

# 冬末初春 身体也“换季”



## 按摩督脉预防传染病

夏仲元说,冬春交替之际,感冒患病的人数常常直线上升,尤其是中老年人和体质较弱者,稍不注意就惹病上身,打针吃药,苦不堪言。究其原因,一是春季气候回暖,病毒、细菌容易滋长传播;二是刚到春季很多人就迫不及待地脱下棉袄,而体质较弱者往往难以抵御风寒而受凉生病。如何预防感冒的发生呢?夏仲元表示,增强抵抗力才是根本。天气转暖后,建议市民要逐步增加户外运动,吸收天地之精华来补充阳气。老年人运动,以

不出汗或微出汗为宜。如果运动量过大,会使津液消耗过多,损伤阳气;此外,出汗过多,毛孔开泄,也易受风寒。锻炼时要注意,肢体不要过于裸露,以防着凉和损伤关节。

中医认为,春季养生还可以经常按摩或者艾灸督脉和百会穴等,对预防冬春季传染病和强壮身体有益。夏仲元说,督脉位于人体背部正中,中医学认为督脉是总管全身阳脉的经脉,被称之为“阳脉之海”。百会,正位于人头顶的部位,可以说是人体阳气最充盛的部位。

## 踏青赏花调畅气血

人的情绪变化和精神类疾病也与季节有密切的关系。俗话说“油菜黄,疯子狂”。春天是精神病发病和加重的红色预警期。夏仲元解释道,春季易使肝旺而影响情绪,肝气郁结就闷闷不乐,肝火旺盛就急躁易怒。郁怒伤肝还会导致周身气血运行紊乱,其他脏器器官受干扰而生病。中医常说,“怒伤肝,思伤脾,气生百病”,就是这个道理。人生气发怒的时候气血上冲,血压升高,有的还会出现脑出

血和生命危险。《三国演义》里的周瑜,经常生气,最后因大怒丧命。因此,春季养生要顺应肝气自然升发舒畅的特点,以养肝为要务,养肝又先要舒畅情致,防止避免精神疾病的发生。

夏仲元建议大家,不开心时可约上亲朋好友外出踏青赏花,游山戏水,散步练功等,以此陶冶性情,使气血调畅,精神愉悦,忘却烦恼。有精神疾病的人要提前进行季节性防治,避免精神受刺激。

## 多吃山药和大枣

我国有冬季进补的传统,南方盛行的膏方近年在北方也开始悄然流行。有的人会进食人参、阿胶、甚至鹿茸等大补气血之品。冬末春初以后,无论饮食还是药膳都宜以平补为原则,重在养肝健脾,大补的药物和食物可逐渐减少。可选用清淡温和的中药材来疏肝养血、补益中气,这些中药材包括枸杞子、黄精、沙参、西洋参、麦冬、黄芪、当归等,帮助养肝,补足体内阳气的作用。

夏仲元说,中医学认为,酸味入肝,摄入过多,很容易导致肝气过旺,对脾胃产生不良影响,妨碍食物正常消化吸收,这也正是慢性胃炎、胃溃疡等疾病在春季容易复发的原因之一。甘味入脾,最宜补益脾气,脾健又辅助于肝气。所以春季进补应少吃酸味,多吃甘味的食物,以滋养肝脾两脏,防病保健。

“甘味食物”首推大枣和山药。现代医学研究表明,经常吃山药或大枣,可

以提高人体免疫力。如果将大枣、山药、小米一起煮粥,不仅可以预防胃炎、胃溃疡的复发,还可以减少患流感等传染病的几率。

冬春季是消化道传染病的流行季节。夏仲元建议市民多吃大葱、生姜、大蒜、韭菜等辛温食物,既能起到祛阴散寒作用,还可以杀菌消炎、预防消化道传染病。不过有胃炎和消化道溃疡的人,应少食这些刺激性食物。另外,北京春季多风干燥,很多人常被咽喉疼痛、口臭、便秘等“上火”症状困扰,夏仲元建议多吃点养阴润燥的食物,如蜂蜜、梨、香蕉、百合、冰糖、甘蔗、白萝卜等,有一定的缓解作用。

健脾养胃可常揉按足三里,传统中医认为,按摩足三里有三里调节机体免疫力、增强抗病能力、调理脾胃、补中益气、扶正祛邪的作用。

本报记者贾晓宏 J146 TAKEFOTO 供图

## 土方治过敏 十几年不犯



就这小药丸 埋肚脐治过敏

年近六旬的姜莉蔚出身中医世家,曾以独创土方让数万名几年甚至十几年的患者康复,被称为“治敏专家”。很多企业名人,演艺明星都不远千里登门求医。

姜老中医指出:“过敏尽量别用激素,虽解燃眉之急,但损害肝肾及造血功能,长期使用会造成免疫力低下,现在有一土方:用蝉衣、地骨皮、杏仁、冬虫夏草、化州橘红、圆珠贝母、紫河车等一百味中药,配成中药丸,贴一丸在肚脐上,就能逐步改善各种过敏引起的流鼻涕、打喷嚏、鼻塞、鼻痒;皮肤痒痒,成片的红斑、丘疹、水疱;呼吸费力、咳嗽憋喘;腹胀,腹泻等症;睡眠好、精气神足,浑身有劲;连续使用,各种过敏症状即可缓解。”姜中医用此法近40年,来贴药丸的都

是疑难症患者,老人小孩特别多,因疗法独特安全、价格低,被授予专利,管它叫“敏特”,同行叫它“体外拔毒”,主要通过肚脐直接将药送达五脏六腑和体液,将积蓄体内多年的寒、湿、毒拔出体外,恢复免疫功能,即便再接触过敏原也不易反复。许多老患者说:这么好的方法解除了我们的痛苦,真的就像获得了免疫一样,好久都没犯!

