



第7版：养生保健

上一版 < > 下一版

版面导航



第1版
今日要闻



第2版
综合新闻



第3版
科教

标题导航

- 1 春到人间阳气升
- 2 国医大师李振华：五和养生 贵在力行
- 3 “温暖”女性的益母草
- 4 苏北“三腊菜”
- 5 立春药膳宜升补
- 6 健康谚语

2010年2月4日 星期四

本报首页 | 版面导航 | 标题导航

☰ 上一期 下一期 ☲

< 上一篇 下一篇 >

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

“温暖”女性的益母草

身体有自动调节体温的能力，当机体处于寒冷中时，身体会放慢新陈代谢速度，以维持体内热能不致散失。但每到冬天，有许多女性特别怕冷，总感到肢冷体寒，严重时腰部及下肢发冷，常睡不好觉、精神差、手脚不灵。

一般来讲，这种情况的发生常与缺乏耐寒锻炼、身体虚弱、激素失调、营养不足、血压偏低等因素有关。而女性朋友又因经期、孕期等特殊生理期而抗寒能力差。

西医认为，手脚冰冷的主要原因多为心脏衰弱，无法使血液供应到身体末梢；或体内血红素和血红蛋白偏低；或血流不畅；或发烧、感冒等影响大脑中枢神经，导致手脚冰冷；或为交感神经功能紊乱，人体机能调节失常等等。

从中医的观点看，若患者阳气不足，不能温养四肢，寒气入侵筋脉，就出现四肢冰冷现象。对此医生建议，多吃温热御寒的食物（如狗肉、羊肉、人参、桂圆、黑芝麻、辣椒、芥末等）、含烟酸的食物（如动物肝脏、蛋、牛奶）、富含铁、锌、碘的食物（如动物肝、血、瘦肉、蛋黄、豆类、香菇、黑木耳等），同时补充维生素C和维生素E促进机体对铁的吸收，以提高机体抗寒能力。另外，应注意保暖，加强锻炼，增强体质，纠正贫血。而经期肢冷、面色苍白、乏力腹痛等是女性特有的症状，可用益母草颗粒进行调理。

益母草味辛微苦，性微寒，入心、肝经，具有活血化淤、清热解毒、利水消肿之功效。《本草纲目》说益母草可活血破血、调经解毒；《本草汇言》记载“益母草，行血养血，行血而不伤新血，养血而不滞血，诚为血家之圣药”，被视为治疗妇科疾病的良药。据报道，益母草现已用于心脑血管疾病、血液病、免疫系统疾病等的治疗，然而目前主要还是针对女性。

目前益母草颗粒已成为广大女性的家庭常备药。益母草颗粒收藏于《国家中成药标准汇编》，由益母草单味药组成。四川蜀中药业集团生产的益母草颗粒，选材地道、生产工艺成熟可靠、质量稳定、口感舒适、疗效确切，是女性朋友的“贴心小医生”。（子木）

< 上一篇 下一篇 >

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

国内统一刊号：CN11-0153 邮发代号：1-140(国内) D-1138(国外)
 地址：中国北京市朝阳区北沙滩甲四号 邮编：100192 电话：64854537
 传真：64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线：64855366
 Copyright 本网站内容版权所有，未经许可禁止转载， All Rights Resened