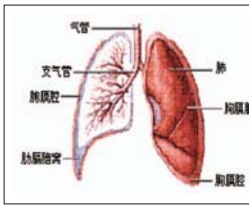
肺癌的先兆

肺癌，是常見的腫瘤。它的症狀，一般情況是：咳嗽、咯血、胸悶、氣促、氣喘。有時還會以肺炎形式出現。還會出現一些不屬於肺部的多種症狀：如厭食、消瘦、發熱等等。出現這些症狀都應該及時地到醫院檢查，以便確診或排除肺癌。

特別是以下幾個方面，要引起格外的高度重視：



1、長期乾咳或痰中帶血，尤其是到了中年，罹患肺癌的可能性增加；

2、慢性咳嗽的人，如發現肺部出現炎症時，要注意肺癌的可能性；

3、長年吸煙，引起胸部不適者，要定期去檢查；

4、患有肺結核患者，經過治療無效，應引起高度重視，要進一步檢查，不可大意，極有可能患上了肺癌。

還有一種隱性肺癌，不易被確診，往往被誤診為其他疾病，失去了早期發現、早期診治的機會。對於隱性肺癌已經有一套診斷的方法，主要進行“痰檢”，而且“痰液”標本必須來自肺的深部，這樣還是可以及時發現問題的。多數隱性肺癌的發展比較緩慢，如果及早發現、及時治療就有治癒的可能性。

經常吸煙的人，常感到胸悶氣短、咳嗽漸多。一位“煙民”，多年吸煙，經常咳嗽，以為一般的咳嗽氣喘，俗稱“氣管炎”，吃點藥頂一頂就好了。誰知，日復一日，咳嗽難忍，這才到醫院認真地進行檢查，最後確診為患了肺癌。按照肺癌進行了及時的治療，才保住了性命。所以說吸煙有百害而無一利。真是“花錢買罪受”，何苦來的呢？在美國主流社會，把吸煙看作是一種不文明行為，而鄙視之。朋友，為了你和你的後代，快快戒煙吧！

我們還要十分注意患有肺結核的病人，雖然，由於現在有了聚多的抗結核藥物，絕大數患者經過治療可以痊癒。但是，也有一些病人的肺結核病久治不愈。這時就要引起關注了。因為極有可能演化為癌變。肺結核患者如果出現如下症狀，就有轉化成肺癌的可能：

1、痰中帶血、咯血頻繁；

2、原無胸痛的肺結核病人，突然出現持續的胸痛；

3、出現阻塞性呼吸困難、聲音變得嘶啞、骨節疼痛；

4、出現體重銳減、貧血等顯著情況；

5、對抗結核病的藥物出現耐藥性，痰菌呈陽性反應；

6、不規律性的周身發熱，使用消炎、抗結核藥物治療，仍不能退燒；

7、經過抗結核治療，肺部病竈不見縮小，反而增大或出現新增病竈；

8、本來完好的肺部，出現病竈，經抗菌素治療而無效果；

9、經照像，出現肺內塊影、病竈；

10、出現胸腔積液，抽液後，繼續增加；

以上種種跡象表明，肺結核病有可能向癌變轉化，甚至已經出現肺癌。此時萬不可存有僥倖心理，應該積極地到醫院檢查，以免延誤治療。

生薑的药用价值

現代醫學證明，在眾多食療排毒方法中，生薑具有多種重要功能。

生薑能抑制前列腺素的合成，減少了血小板的聚積，通過改善大腦供血可起到防暈車作用。美國學者認為，在生薑提取物中含有與阿司匹林作用相似的抗凝血成分，其抗凝作用甚至超過阿司匹林，加上生薑的降膽固醇作用，服用生薑成為預防心肌梗塞和腦梗塞的自然排毒療法中十分有效的一種。

過多形成膽結石是因為有以膽固醇為主的“毒素”瘀積而結成的“石頭”。日本學者的研究表明，生薑所含的生薑酚通過抑制前列腺素的合成，可減少膽固醇的生成，並能促使其排出體外。

生薑中含有的辛辣薑油和薑烯酮，對傷寒、沙門氏菌等病菌有強大的殺滅作用。

現代醫學研究證明，生薑含有比維生素E作用大得多的抗氣化成分。這種成分能減輕人體自由基活躍所產生的被科學家比喻成“體罐”的有害產物，老年斑就是這種“體罐”的外部表現。常吃生薑有助於使老年斑推遲發生或逐漸消失。

生薑茶可活血通絡和促進代謝產物排泄，因而是外治頭痛的良藥。方法是：取80克-100克鮮生薑切片打碎，與茶葉20克-30克一起放入約3000毫升- 4000毫升的水中燒開，濾渣，待薑茶晾至溫度50℃左右時再沖洗頭面部，3-5天1次，對頭痛有良好的防治作用。

源自：中華康網

香菜的營養與藥膳食療

香菜，又名芫荽、蠻荽、胡荽、漫天星等。香菜因其莖葉中含有一種特殊的芳香味，所以民間俗稱香菜。香菜是以莖和葉為菜肴調料的栽培種，為一年生草本植物，原產地為地中海沿岸及中亞地區。中國在漢代由張騫於公元前119年引入，在《齊民要術》中已有栽培技術和醃制方法的記載。