过敏性皮炎、湿疹、荨麻疹、顽固性皮肤痒痒,过敏性鼻炎、鼻炎、鼻窦炎,过敏性鼻炎,季节性过敏及由(花粉、冷空气、化妆品、紫外线、粉尘、酒精、海鲜、食物、药物及不明原因等)引起的各种过敏性疾病患者,先使用“敏特”急则治标,缓则治本。(免费送货)

现在请拨打专家电话:010-89128879  
经销地址:地安门商场一楼、永定路西点百货商场一楼、农大中发百旺商场一层、望京鑫隆外贸市场一层入口、顺义国泰广场一层、双井世纪联华一层保健品专柜

## “膝关节病”千万不能忍

膝关节病,主要原因是关节软骨退变引发骨质增生、滑膜炎、髌骨软化、半月板损伤等,很多人变得步履蹒跚,上下楼关节疼痛不敢使劲,久坐站起时关节僵硬迈不动步,严重者关节积水、肿胀、变形。

过去西医学界多认为这种病不好治,除非换关节,但是随着仙草骨痛贴的问世,数十万例病人亲身体会,证明这种认识是不科学的。

在云南临沧、保山等地区,很多人都知道侯廷翰主任医师,自幼酷爱中医,六十年研制良方,专攻骨科顽疾,凡膝关节疼痛、肿胀、积水,上下楼不敢使劲,久坐站起时关节僵硬迈不动步的患者,不管病情有多重,病史有多久,只要用他研制的“仙草骨痛贴”贴敷,大都能立竿见影,很多人24小时就

能见效,连续用药一个多月就能爬山,跑步,逛公园,做家务,像正常人一样生活。患者拍片检查可看到病灶消失。

“仙草骨痛贴”专门针对久治不愈的膝关节骨质增生、滑膜炎、髌骨软化、半月板损伤、风湿类风湿。

另有“仙草活骨膏”专治:颈椎病、腰椎间盘突出、膨出、椎管狭窄、椎体滑脱增生压迫神经根引发腰痛、坐骨神经疼、腿脚麻木胀痛、走不远路以及颈肩疼痛、头晕手麻等。(市郊免费送货)

良心产品,准字号认证,用疗效说话,最好对比使用前后CT片更能说明问题。

骨科专线:010-87908121 60138983  
地址:地坛西门对面“天保堂”药店(安德路17号(27路车总站)路口西200米路南)、西直门外金药堂(德宝饭店东50米路北)

六大品牌供货商联合 新春首次特价回馈

## 新春降价通告

活动截止日期:2012年02月15日

致北京广大朋友:

喜迎龙年新春,为答谢广大北京客户长期以来支持与厚爱,好顺联合旗下六大品牌供货商,携百款高端健康品,开展2012年度“新春抄底购”大型特价回馈活动!本次降价幅度创全年之最,活动仅限7天,原来购买的产品不补差价,活动结束后立刻恢复原价,特此通告!(除下列产品,另有百余款高端产品供您选择,咨询订购专线:400-675-8055)

<p><b>正品冬虫夏草</b> 正品虫草 扶正固本</p> <p>★ 带原配, 药性温和且生草 ★ 高纯度, 高含量, 高吸收率</p> <p>市场价: 198元/瓶</p> <p>买10送2 促销价: 49元/瓶</p>	<p><b>蓝帽辅酶Q10</b> 国家认证 护心养脑</p> <p>★ 每粒辅酶Q10含量高达20mg ★ 国家认证, 100%纯, 效果明显</p> <p>市场价: 168元/瓶</p> <p>买5送1 促销价: 49元/瓶</p>
<p><b>5000FU 日本纳豆</b> 专业溶栓 护心脑血管</p> <p>★ 解血栓, 降血脂, 降胆固醇 ★ 十大健康养生食品之一, 国际健康食品</p> <p>市场价: 168元/瓶</p> <p>买10送2 买20送5 促销价: 26元/瓶</p>	<p><b>7.14% 蜂胶19元</b> 百万用户信赖的好蜂胶</p> <p>★ 国家认证, 调节血糖 ★ 总黄酮含量高达7.14%</p> <p>市场价: 168元/瓶</p> <p>促销价: 19元/瓶</p>
<p><b>破壁灵芝孢子粉</b> 强免疫 抗肿瘤</p> <p>★ 破壁, 100%纯, 高吸收率 ★ 欧美先进破壁技术</p> <p>市场价: 168元/瓶</p> <p>买10送1 促销价: 29元/瓶</p>	<p><b>纳米能量保健杯</b></p> <p>送您健康好生活 纳米化水, 含负离子 T-负离子, 改善水质, 调节酸碱平衡, 杀菌消毒, 净化水质, 改善水质, 改善水质, 改善水质</p> <p>市场价: 168元/杯</p> <p>促销价: 19元/杯</p> <p><b>免费送</b></p>

Hoolo 400-675-8055 全年订购热线: 周一到周日: 10:00-19:00 会员服务中心: 010-57672222  
会员服务中心: 北京宋家庄地铁站东口东400米  
★ 2011年度最佳品牌 ★ 2011年度最佳品牌 ★ 2011年度最佳品牌