

女人如水, 爱护自己, 从“润养”开始

◆ 张筱琳

都说, 女人如水, 是水做的骨肉。柔弱的女性因其与生俱来的生理特质, 注定在一生中要比男性经历更多磨难。

从月经初潮到怀孕生子、再到更年期绝经, 在女人的一生中, 似乎总是与各种生理上的痛苦作斗争, 而这一次又一次的痛, 都是刻骨铭心的。

从女孩蜕变为女人, 不得不在青春期历经一次“血”的记忆。此后, 每月固定的到访, 便是每个女性“痛到心里口难开”的“痛经”。



痛经到底有多痛?

刚刚历经初潮的张同学说, “我觉得头晕目眩, 四肢无力, 身体冰冷, 脑袋冒汗。我捧着中文读物, 竟看见了英文字母! 妈妈抱着我, 向我的腹部传递来自她掌心的温暖, 可我依然感到阵阵寒意席卷我的身体。”

提及痛经, 都市白领韩小姐不禁打了个寒战, “那真是犹如一万双高跟鞋踩在我的肚子上, 钻心的疼! 家里的药柜里, 堆满了形形色色的热水袋、暖宝宝与止痛药, 以备我每月的不时之需。面对每月的那场生理‘恶战’, 我得抱着热水袋, 贴着暖宝宝, 一天多次服用止痛药, 才能慢慢等待‘三管齐下’后的逐渐起效, 想死的心都有啊!”

痛经亦称“经行腹痛”, 是最为常见的妇科病症之一, 在行经前后或月经期间会出现周期性小腹疼痛和坠胀, 疼痛多自月经来潮后开

始, 最早出现在经前 12 小时, 以行经第 1 日疼痛最为剧烈, 疼痛持续 2-3 日后逐渐缓解。

痛经常呈现痉挛性的疼痛, 疼痛部位位于下腹部耻骨上, 可蔓延至腰骶部和大腿内侧。痛经常伴有恶心、呕吐、腹泻、头晕、乏力等症状, 严重时会出现面无血色、频冒冷汗、甚至昏倒的情况。

气血孱弱惹的祸

《素问·上古天真论》中说, 女子“五七, 阳明脉衰, 面始焦, 发始堕”, “六七, 三阳脉衰于上, 面皆焦, 发始白”, “七七, 任脉虚, 太冲脉衰少, 天癸竭”, 充分揭示了女性这一生气血的盛衰对健康的直接影响。

中医认为, 痛经发病有生活所伤、情志不和或六淫为害等不同病因, 并与素体及经期、经期前后等特殊生理变化有关。其发病机制主要是在此期间受到致病因素的影响, 导

致冲任、胞宫气血阻滞, “不通则痛”; 或冲任胞宫失于濡养, “不荣而痛”。其病位在冲任、胞宫, 变化在气血, 表现为痛经。

因为女性独特的生理因素, 受到素性抑郁、或愤怒伤肝等情绪上的影响; 以及产后坐月子时感受寒邪, 或冒雨涉水、或长久居住于阴冷的地方; 吃过于辛辣的食物; 大病日久或耗气失血; 因劳倦、思虑所伤, 都会导致血行迟滞, 冲任不足, 气血运行不畅以后, 胞宫失于濡养, 导致排月经的时候, 子宫运动不完全, 此时被痛经趁虚而入, 就好像跑步的时候腿抽筋, 不但跑不动, 还会痛得哇哇叫。

痛经的“润”养之道

俗话说, 女孩要富养, 女人要润养。女性因周期性失血的生理特点, 便与“补血”结下了不解之缘。因此, 血对于女人的一生, 尤为珍贵。因而, 中医学早就有“女人以血为本, 以

血为用”、“妇女以养血为本”等观点。

如今, 随着生活节奏的加快, 事业压力的增大, 休息锻炼时间减少, 亚健康人群增加。被“月经失调”苦苦折磨着的女性越来越多。常见的月经失调有月经先期、月经后期、月经先后无定期、月经过多、月经过少、闭经、痛经、崩漏等症状。

中医认为, 对于月经失调的女性来说, 如果不加以及时调理, 可发展为闭经甚至不孕, 严重影响女性正常的生理功能与生育能力, 而重点就是“养血”, 通过补血来滋养女性的身体。