香菜全年都有種植，但以秋、冬季的品質較好。它營養豐富，主要營養成分有蛋白質、胡蘿蔔素、鈣、磷、鐵等。經科學分析，香菜中胡蘿蔔素的含量為番茄、黃瓜、茄子、菜豆的10倍以上，鈣、鐵的含量也高於其它許多葉類蔬菜。此外，香菜嫩莖葉中還含有甘露糖醇、正葵醛、壬醛和芳樟醇等一類揮發油物質，這是它有特殊香味的主要原因，具有刺激人的食欲，增進消化等功能。

中醫認為，香菜辛溫香竄，內通心脾，外達四肢，辟一切不正之氣，為溫中健胃養生食品。日常食之，有消食下氣，醒脾調中，扶陽助興等功效，適於寒性體質、胃弱體質以及腸鬱滯者食用，可用來治療胃脘冷痛、消化不良、麻疹不透等症狀。

香菜含有豐富的礦物質及維生素，常少量食用，對身體有益。香菜辛溫，含有芫荽油，有驅風解毒、芳香健胃的作用，人肺、胃可解毒透疹、疏散風寒，促進人體周身血液循環，故常用作發疹的藥物。小兒出疹痘，可取芫荽製成芫荽酒擦皮膚，或水煎芫荽，趁熱薰鼻，或蘸湯擦面及頭部，可以加速診痘發出，如已出透則應停止使用。

香菜和消食下氣的橘皮、溫胃散寒的生薑共入粳米粥內，製成香菜粥，可增強散寒止痛、健胃消食的功效，常用於治風寒頭痛、胃弱食滯等症。但若不是風寒外侵的感冒就不宜食之。芫荽加丁香、橘皮、黃連等煎服有治胃弱、消化不良的作用。

香菜還有降血壓的作用。據報道，鮮芫荽10g，加葛根10g水煎服，早晚各1次，每次服50ml，服10天為1個療程，對治療高血壓有輔助療效。另外，香菜還有美容的作用，《本草綱目》就有“面上黑子用芫荽煎湯日日洗之”的記載。芫荽還可放在魚和肉中調味，有去毒作用。

香菜可以加其他食物配伍以提高藥效。如芫荽切段加入熟的油醬醋等涼拌，能健胃進食，適於胃氣不和、嘔吐少食或食欲不振的患者；芫荽6g加紫蘇10g，薑白10g，水煎加糖調味，可製成芫荽紫蘇薑白湯，為辛溫發散劑，可助麻疹透發；芫荽100g放在豬大腸內燉熟切片加佐料製成芫荽溜肥腸，可以治大小腸出血、便血等症。

當今，香菜廣泛用於烹調領域，因其含有一種特殊香氣，故有調味、去腥臭和增進食欲的作用。做湯加上香菜可增加湯的清香；烹製香肉類菜肴時加些香菜，可去腥膻而美味。香菜既可涼拌，又可炒制，還常用於菜肴的裝飾，是家庭和餐廳上不可缺少的蔬菜。

源自：中華康網

中西醫藥最主要的差別

中醫藥學與西醫藥學應該是平起平坐、相互補充而又不能相互取代的兩大醫療保健體系。二者理論與實踐完全不同，不能相互作為證偽的標準，更不能拿西醫藥當作中醫藥的“歷史審判庭”。

國家科技部信息中心研究員賈謙說，中西醫藥的主要差別是：

看問題角度不同

中醫藥學從宏觀角度看問題，將人看作一個有機的整體，機體的各部分相互影響。中醫藥有宏觀準確性，缺少微觀精確性；而西醫藥學則從微觀看問題，採用分析法，不把人當成人，而視為各零件的組合，有微觀精確性，卻無宏觀準確性。認識論告訴我們，宏觀可以統帥、包括微觀；微觀只能說明和解釋宏觀，而不能統帥和包括宏觀。因此中醫藥可以同化西醫藥，西醫藥不可能同化中醫藥。也可以說，中醫藥博大精深，再有200年，西醫藥也趕不上，也理解不了中醫藥。在這一點上，我們要有民族自信心。

依靠對象不同

西醫給人找病，中醫給人找健康。西醫以藥為依靠對象，用藥對抗疾病，如用藥消炎滅菌。中醫則是依靠病人的自我康復能力，雖然有時也用藥直接對抗一些疾病，但用藥主要是藉以調動人這一複雜、開放的巨大系統的自我組織能力而已。西醫是對抗醫學，中醫是中庸醫學。

毒副作用問題

西藥是純而又純的單體，結構清楚，作用靶點單一。有人提出，中藥是多靶點作用，其實是不合適的。中藥用於調整而非對抗。西藥由於作用單一，局部對抗，毒副作用很大，歷史上多次重大藥害事故說明了這一點，近年淘汰的ppa又是一例。西藥之毒副作用是其不可克服的一大弱點；食至精則有害，藥至精則有毒。只要辨證論治，配伍得當，中藥幾乎沒有作藥副作用；中醫認為是藥三分毒，講究“中病即止”。“效必更方”，從不主張長期大量用藥，幾千年來，沒有哪種中藥因毒副作用被淘汰。

源自：康易網

美國帝豪藥業 美加總代理 DH & C HEALTH FOOD CO. 諮詢及訂購專線 626-376-6800 1-888-792-5888 歡迎網上訂購：www.123healthtea.com 全省各大超市、藥house行均有銷售