

大蒜是个宝 杀菌保健好

◆ 李鸿林

美国最新研究称大蒜的杀菌效果比抗生素强百倍,据这份发表在英国《抗菌化学疗法杂志》上的研究报告介绍,大蒜中所含的二烯丙基硫化物能杀灭常引起食源性疾病的弯曲杆菌。这种物质可有效穿透弯曲杆菌表面的保护膜并杀灭这种细菌,它的效果比常用抗生素环丙沙星和红霉素高出100倍。

现代医学研究证实:大蒜集100多种药用和保健成分于一身,其中含硫挥发物43种,硫化亚磺酸(如大蒜素)酯类13种,氨基酸9种,肽类8种,甙类12种,酶类11种。大蒜的功用大致如下:

1. 强力杀菌、抗病毒 蒜氨酸是大蒜独特的成分,当它进入血液时便成为大蒜素,这种大蒜素能杀死伤寒杆菌、痢疾杆菌、流感病毒等。对病原菌和寄生虫都有良好的杀灭作用,可预防感冒,减轻发烧、咳嗽、喉痛及鼻塞等感冒症状。

2. 旺盛精力、提高免疫力 蒜素与维生素B1结合可产生蒜硫胺素,具有消除疲劳、增强体力之效。大蒜含有的肌酸酐是参与肌肉活动不可缺少的成分,对精液的生成也有作用。

3. 防治心脑血管疾病 大蒜素能促进新陈代谢,降低胆固醇,抑制血小板的聚集,降低血浆浓度,增加微动脉的扩张度,促使血管舒张,降低血压,增加血管的通透性,从而抑制血栓的形成和预防动脉硬化。故对高血压、高血脂、动脉硬化等有一定疗效。

4. 促进皮肤血液循环 大蒜外用可去除皮肤的老化角质层,软化皮肤并增强其弹性,还可防晒、防黑色素沉积,



去色斑增白。

5. 降低血糖,预防糖尿病 大蒜能促进胰岛素的分泌,增加组织细胞对葡萄糖的吸收,提高人体葡萄糖耐量,迅速降低体内血糖水平,并可杀死因感染诱发糖尿病的各种病菌,从而有效预防和治理糖尿病。

6. 防治肿瘤和癌症 大蒜可阻断亚硝胺类致癌物在体内的合成。到目前为止,其防癌效果在40多种蔬菜、水果中,按金字塔排列,大蒜位于塔顶。在100多种成分中,其中几十种成分都有单独的抗癌作用。大蒜中丰富的有机锗化合物和一些抗癌药物合用,无论在抑制肿瘤局部生长,还是防止肿瘤转移方面,均有

协同作用;有机锗化合物能够刺激体内产生干扰素,而干扰素的抗癌作用已被医学所证实。

7. 保护肝功能 大蒜中富含的微量元素硒,通过参与血液的有氧代谢,可以清除毒素,减轻肝脏的解毒负担,从而达到保护肝脏的目的。

8. 抗衰老 硒以谷胱甘肽过氧化物酶的形式发挥抗氧化作用,还有大蒜中富含的超氧化物歧化酶也有着不可低估的抗氧化作用。这种抗氧化作用能够保护细胞膜,进而起到抗衰老的作用。

总之,大蒜浑身都是宝,杀菌保健呱呱叫。但是,大蒜也不能多吃,因为蒜对胃有刺激性,一顿饭吃几瓣刚刚好。

前列腺发炎与前列腺癌的发病情况不一样。男士在50岁之前比50-70岁发病的机会反而要大得多。而且大约有50%的男士一生中可能生过前列腺炎。

前列腺炎的原因有细菌性和非细菌性之分;表现的症状也有急性和慢性的不同。但归结起来,可能主要是由以下几种情况所造成:1)膀胱或者尿道中的炎症感染;2)体内脱水;3)有性病接触史,包括受到艾滋病毒的感染;4)会阴部位的钝性挫伤,例如过度地骑自行车,或者接受过输尿管的插入;5)最近由伊朗德黑兰的一家大学的研究表明,前列腺炎还与一种叫甲基四氢叶酸还原酶(MTHFR)基因的多态性有关。而且在不同的人种群体中,此病的发病侧重还是有所不同。例如在黑人中间,有良性前列腺肥大病史、身体和精神状态不佳的人,发病率就比较高。而在国内也有文献报道,前列腺炎与吸烟、喝酒和睡眠不足等因素密切相关。