现代人的进补, 需要能够滋、补相结合。不同于其他补品, 膏方在缓解症状的同时, 从五脏六腑的根本开始对身体进行系统性调理, 帮助人们达成滋补强身、防未病、促进机能正常运转的养生目的。近代名医秦伯未的观点力证了这一点: “膏方非单纯补剂, 膏方不仅能祛病, 也能滋补身体; 疗疾之余还可以补虚, 滋补养身相结合”。

一剂好的滋补膏方, 有四大关键点: 开方、选材、制膏、收膏。首先要有对路的好方子, 其次配伍时一定要配道地的药材, 然后请熟练的师傅制膏、收膏。

阿胶作为膏方的重要成分, 其品质直接决定了膏方的效果。《本草纲目》记载: “阿胶, 本经上品, 出东阿故名阿胶。”以东阿地区阿胶为地道正宗。

如今, 阿胶已成为不少女性心中养血补气的理想选择, 获得了不少女性朋友的青睐。如果在平时适量服用阿胶, 可以养血, 改善面色。同时, 阿胶也是女人滋阴养血的好选择, 女人在不同的年龄阶段都可以根据自身情况适当服用阿胶, 这样可以积极迎战不同时期的生理症状。

阿井水以“柔”性“润”养了阿胶。润了青春, 保了天年, 有了本钱, 被阿胶润养的女性, 何其幸福!

肠道老化易加速大脑老化?

肠道中有好细菌, 也有坏细菌.....

好细菌 保护肠道 解毒排毒
坏细菌 制造更多毒素

肠道与情绪 互相影响

肠道除了消化和灭菌功能之外, 还能影响人的情绪。肠神经系统嵌在肠道壁上, 它既可以独立工作, 也可以跟人的大脑通力合作。

另外, 肠道神经里存在血清素这种神经传达物质。肠道内的血清素与消化道黏膜的刺激和蠕动紧密相关。脑神经的血清素可以控制快乐、不安、恐惧等情绪, 具有稳定精神的作用。但是, 脑神经分泌的血清素只占全部的2%, 剩余的90%以上都是由肠道分泌的。所以, 喜怒哀乐等感情, 不仅是大脑, 第二大脑——肠道也能够感受到。(出自《肠道黄金书》, P16)

肠道反应与人的情绪是相互作用的, 肠道反应能影响情绪, 相反的, 情绪变化也能影响人的肠道健康。实际上, 随着现代生活节奏的不断加快, 这种现象在年轻女性中比较多。比如, 那些碰到一点小事就冲动、愤怒、焦虑或兴奋难以自抑的人, 比较容易出现便秘、胃肠不适, 进而引起皮肤粗糙、出现色斑、皱纹增多和过早衰老。(出自《肠道生活好管家》, P18)

肠道健康 菌群平衡是关键

肠道健康的根本必须注意菌群平衡, 一旦平衡打乱了, 致病菌就会乘虚而入, 这些有害菌会释放出大量有毒物质, 人体肠道内的环境便逐渐老化, 不再有活力, 虽然年纪轻轻, 却可能有老人一般的肠子。这时身体也跟着迅速老化, 健康状况日渐不良。肠道一旦出现问题, 可能会给我们带来各种各样的健康问题。

当我们出现相关状况时, 不少人往往不会考虑调节肠道内微生态环境平衡, 而是盲目用药“猛攻”, 结果虽缓解了一时的症状, 却落下了病根, 有的甚至连一时的症状都缓解不了。(出自《肠道生活好管家》, P88)通过饮用益生元能有效促进人体肠道自身益生菌的增殖, 抑制有害菌, 从而有利于肠道微生态平衡, 保养肠道。

幸福9号作为阿力果益生元深度合作伙

肠道保养 常喝阿力果

阿力果益生元是一种浆状的低聚果糖和水溶性膳食纤维, 是以蔗糖和水为原料采用专利【专利号: ZL 011283459; 专利类型: 发明】技术发酵而成, 是肠道保养的益生元饮品。阿力果深谙肠道健康之道, 引领全新的时尚健康生活。

阿力果益生元由量子高科(中国)生物股份有限公司出品 (股票代码: 300149)

阿力果9号在全国幸福9号门店及网上商城www.xf9.com均有销售
客户咨询电话: 400-755-1919

肠道天然
菌群平衡
标准品质
纯净原料
安全放心

阿力果益生元由量子高科(中国)生物股份有限公司出品 (股票代码: 300149)

阿力果9号在全国幸福9号门店及网上商城www.xf9.com均有销售
客户咨询电话: 400-755-1919