

TOP 养生 | 健康最亮点

我要光彩肌肤



“为了美丽,买了很多瓶瓶罐罐,却还是敌不过暗沉、蜡黄的气色。”生活中,常听到身边的姐妹这样抱怨,往往再昂贵的化妆品也抵挡不住身体内环境所带来的面部肌肤问题。所以,想要美丽,内外兼修才是王道。郑州晚报记者 李鹏云



通肠胃 轻揉肚子解便秘

便秘的人,脸色不会好到哪里去,很多人爱吃排毒养颜类的胶囊或药物,其实有一个不用吃药打针又能很好解决便秘的方法,就是揉肚子。揉肚子对人的内脏、肝胆都很有好处,此外,它对妇科也有帮助。

揉肚子一是一定要用手接触腹部皮肤来进行,二是要以肚脐为中心,先由小到大画圈,再由

大到小地画圈。这个动作做得越多越好,最好揉到肠鸣或肚子发热。

便秘时,沿顺时针方向揉,拉肚子时逆时针揉。揉肚子的另一好处是可以治失眠,失眠的人揉肚子3分左右后就可以睡着。

建议:揉肚子不是说用力揉,而是轻轻的,想象手就是一把刷子,在肚子上画圈刷,这样效果最好。

除内湿 薏米、赤小豆熬汤效果好

春天,人体的湿气就较重,要想有一个漂亮的脸色,除内湿是必需的。头重、总觉得睡不够、大便不成形、总是觉得肚子不舒服、眼睛浮肿,这些都是身体内部湿气重的症状。清除体内湿气最好的一个方法是:用薏米、赤小豆(红小豆),等分(重量相同)一起熬汤喝,体质偏寒的,里面可以加点温补的食物,如桂圆、

大枣都可。失眠的、体内也有明显湿感感觉的,就加一些莲子、百合。痛经的女性可以把薏米去掉,熬红豆汤,加上一些姜片、大枣、红糖,喝下去既暖小腹也缓解疼痛。

建议:年轻人出现烦躁失眠,或脸上起红疹、痘痘的,是上焦心肺火旺、湿热内扰所致,可以用薏米红豆汤洗脸,效果不错。

战痘痘 早吃姜驱胃寒

中医师表示,人体的阳气都汇集在面部,手、脚的经络都汇集在脸部。脸色要好,阳气就要足,平时就要爱护我们的阳气,比如少喝冷饮及食用冰冻的东西,此外,早上吃点姜能很好地养护阳气。专家指出,不管什么体质的人,早上都适合吃点姜。

“有人认为吃姜会热气,觉得长痘痘了就要吃凉的东西,这都是认识上的误区。”河南中医三附院脾胃科主任医师孙玉信说,因为青春痘很多时候是胃寒引起的,而姜正是治胃寒的良品。

建议:早上吃姜可以喝姜汤,也可以用姜片泡水喝。

太疲惫 腹式呼吸能解乏

呼吸、饮食、运动是保持健康美丽的三大要素。不过,一般人平时绝大多数都是胸部呼吸,它是横向的,这时大多数人的肺只运动了1/3,其余2/3处于懈怠状态。而腹式呼吸是纵向的,可以让人的肺部都得到充分

活动。特别是当人感到疲劳时,做几次腹式呼吸会很有帮助。

建议:做腹式呼吸吸气时,小腹慢慢地鼓起、变大,同时放松肛门和会阴。呼气时,肛门和会阴慢慢收缩,气从鼻孔均匀、细长地压出。

好面色 搓热双手勤揉脸

要想面部有光泽,手就要不离面,这是中医养生理论中很重要的一条。所谓手不离面是指,只要条件允许,把双手搓热后,用手在脸上慢慢地来回揉,可以改善局部的气血循环,通阳活络。瑜伽中,也提倡这样的

做法。用搓热的手揉脸不讲究什么手法、按摩方向这些,只要把脸揉热就行。

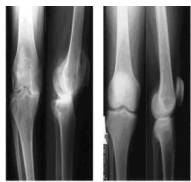
建议:长期坚持用冷水洗脸对保持好脸色也很有帮助,它让毛孔张开,代谢旺盛,保持脸部细胞的活跃,脸色自然就好。

中国 2012 年获得出口证书的黑膏药、被现代作家写进长篇小说的传奇膏药

“膝关节病” 云南奇方 风靡郑州

北京协和老中医 60 年研制奇方 专治膝关节病 72 小时显奇效

“仙草骨痛贴果然名不虚传!”有位老先生高兴地说,“我患退行性膝关节病,骨质增生,关节间隙狭窄,半月板损伤,滑膜炎,关节腔积水,关节变形。上下楼关节疼得要命,坐久了,站起来,关节僵硬,半天迈不动步,长期治疗不见好转,医生建议换关节。弄得全家人都忧心忡忡……”