为了预防前列腺炎,多吃蔬菜水果非常重要。因为蔬菜水果中有许多抗氧化剂,果胶,多酚,维生素D3和维生素E,微量元素锌和纤维素等对前列腺健康有益的成分。特别像番茄中的番茄红素和十字花科蔬菜中的吡嗪-3-甲醇(DIM)可以帮助体内的睾丸酮和雌激素达到很好的平衡,使前列腺体不会增大。另外还有文献报道,多喝山楂汁,可以抑制引起尿路感染的金黄色葡萄球菌;而多喝酸奶一类富含益生菌的食品,里面的乳酸菌、双歧杆菌和酿酒酵母菌等对人有利的细菌可以抗衡肠道和尿路中有害的细菌。特别对慢性前列腺炎的病人,久服抗生素,非但杀菌效果很差,而且反会助长细菌的生长。

在世界各地的天然食品中有许多对前列腺有益的东西。例如埃及的锯棕榈,非洲的墩果木,还有黑麦草花粉等等。它们含有谷甾醇,可以调节5α还原酶,从而抑制双氢睾酮的水平,使前列腺体正常生长。

此外在日常生活中,为了预防前列腺炎,要多喝水,多喝茶,多吃纤维,少吃过于辛辣的食品,避免便秘,避免憋尿、刺激膀胱;还要避免使用含有双酚A成分的塑料制品。同时还要保持阴茎皮肤清洁,保持正常的性生活,每周射精2-3次。这些都有助于前列腺体的健康。

生活中如何预防前列腺发炎

◆ 王敬成

同济堂制药
中华老字号

爸妈腰腿疼痛

要吃仙灵骨葆片

仙灵骨葆片 让儿女更安心
爸妈乐享晚年

国药准字Z20025357 请按说明书或在药师指导下购买和使用
禁忌: 孕妇禁用 药药广审文第2012030028号已备案2012年4月6日

让骨头吃饱钙,有方法!

人到中老年以后,很多人都会出现腰背痛、腿脚痛、易抽筋、易骨折、易驼背、身高明显缩短等现象,大多数人认为,上了年纪,这些问题都难免,往往希望用补钙的方法来解决,可天天牛奶、骨头汤,天天吃钙片,还是腰酸背痛腿抽筋,走路上楼腿痛,没力气。因为随着年龄的增长,吸收功能减退,老年人钙的吸收率极低。

钙吸收能力下降,中老年人还是腰酸背痛腿抽筋,要想办法帮助钙的吸收。

为什么仙灵骨葆片能帮助钙吸收?

中医对骨质疏松的研究是以中医学的脏腑理论为基础来进行探讨和治疗的。通过中医药调气、滋补肝肾、活血通经等对机体的整合调节作用,提高机体抗氧化能力、免疫功能和调节性激素水平,以促进钙吸收,达到治疗骨质疏松的目的。

同济堂药业生产的国药准字药品——仙灵骨葆片,就是根据“肾主骨”等中医理论研制,经过数十年临床试验证明仙灵骨葆片具有“促进钙吸收”的独特功效。仙灵骨葆片通过滋补肝肾,达到促进钙吸收,强壮中老年人骨骼,解决了中老年人腰酸、背痛、腿抽筋的大问题。

