

# 用“血肉有情之品”来缓解筋骨关节的老化

■ 宋靖娟

随着文明的发展和保健医疗水平的提高,人们的寿命不断增长。2012年,中国人的平均寿命已接近75岁,主要城市人口达到了80岁以上,而日本人的平均寿命更是达到了83.9岁。

由于社会迅速进入老龄化,如何维护老后的健康成了人们倍加关心的问题。就拿肌肉、韧带、骨骼这些运动系统的老化来说,被肩周炎、颈椎病、网球肘、椎间盘突出、骨质疏松、老年性腰腿痛等所困扰的人比比皆是。

另一方面,许多人对由于衰老所带来的疾病的知识了解不够,不知如何预防治疗。我曾经在一位朋友家做客,这位朋友知道我是学中医的,就把他自己买的、友人送的保健品拿出来,摆了一大桌子。有人参,西洋参,还有冬虫夏草、鹿茸等等,都是些贵重的保健品,但是不知如何服用,只好一直储存在冰箱里。还有些人分不清红皂白,听说是保健品就任意服用,结果达不到满意的效果,有时甚至会适得其反。

要想防治筋骨关节老化性疾患,正确的养生知识是不可缺少的。有些人大量服用钙片和维生素D,但仍无济于事。因此,首先我们要了解筋骨关节老化的机理。

人到中年以后,由于生理功能的老化,新陈代谢变缓,骨骼中成骨细胞功能降低,而破骨细胞变的活跃,使得骨骼中的钙不断被分解出来,也就是说,老年性骨关节炎往往不是由于钙不足,而是由于生理机能的老化低下造成的。这样一来,骨骼变得脆弱。另一方面,由于人们在三、四十岁后无一例外都会发生动脉硬化,血液循环不畅,用中医的术语来说,就是肾精亏虚,血虚失养,血瘀脉阻,使得软骨、韧带,关节囊的营养减弱而出现退化,发生关节、肌腱的粘连、剥脱或硬化,从而出现骨质疏松、关节强直疼痛、肌肉萎缩、腰腿乏力等症状;还会伴有毛发变白,视力减退,耳鸣耳聋,夜尿增多,体力下降等老化现象。

因此,单纯补钙是不行的,需要用补肾填精,养血荣筋,活血化痰的方法来改善延缓衰老,增强生命的活力,才能促进钙质的吸收,减轻骨关节的病痛。

具体到用药,需要注意的是,骨关节的老化是生命力减弱的表现,因此,使用

来源于动物的保健原料,配以适当的植物药,能达到更好的效果。这是由于来源于动物的“血肉有情之品”的原料,对于人类来说原料结构和营养成分更加类似,更容易吸收利用,其效果远大于草木类原料的缘故。

另外,筋骨关节的老化,需要较长时间的调养,而每种药品原料都有寒热凉不同的性质,若长期服用偏寒偏凉的药物,会使身体阴阳失去平衡,反而出现不良反应。因此,要科学地将不同性味的原料配合使用,使寒热适宜,阴阳平衡。

在这些方面,中国古代的医家和皇族们在寻求长生不老的方法过程中有很好的经验。使用龟板、鹿角等原料的皇家御方就是其中之一。

龟以长寿著称,龟甲能补肾养阴;鹿以活跃闻名,鹿角能补气养阳。明代李时珍的本草纲目把龟板和鹿角称为二仙。龟板鹿角的提炼需要七天七夜24小时不停炼制,好工耗时非常珍贵。龟板鹿角合用能阴阳双补,强壮身体,延缓衰老。

在此基础上,加入同样属于“血肉有情之品”的羊胎素,枸杞子等养血原料和鹿胶,田七,红花,鸡血藤等活血原料,全面对应了骨关节老化的机制,从而制成了解骨舒筋关节老化疼痛的片剂“龟鹿参”。而有如此多的动物来源的制剂而市,在日本还是第一次。而且寒热原料配伍均衡,可以长期服用。

有一位56岁的女士,左侧肩周炎已半年多,夜里常常痛醒,非常痛苦,反复到按摩院治疗,也未能缓解,严重时只好到院打封闭止痛。服用龟鹿参一个月,肩周炎的疼痛就明显好转,同时,长期困扰的耳鸣耳聋,夜尿频繁的症状也随之减轻。

