消息,由于此方效果突出,现已获批上市,命名为血络通,并且获得了中药专利配

方,无论病情轻重,治一个笑一个,百试百灵。一周,脑袋不再昏昏沉沉,晚上睡觉香,早起浑身有劲。半月左右神经修复,血管畅通,眩晕头痛,手脚麻木消失了,即使久治不愈医生建议住院治疗的重症患者,也只需3服药,即能症状消失,无一失望。郑老承诺:头晕、头痛、耳鸣、肢体麻木一周,疗效显著。

经销地址 该药在百佳药堂已有销售 (经三路黄河路交叉向南50米路西) 详情咨询 0371-55861210