

宁波肿瘤患者超10万,秋季转移复发率高 防治肿瘤扶正固本很关键,灵芝孢子粉受追捧

一阵秋雨一阵凉,甬城正在进入秋季。据《北京晚报》报道,在一年四季中,秋季肿瘤转移、复发率在37%~48%,死亡率不断上升。宁波市肿瘤发病率情况也不容乐观,据不完全统计,宁波市目前肿瘤患者超过10万人,且每年新发患者在1万人以上。

为什么秋季会是肿瘤患者的一个“坎”呢?从养生的角度讲,夏秋交替,昼夜温差大,空气中水分含量高,肿瘤患者易伤津耗气、脾胃受困,出现憋气、恶心、呕吐等反应,很容易导致肿瘤的转移和复发。同时,秋季患者机体机能亢奋,肿瘤细胞代谢活跃,血行加速,全身血管充分扩张,淋巴液回流也加快,这些又为肿瘤的转移复发创造了条件。

预防肿瘤复发转移,专家们建议,一方面必须快速有效地清除体内残余肿瘤细胞,从源头上卡死;另一方面,要迅速提升病人免疫能力,铲除肿瘤滋生的土壤。有条件的市民可以服用一些灵芝孢子粉。

灵芝孢子粉是灵芝的种子,现代药理研究表明,灵芝孢子粉凝聚了灵芝本体的精华,富含多糖、三萜以及生物碱等成分,在扶正固本、增强免疫力、预防肿瘤等方面功效相当于灵芝子实体的75倍。(摘自北京科学技术出版社出版的《走进中药灵芝》,王爱成/李柏著)。

灵芝孢子粉怎么挑?国家食品药品评审专家,也是国家级名中医汤金土介绍说,灵芝孢子粉的结构犹如山核桃,外面包裹着一层坚硬的壁壳。最

早的灵芝孢子粉没有破壁,有效成分灵芝三萜和灵芝多糖无法完全释放出来,吸收率很低,价格也便宜。第二代灵芝孢子粉虽然破了壁,但没有去壁,好比手剥山核桃,壁壳和核桃仁一起服用,吸收难的问题解决了,但壁壳在产品中占比近70%,服用过多就会引起肠胃不适。

汤金土说,灵芝孢子粉不是一款简单的农业产品,而是具有相当科技含量的工业产品。真正上等的灵芝孢子粉不仅破壁,还要去壁,分离掉无效成分,因此呈现出味苦浓香无油蒿的特点。要做到这点,生产厂家需要强大的科技实力。

据介绍,目前市场上去壁的上等灵芝孢子粉非常少,寿仙谷是其中一个品

牌。寿仙谷是一家中华老字号企业,也是国家高新科技企业。寿仙谷凭借独有的分离和浓缩技术,去除占比70%左右的灵芝孢子壁壳和20%左右的孢子油。2010年,杭州市药检所对寿仙谷破壁灵芝孢子粉进行检测,每100g产品中含灵芝三萜9.3g(杭州市药品检验所检测编S20101177),比普遍的产品要高出10倍以上。

凭借先进的科技技术,寿仙谷破壁灵芝孢子粉先后获2012年浙江科技进步二等奖和全国科技创新成果奖,产品得到了北京同仁堂、杭州胡庆余堂、方回春堂,上海雷允上、蔡同德堂等国内一批中华老字号医馆的高度认可。宁波购买地址:灵桥路529号专卖店、钟益寿堂、宁波第二百货商店六楼。

郑义

食疗古方 对付老便秘

便秘看似小问题,实际暗藏大病害。便秘堵塞肠道,毒素侵害全身,引发、加重多种慢性病。大黄、番泻叶、芦荟、决明子等泻药损害肠道神经,诱发黑肠病变、肠道息肉、肠癌。用力憋气排便,极易猝发心脑血管意外。泻药伤身,便秘烦人,怎么办?

此方源于民间,传说当年乾隆下江南,因舟车劳顿而便秘,御医怕伤龙体不敢滥用泻药。一老方丈欣然开方,效果奇佳,乾隆龙颜大悦,遂御赐此方“御膳通”,将古方收归御藏。

军事医学科学院专家整理医学典籍,发现此食疗通便古方,遂潜心研究科学调配,最终确定以“黑豆皮、马齿

苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料,研制成食疗通便奇方。经国家批准,在北京生产,品名“御品膳食通”无毒副作用,老幼及孕产妇皆可服用。

温馨提醒:只要在晚餐后服用御膳通,且每日用量可逐步减少,逐渐恢复人体自主排便功能。

为严防假冒伪劣,御品膳食通产品仅在【御品膳食通专卖店】有售。专卖店庄严承诺:专家咨询、无效退款!咨询电话:87160402

御品膳食通专卖店地址:【瑞康堂】海曙苍松路586号(环城西路农工商超市东面、海怡花园边)