健康关系到我们每个人的生命质量和生活幸福,中医典籍《黄帝内经·中》曾言,“人之寿,百岁而终”。人的寿命应该达到百岁的。让我们好好关注健康,享受美好的生活吧!。

中医健康园地  
主办:新日本汉方株式会社  
TEL: 03-6662-6616  
FAX: 03-6662-6386  
http://snkj.com  
E-mail: snkj@hotmail.co.jp

第957期 健康乐园

## 重保健 多活动 走出脑出血的阴影



口述者: 爱知县 吉野女士 (73岁)

我是战争时代的孤儿,5岁时被留在了中国,53岁来的日本。在中国我当过小学教师,当了11年呢。后来支援三线去了兰州,在那里呆了20年,后来跟丈夫一起去了深圳,最后来到了日本,这一辈子也是很折腾的。当时本来打算跟老公一起来日本的,两个人一起办了手续,但是10月份拿到了批文,12月份他却因病去世了,脑出血……我是抹着眼泪一个人来的,一晃都快过去20年了。

我本来身体不算太差,就是右耳朵有点背,鼻子有点不太灵敏。年纪大了,眼睛有点白内障。但这些都影响我种田,我呢,很喜欢种东西,以前我家附近有块地,我种过玉米、莴笋、西葫芦、家辣子(一种小辣椒)、地瓜、花生什么的,都是日本很少见的。

种田的时候我身体还挺好的,但三年前,也就是平成22年的时候,腿突然开始不好使,我去了整形外科,医生看了说是年纪大了,肌肉和关节老化造成的。过了一段时间后,又出现了同样的症状,先是腿不好使,接着手也抬不起来了,然后我就住到了大女儿家,去的头一天晚上竟然说话都说不出来了,怎么努力都发不出音来,听上去像是在呻吟。我问外孙我说话是不是很奇怪,他说是,还急忙叫他爸妈过来看,但是等他们来了,我说话又正常起来。

现在想起来,当时应该已经脑出血了,只是不知道而已。第二天,身体还是不舒服,我去附近的药店量了量血压,中午时高压147。晚上做饭的时候,感觉越来越难受,昏昏沉沉,浑身不自在,就又去量了一次,高压到了170以上。我给小女儿打了电话,她急忙将我送到了医院,到医院时高压已经到了198,因为当时是周末,我第3天才住进了医院。经过精密检查,被诊断为脑出血,说是由于颈部的动脉血管里的杂质(脂质的沉积物)堵塞血管,造成毛细血管破裂。医生比喻说就像堵上了一块干燥发黄的油脂块!

其实我丈夫就是因为脑出血去世的,唉,记得当时他也觉得有些不舒服,去医院后发现血压有180以上,医生让他

马上来住院,他就同意了,中午吃完饭,准备下午办入院手续的,但是就在中午吃饭的时候,大家边吃边说笑,一个大笑后,他说开始晕了,然后就支撑不住了……叫了救护车,但是送到医院的时候已经快不行了,说是血管破裂,进了急救室各种急救设备都用上了,人工呼吸,心脏起搏等,抢救了两天后还是去世了。

还好我当时只是毛细血管出血,不过出血的地方有3处。医生给我做手术,说是把颈部动脉血管中的堵塞物取了出来,不过血管变得更脆弱了。因为以前在报纸上看过乐菲娜的介绍,知道它的成分能帮助去除血液里的有氧垃圾,我觉得跟我的情况很合适就打电话买了一些。

出院后我一直坚持每天早上喝3支乐菲娜-阿尔法,晚上服用6粒乐菲娜-黄金鱼油,同时也按时服用医院的药,刚出院时出现的手抖和注意力下降的后遗症都慢慢改善了。去年复查时,医生告诉我淤积在脑部的血块已经全部消失了,我很高兴。现在,我的血压血脂都很正常,手不抖了,脑子也比以前清醒了很多。

现在我每周都去名古屋的交流中心学日语、学计算机、剪纸、打太极拳等。我最喜欢剪纸了,刚生病那会儿胳膊都抬不起来,手发抖,可费劲了。现在一点也没问题了,你看各种各样很复杂的图样我都能剪,像这种细的地方也没问题。1年多下来,我剪了好几本呢,有龙啊什么的,有时候剪完了就缝一个框送给朋友。我还喜欢填字游戏,可以锻炼脑子。我都做了十多本了,我女儿还偷着做我的填字游戏,害得我擦掉重做,呵呵。