治疗前

治疗后

现在,这位先生的担忧没有了。他说:“是仙草骨痛贴解决了我多年的老问题,这仙草是好药,神仙药啊,当初听人讲的时候,我还不信,但朋友坚持说这药真能治病,就让孩子给买了10盒,没有想到贴上去,第三天就有变化,感觉与以前用过的药截然不同。不到一个月,竟然能正常走路了,大步上下楼,晚上再也没疼醒。后来又去拍片子,骨刺不见了,积水消失了,关节表面又长出了厚厚的软骨。”

“仙草骨痛贴”是北京协和教授根据元代《十药神书》记载的云南民间奇方,专门针对老

年退行性骨关节炎研制而成的产品,配方大胆创新,一改传统疗法活血化瘀、消肿止痛之陈规,独创穴位贴敷、透皮吸收之新法,一举突破了由于关节软骨是无血管组织、口服药物无法进入病灶的医学难题,使受损软骨的每一个细胞都完全置于药物的全面滋养之中。患者只需按说明把产品贴敷上去,疼痛当晚就能减轻,数日炎症消除,关节活动有力,坚持按疗程使用,软骨逐步修复,滑膜组织恢复正常,关节爽利!

“仙草骨痛贴”独家采用高科技低温超声波技术提取,保留了药物的天然芳香和生物活性,揭开就能贴,干净卫生抗过敏。

欢庆五一,买10送6,买20送15,买30送30,仅限三天。

骨病 市内送货,外地邮寄,药到付款 专线 0371-53788102

豫宛食药监械(准)字 2012 第 1260045 号

“颈腰椎病” 害怕手术怎么办?

在云南临沧、保山地区,很多人都知道从北京协和退休回乡的侯廷翰主任医师,自幼酷爱中医,一生淡泊名利,专攻骨科顽疾,凡颈椎病、腰椎间盘突出、椎管狭窄,椎体滑脱增生,不能翻身下床行走,头晕手麻得厉害,觉得自己已陷入绝境想做手术者,找到他,只需用他研制的【仙草活骨膏】贴敷几次,原来背着抬着进来的,自己能走出去,实现一夜就能翻身,一周就能下床行走,一月左右就能开车爬山打球跑步,像正常人一样生活。根本无需吃药打针做手术,不花冤枉钱,按疗程用药,即可康复,愈后不复发。

开发区有位从事教育工作的女士脖子僵硬,颈肩疼痛,头晕手麻,握物无力,有时正说着话,因为头晕突然就说不下去了,拍片诊断为

“颈椎间盘突出、颈椎增生、曲度变直”,用“仙草活骨膏”一个礼拜,头晕消失,手麻减轻,不到一个月颈托拿掉,恢复如常人。

与其他产品不同,“仙草活骨膏”不能包除百病,专门针对久治不愈的颈椎病、腰间盘突出、椎管狭窄、骨质增生、椎体滑脱等顽症。有专业人员一对一治疗,全程跟踪指导用药,直至康复!

欢庆五一,买10送6,买20送15,买30送30,仅限三天 市内送货,外地邮寄,药到付款。

1. 郑州市河医立交桥东北角向东30米新康达尔大药房 2. 郑州黄河路郑州市人民医院(原五院)对面神甫大药房 3. 郑州市纬五路经三路河南省人民医院斜对面指定药店有售

骨病 0371-53788102 专线

豫宛食药监械(准)字 2012 第 1260044 号

五一“放价”十天

5月1日-10日, 泰阳口腔优惠活动

5月1日是国际劳动节,是劳动人民共同的节日。值此佳节来临之际,泰阳口腔医院院长魏志强向全省劳动者致以节日的问候和美好祝愿,祝您和您的家人笑口常开,阖家幸福。5月1日-10日,泰阳口腔开展如下优惠活动。

优惠种植 3900元/颗(进口种植体原价6900元/颗)。

赠送牙冠 全国、省市级劳动模范持有效证件,种植一颗牙即送一颗价值4800元(氧化锆)牙冠。

免拍片费 种植牙患者,免费拍摄数码全景片。

免交通费 牙齿治疗患者,免费拍摄牙片。

免挂号费 种植牙患者,可凭市内出租车发票,报销市内交通费用。

五折优惠 种植牙患者,可免专家挂号费、诊查费、种植牙设计方案费。

八折优惠 凭此报纸,洗牙五折优惠。

八折优惠 凭此报纸,牙齿矫正八折优惠。

爱牙热线: 0371-55956155