

## 用药指南

### 洋博士的前列腺病是怎样治好的

广东陈家,世代中医,陈天康,62岁,潮汕名医,陈家第五代传人,应邀参加了第十届广州中外医学交流会。会议期间,陈老发现德国泌尿外科博士威廉,每隔半小时就去一次厕所,而且气色灰暗,有眼袋。休息时,陈老与威廉交流得知,他患有前列腺疾病。威廉问陈老中医对此可有良方?陈老说:“前列腺疾病,中医认为是湿邪入侵,体内阳气不足,我行医几十年,治愈此类患者数千,我给你几个月的中药,应该会有改善。”

第二天,陈老拿了几袋中药包,告诉威廉将此药袋固定于会阴穴关元穴,15天更换新药,不用口服,威廉半信半疑。

3个月后,威廉专程从德国跑到汕头陈家。他告诉陈老:“回国后我将神奇的中药包结合我们德国研制的前列腺理疗仪一起使用,疗效非常神奇,使用10天左右症状明显改善,现在我的前列腺病基本痊愈。本次来希望能和陈老共同研发一种家用前列腺治疗仪。”陈老表示非常赞同。目前该治疗仪已在德国和我国同步上市。

为了让更多的前列腺患者受益,特举行:租用体验,半价销售。

详情咨询:(0379)61710770

### 老中医治便秘 无效不花一分钱

便秘是一种极难治愈的常见病症,便秘患者发病很痛苦,并可引发多种疾病。介绍一下中国中医药学院著名老中医朱兆山先生推荐的以药食同源治便秘的百年秘方。

选以:芦荟、火麻仁、郁李仁各15克,金银花、蒲公英、白茅根、白芷、赤小豆各10克,粉碎装袋,每袋5克,早晚各一袋冲服,每100克中含粗多糖6克,绿色疗法安全有效,12小时内轻松排便,坚持服用1~2疗程,便秘症状消失,大便松软顺畅,恢复自身排便功能。

目前,此方经食品药品监督管理局审批,已制成“芦荟通便王”,此方以补气养血,除燥润肠为理论,有效修复肠道黏膜组织,润滑肠道,排便便、清毒素、激活肠道代谢功能,保持肠道干净湿润,滋养肠壁,对习惯性便秘、老年性便秘、女性便秘、黄褐斑等远期效果理性稳定,无依赖,且服用当天见效,为验证疗效,让患者放心服用,无效全额退货。

详情咨询:(0379)61660895

## 健康聚焦

### 签约治咽炎 治一个好一个

咽炎是咽部黏膜下组织和淋巴组织的炎症。是一种常见病多发病,病程长,不易治愈,常被患者忽视,如不及时治疗,会引起耳痛、头疼、胸痛,更会引发急性咽炎、气管炎、支气管炎及肺炎甚至咽癌。

这里介绍一个小偏方:金银花15克,桔梗20克,甘草10克,陈皮10克,青果15克,用1000克水煮开后,再用文火熬制45分钟,过滤后的药汤中加入蜂蜜,分3次服用,连服2~4周期即可。此方是著名老中医白历堂先生在百年祖传秘方“清咽枢鼓汤”的基础上,改良后加入了人参、生地黄、胖大海等38味中药,经国家相关部门检验批准命名的“38味咽康王”。此方对急、慢性咽炎有特效,一般复发性咽炎患者服用当天即可好转,咽毒开始清除。口干、咽炎、灼热痒症减轻,咽部异物感开始消失,心情格外舒畅。一周期咽喉干痒、疼痛症消失,不再干咳,刷牙不再恶心、声音不再嘶哑,特别是青少年患者“吭吭”清嗓声得到缓解。2~4周期黏膜得到修复,增生组织恢复到正常状态,无论你病史多长,病情多重都能康复。