饭后如何正确散步

俗语说得好“饭后百步走,活到九十九”。饭后散步,腹部肌肉随之运动,相当于对胃肠进行按摩,对改善消化不良、便秘等都有不错效果。专家认为,饭后百步走也是有讲究的。

走的时间应在饭后半小时至一个小时内。饭后胃中食物还没完全消化就散步,易诱发功能性消化不良。同时,这时饭后食物存留胃中,如果快走,还会造成胃下垂等疾病。

心脑血管疾病患者不提倡饭后行走。因饭后血液供应大多集中到胃部,行走时血液又转移到四肢,心脑血管血液相对减少,容易诱发心脑血管疾病。

散步时间以一小时为宜。散步姿势抬头、挺胸、迈大步、双臂随步行节奏有力地前后交替摆动,路线要直。速度可分慢走、中走、快走、慢跑几种。慢走每分钟走70-90步,时速3-4公里;中速每分钟走90-120步,时速4-5公里;快走每分钟走120-140步,时速5.5-6公里;慢跑为每分钟140步以上。每分钟走140步,走一小时即接近一万步。



走路速度因人而异。中老年人可由少到多、由慢到快,循序渐进。一般走到稍微出汗,就能达到锻炼和健身的目的。快走时的心率不超过每分钟100-110次为宜。尤其是患有心血管疾病的人,更要注意心率的变化。

据《健康报》

三叉神经痛反复发作怎么办?

三叉神经痛多发于中老年人,发作时表现为面颊、上下颌、及舌部明显的剧烈电击样、针刺样、刀割样或撕裂样疼痛,持续数秒或1-2分钟,突发突止,间歇期完全正常,严重病例可出现面肌抽搐、痛性抽搐。随着病程迁延,发作次数增多,间歇期缩短,甚至为持续性发作,很少自愈。患者主要表现为疼痛、面色憔悴、情绪低落。

颅痛宁颗粒是黑龙江省济仁药业历经多年精心研制而成,治疗三叉神经的国药准字中药(国药准字

B20040012),获国家发明专利(ZL200410013636.6);颅痛宁颗粒能温通散寒,活血止痛。用于寒凝血瘀所致的三叉神经痛,症见侧头部,面颊部,唇舌及齿槽发作性疼痛都有确切的治疗效果。5盒一疗程,市内免费送货,省内免费邮货到付款。

咨询电话:0574-81197576

经销地址:宁波:信谊药店(解放南路55号)

黑药广审(文)第2014040046号

常搓七处可延年益寿

常听人说:每天晨起搓搓脸、搓搓手、搓搓全身,这一天都感觉特别舒服。这里提到的“搓”,在中医按摩推拿中,属于摩、推、擦法范畴,就是用手在体表施加少许压力,进行单方向、往返、或环转的活动。经常搓一搓,可舒筋通络、活血化瘀、预防疾病,是非常好的身体“鸡汤”。

搓前额醒神志。将两手掌指尖相对放在前额,从中线向两边单方向推搓,每天30-50下。此法可以清醒神志,延缓“抬头纹”的出现,早上醒来后操作更好。

搓鼻翼防感冒。两手食指从眉头正中开始,顺着鼻梁推下来再搓上去,力量不要太大,操作次数以鼻翼微微发红为最好。此法可加快鼻部的血液循环,刺激穴位,预防感冒和鼻炎。

搓两耳听力好。耳朵上的穴位非常多,用两手掌轻按两耳,上下方向往返推搓,将耳廓搓红搓热,可以刺激耳部穴位,不但能聪耳醒神,还能强身健体。

搓胸胁调情绪。将两手掌轻按于胸骨和两侧肋肋,做环转的搓摩活

动,每个部位每次50下,每天可以多做几次。此法可以增强心肺功能,还可以舒缓情志,调畅情绪。

搓肚子理肠道。将手掌轻放于胃脘部,做顺时针或者逆时针的推摩。此法顺时针操作可以促进排便,逆时针操作可以止泻。另外睡前做一做可以安神定志,促进睡眠。

搓后腰暖肾脏。将两手掌轻按后腰,指尖朝下,做往返的摩擦,时间5-10分钟,将腰部擦热为止。此法可以暖肾强腰,每天坚持做可以预防腰酸腰痛。

搓手足免疫强。用两手掌心或手背互相对搓至搓红搓热,可以刺激手穴,强壮身体。用两手掌分别搓擦两足底至搓热,可以提高免疫力和抵抗力,预防感冒和呼吸系统疾病。 盛石



关注成年人牙齿矫正

上海正畸名家面对面正畸疑难杂症

时间:9月13日(周六) 仅限30名



活动详情见宁波口腔医院微信公众号或拨打预约热线

预约热线:0574-87328181

地址:海曙区解放南路287号

(迎风街路口)地铁鼓楼站H出口

本活动最终解释权依法归宁波口腔医院所有



正畸专家 沈刚

央视CCTV《影响力对话》合作伙伴

隐形无痕一根根“植入式”增发

一根根“植入式”增发,少多少,增多少。可做小平头,前发际,往后背头。女发增密,增发遮白发,物理方法变黑。www.tangfc.com

增发前 增发后 白发时 增发遮白发

热线电话 28813806 (0574) 28813803 地址:宁波市鄞州区天童北路1501号麒麟大厦北座903室(万达广场对面,贸城中路/天童北路交汇处光大银行楼上) 地址:杭州市朝晖路钛合国际A座12楼1201室(土塘高架朝晖路交汇) 0571-86771142 85090403