仙灵骨葆片由百年药业“同济堂”荣誉出品,同济堂1994年被誉“中华老字号”。

○ 同济堂传统中药文化
——国家级非物质文化遗产

同济堂药业是贵州中药行业中闻名遐迩的老字号,始创于清光绪十四年(公元1888年),2008年,为了进一步贯彻“保护为主、抢救第一、合理利用、传承发展”的工作方针,认真做好非物质文化遗产的保护、管理工作,为弘扬中华文化,推动社会主义文化大发展大繁荣做出新的贡献。国家在全国范围内抢救保护中华优秀传统文化。

同济堂百年传统中药文化,正式被列入国家级非物质文化遗产。仙灵骨葆片正是国家级非物质文化遗产的结晶,通过促进钙吸收,帮助中老年人解决腰酸、背痛、腿抽筋。

仙灵骨葆片,6周1疗程,按疗程服用,效果会更好!

国药准字Z20025357 请按说明书或在药师指导下购买和使用
禁忌: 孕妇禁用 药药广审文第2011060083号已备案2011年8月2日

本市各大医保药店均有销售
021-66371193/36050970

抗肿瘤转移的关键是

时机和方法

据2012上海市恶性肿瘤报告,上海新发肿瘤病人中,有近40%当年死亡,其中肝、肺、食道、胰腺及胆囊等部位的肿瘤病人,经确诊治疗后,当年死亡率更高达80%以上,造成这种痛苦局面的根本原因,并非肿瘤治疗技术的落后,而是在临床治疗期间,没有及时掌握抗转移的时机与方法所致。

自中国抗癌协会肿瘤转移专业委员会(上海)指导中心和由上海仁华医药科技有限公司提供支持的抗肿瘤转移科普主题展馆开办近2个月来,接待了上千位肿瘤病人和家属。从中发现:绝大部分人对抗转移的知识和方法都极其缺乏了解,都以为在手术、放疗后吃些中药,或者用些提高免疫功能的产品就是抗转移而万事大吉了。这些错误认识对正在做临床治疗的病人来说是极其危险和致命的。

《肿瘤转移机制及其阻断》指出:肿瘤作为全身性疾病,体现在肿瘤细胞的无限过度生长和全身转移两个方面,而一旦原发肿瘤超过一公分大小,一定会在病人肝、肺、骨、脑等部位形成比原发瘤小10倍左右的一个或多个转移灶。

受临床检测设备制约,大约30%的病人在首诊时已发现转移灶,60%的病人未发现,自己感觉很庆幸,其实这种认识很危险,这些病人大多数在做手术、放疗治疗后的平均半年时间内,必然会出现一公分左右的转移灶,而正是这些转移灶造成病人器官衰竭、合并感染而置人死地。

治疗的目的是为了治愈,而当前的临床治疗手段,基本上都是针对肿瘤细胞的,客观上缓解了瘤体对病人器官的压迫,阻止了肿瘤的生长,但没有针对肿瘤的转移特征做任何治疗。

肿瘤原发瘤和转移灶本来是一个动态平衡体系,在未做治疗前,原发瘤会通过释放血小板反应蛋白(TSP-1)这种抑制因子,控制着一个或几个转移灶的生长,但临床治疗手段在缩小和消除原发瘤的同时,也断绝了原发瘤抑制因子的(TSP-1)的释放,打开了使转移灶疯狂生长的开关,陷入边放化疗,原发瘤和转移灶边快速长大的恶性循环状态,使病人的生命周期大大缩短,这也是导致上海肿瘤病人当年近40%死亡的根本原因。

目前,临床治疗已经为肿瘤病人治愈肿瘤和获得长期生存,创造了十分有利的条件和机会,病人必须在此期间及时把握机会,采取快速提高内源性升高血小板反应蛋白(TSP-1)和调节免疫两个必要手段,缺一不可,及时抗转移,将使肿瘤治愈率得到极大提高。

内容来源于浙江科学技术出版社2005年3月出版的《肿瘤转移机制及其阻断》ISBN7-5341-2581-2

因各病种的转移时间有较大差异,欲获得
更多抗肿瘤转移专业知识和指导,可致电

021-55621000