为了解除患者的后顾之忧,增加治疗信心,现特寻找100名2年以上慢性或顽固性咽炎患者,签约治疗。

详情咨询:62278709

# 冬天多吃点山药胜过吃补药



## 营养及保健功能

山药外形为细长的圆柱状,有着土褐色的外皮,并长着一些杂须,可谓貌不惊人。但这模样一般的山药却有着充满灵秀的内质,它肉质洁白细嫩,质地柔滑鲜嫩,而且还含有丰富的营养物质,对人体的健康十分有益。

山药的营养成分丰富,每100克含蛋白质1.5克,碳水化合物14.4克,钙14毫克,磷42毫克,铁0.3毫克,胡萝卜素0.02毫克,硫胺素0.08毫克,核黄素0.02毫克,尼克酸0.3毫克,抗坏血酸4毫克。此外还含有蛋白质、氨基酸、多酚氧化酶等营养成分,具有诱导产生干扰素、增强人体免疫功能的作用。

在山药中还有一种重要的营养成分,那就是薯蓣皂苷,被称为天然的DHEA(去氢表雄酮)。这类成分有助于体内合成各种荷尔蒙,有荷尔蒙之母之称,能促进皮肤表皮细胞的新陈代谢,提升肌肤的保湿功能,并对改善体质也有一定的帮助作用。

山药中富含纤维素以及胆碱、黏液质等成分,能供给人体所需的大量黏液蛋白,而且这是一种多糖蛋白质的混合物,对人体有特殊的保健作用。这种黏液蛋白能预防心血管系统的脂肪沉积,保持血管的弹性,防止动脉粥样硬化过早发生;同时它还能减少皮下脂肪堆积,避免出现肥胖;而且这种黏液多糖类物质与无机盐相结合时,还可形成骨质,使软骨富有一定的弹性,有助于预防老年人骨折。

山药还有很高的药用价值。中医认为,山药性甘平、无毒,它具有补脾益肾、养肺、止泻、敛汗之功效,是很好的进补“食物药”。

## 适合食疗人群

**打算冬季进补的人:**秋冬进补前吃点山药,更有利于补品的吸收。山药为补中益气药,具有补益脾胃的作用,特别适合脾胃虚弱者进补前食用。将山药、大枣、米(粳米、糯米各一半)熬成粥,就是很好的选择。

**打算减肥的MM:**山药是瘦身的好帮手,因为山药中含有的热量少,营养多,含有丰富的粗纤维,容易增加人的饱腹感,起到控制进食欲望的作用。而且山药的脂肪含量很低,每100克山药中仅含0.2克的脂肪,从而达到瘦身的目的。

**手脚冰凉的女性:**中医认为,手脚冰凉与体质虚弱有密切关系,而山药乌鸡汤和龙眼山药羹均具有很好的补中、益气、养血作用,特别适合手脚发凉的女性。

**“老胃病”复发的患者:**在“老胃病”病人中,有相当多属于溃疡病,而秋冬季是溃疡病容易复发的季节。现代药理研究证实,山药中所含尿囊素有助于胃黏

## 特别提醒

值得注意的是,山药中的淀粉含量较高,胸腹胀满、大便干燥、便秘者最好少吃。山药是偏补的药,甘平且偏热,体质偏热、容易上火的人也要慎食。有些人爱用山药涮火锅,若再配上麻辣小料,那更是热上加热,也最好少吃。

糖尿病患者不可一次吃过量的山药,食用量较大时应适当减少主食的量。如上所述,山药能滋阴、补肾、降血糖,能治疗糖尿病。但这里有一个量的问题,糖尿病患者如果要把山药当食品吃,就会

膜的修复。可用鲜山药制成山药扁豆糕或小米山药糕,蒸熟后食用。

**易患感冒的老人:**山药具有健脾益气的的作用,因此,多汗、反复感冒的气虚患者在秋冬季应该适度增加山药的摄入量。可以把山药炒食、蒸食、拔丝,也可以与大米、小米、大枣一起煮粥食用。

**消化不良者:**山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质,能促进脾胃的消化吸收功能,是一味平补脾胃的药食两用之品。不论脾阳亏或胃阴虚,皆可食用。临床上常用于治疗脾胃虚弱、食少体倦、泄泻等病症。