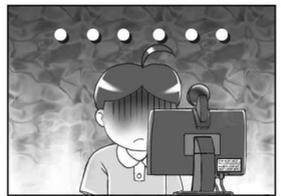
人老了,就怕生病,怕留下严重的后遗症,自己不能动,还给别人添麻烦。我认识一个老先生,和我一块种过地,早上人还好好,上午正准备各种土豆的时候,整个人突然变得很奇怪,叫他也没有反应,旁边的人叫了救护车,到医院发现是中风,后来一直躺了4年,老婆孩子也跟着遭罪……

所以,一定要注意预防保健啊。我儿子工作很忙,压力大,最近被查出血压偏高,我就给他买了乐菲娜让他喝。我儿子自己也挺担心的,因为他父亲就是因为这个去世的,我又因为这个开刀住过院,医生也警告过他,所以不注意不行啊,不光自己,家里人都健康了才能安心啊。



オリエンタルバイオ株式会社  
〒103-0005 東京都中央区日本橋久松町10-6  
咨询订购:  
TEL: 0120-888-756 (免费·中文服务)  
FAX: 03-3666-9998  
http://www.orientalbio.co.jp

### 脑残君的漫画



作者 尚荣

现在就读于 武藏浦和日本语学院  
(www.musashi-nihongo.jp)  
QQ: 89439738@qq.com

长期專業辦理應屆往界畢業生就職  
辦理日本留學,投資,觀光,商務考察,廚師來日手續  
投資經營簽證,可提供辦公室和資本金

**中国各地大使馆保签,不成功不收费**

(一) 办理各类工作签证、有很多日本贸易公司为毕业生介绍就职(大學生就職簽,廚師,面點師技能簽,研修生二返簽)  
(二) 辦理三年旅游多次往返簽證,一年商務考察簽證  
(三) 辦理各類在日工作者轉職以及企業內轉勤  
(四) 日本留學 可交半年學費40萬日元+5萬日元翻譯費,簽證率100%,簽證後支付可。  
**招收中国各类学生来日留学**  
(大專以上可直接推薦大專學院)  
(五) 投資經營簽證 為取得投資經營簽證者提供後續服務,留學·日本人配偶者·短期滞在簽證轉經營投資經營簽證,資金不足者可相談。

★ 介紹留學者有六禮包 ★

TEL: 03-5937-9528  
S B: 080-3737-5666 080-3553-5666  
地址: JR 新大久保車站1分鐘

优质的服務·信譽的保證

★ 英語·ポスター 高級菜譜  
★ 名刺·チラシ 設計印刷  
★ 看板制作安裝 定稿快·工期短  
★ 疑難雜症 本社吊車本社開發鋁型材

熱線  
SoftBank 080-2025-4513 090-9850-7988  
TEL: 03-6907-0341 FAX: 03-6907-0342 QQ: 2278291198 三井住友銀行 池袋支店  
〒171-0021 東京都豊島区西池袋1-32-8 青木ビル3F E-mail: nanasai2011@yahoo.co.jp (管)3196403 ナナサイカ

料理店 整体院の福音!! 全日本最低价

LED 超薄LED LED  
LED 充電看板 LED  
LED 充電看板 LED  
LED 充電看板 LED

全新看板 每月限定 5台 (印刷付)  
期間限定 ¥20,000  
¥38,000 ¥40,000 ¥45,000 ¥44,000 ¥70,000  
W450 x H1100 W550 x H1350 W450 x H1100 W450 x H1100 W550 x H1350 W550 x H1500

池袋北口徒歩30分

龍騰 空調 内装

維修、回收各種空調、充ガス  
安裝、清洗、各種空調業務

免費設計 見積無料 全國出張

空調部 低价承接安裝 各種業務空調 家庭空調 4.5万起

080-4362-3435

住宅、事務所、料理店、工、居、移、機、場、接、送

内装部 各種看板、燈箱制作

各種電氣維修工事(資格許可証取得)

急募大工 2名

090-1106-3435  
TEL: 048-462-7830 埼玉県和光市白子2-9-23