**男女肾亏:**山药含有多种营养素,有强健机体,滋肾益精的作用。大凡肾亏遗精,妇女白带多、尿频等症,皆可服之。

**肺虚咳嗽者:**山药含有黏液质,有润滑、滋润作用,故可益肺气、养肺阴,治疗肺虚久咳之症。

**糖尿病患者:**山药含有的黏液蛋白,有降低血糖的作用,可用于治疗糖尿病,是糖尿病人的食疗佳品。

**肝昏迷者:**近年研究发现,山药具有镇静作用,可用来抗肝昏迷。

**老年心脑血管病患者:**山药含有大量的黏液蛋白、维生素和微量元素,能有效阻止血脂在血管壁的沉积,预防心血管疾病,取得益志安神、延年益寿的功效。

**腹泻小儿:**每年8~12月是小儿腹泻的多发季节,用山药粉治疗腹泻,比较容易接受。具体做法为:将山药研磨成粉与米粉按1:2的比例给患儿混合服用,每天喂食2~3次即可。

山药作为美食,它的做法多种多样,既可以“拌”、“炆”、“炒”,又可以“炖”、“焖”、“烤”,随您的喜好,想怎么做就怎么做。

对血糖产生一定影响。

山药属根茎类食物,淀粉含量较高,过食可致血糖升高。此外,消化性溃疡和肝硬化患者,应选用蒸、炖等烹饪方法,忌爆炒和醋溜。

胃肠道不好的人吃山药时,不要同时服用小苏打片等碱性药物,以免小苏打使山药中的淀粉酶失效。山药中的薯蓣皂苷可以合成荷尔蒙,如睾酮激素和雌激素,因此,男性前列腺癌患者、女性乳腺癌患者都不宜食用。(健康网)

刘德华

## 保持好身材的

“不老餐”

香港“天王”刘德华,虽然已经年近半百,但身材依然只有25岁。

其实,他也曾对人苦笑说,自己是个喝水也会胖的人。为了保持体形,刘德华非常重视自己的一日三餐。

**早餐** 很注重醒来第一餐。拍戏时会吃得丰富,包括牛奶、麦片、鸡蛋、面包、培根以及水果。闲时早上只喝一杯热咖啡,一份麦片粥。

**午餐** 非常随便,拍戏时只能吃盒饭,叉烧饭、烧肉饭他都爱吃。不拍戏时,中午喝一杯热咖啡,两片面包,很简单。

**晚餐** 刘天王有个习惯,就是尽量回家吃晚饭。母亲会为他准备喜欢吃的煎鱼、蔬菜,搭配少许肉食(近年刘天王已戒牛肉)。他平时不喝冷饮,咖啡、奶茶必须是热的,也不爱无味的清水,爱喝混合果汁,如苹果汁加胡萝卜汁,既补充水分又补充维生素。(人民网)



## 不加盐 让食物变可口

对于“口味重”的人来说,突然减少食物中的盐可能不太习惯,大家可以利用以下几种不加盐或少加盐的方法来让食物变得可口:

1.利用油香味。葱、姜、蒜等经食用油爆香后所产生的油香味,可增加食物的可口度。

2.利用酸味。使用白醋、柠檬、苹果、柚子、橘子、番茄等各种酸味食物增加菜肴的味道。

3.利用糖醋调味。可增添食物甜酸的风味,刺激食欲,相对减少对咸味的需求。

4.采用保持食物原味的烹调方法。如蒸、炖等,有助于保持食物原有的香味。

5.可用中药材与香料调味。使用当归、枸杞、川芎、红枣、黑枣、肉桂、五香、八角、花椒等香料,添加风味。

6.多吃水果沙拉、蔬菜沙拉等,不仅可以不用盐,还可补钾,对身体大有好处。(健康养生网)