

中国梦 健康家 家庭药箱进万家·心系女性

北京同仁堂“六味七星杯”

國韵文化 全国才艺大赛



心系健康家庭秀



中医体质测试

全国才艺大赛官方网站

jtjk.xinxifei.org



“心系女性·家庭药箱进万家”
公益活动办公室

心系系列活动项目办公室

地址：北京市东城区灯市口大街50号好润大厦五层

电话：010-65221118 邮编：100006

网址：www.xinxifei.org

2018

版权所有 翻版必究

心系女性

家庭药箱进万家

亚健康与家庭养生

- 一分钟了解你的体质
- 老中医的养生宝典
- 养生先养肾
- 中老年人常用穴位盘点



心系赠阅



前言

为了进一步弘扬中华民族传统中医药文化，推动妇女儿童及家庭健康素养的全面提升，心系系列活动项目办公室推出了中国梦健康家“心系女性—家庭药箱进万家”系列宣教活动。活动开展6年来，相继开展了“家庭药箱进万家”、“第一届全国社区健康舞大赛”、第二届“国韵风华”全国才艺大赛等深受民众喜爱和关注的主题宣传活动。目前，发放宣传资料1520万份，开展家庭养生大课堂236场，社区咨询义诊服务活动352场，在弘扬中华传统文化、传承中医药文化、传播家庭健康管理理念和知识等方面，取得了显著社会效果。

2018年，心系系列活动项目办公室继续推出由权威中医专家编审的宣传册，并配合“心系女性·第三届全国才艺大赛”系列活动，重点围绕“亚健康与家庭养生”主题，分别从家庭药箱的重要性、亚健康的自测与调理、中医体质学、中老年人常用穴位等方面入手，扼要阐述中医理论，重点介绍具体干预原则和方法，旨在帮助人们了解亚健康，提供适合家庭操作的用药建议和养生指导。此外，对于养肾保健知识及科学用药，进行了归纳总结，特别适合亚健康易患人群阅读参考，同时对医疗保健工作者、社会学研究工作者也有一定的参考价值。

希望将健康带给每一个家庭，共筑美好生活！

主办单位：中国婚姻家庭研究会

心系系列活动项目办公室

协办单位：北京同仁堂科技发展集团

目录

catalogue



- 一 家庭药箱很重要，如何使用须知道02
- 二 了解亚健康06
- 三 养生先养肾20
- 四 老中医的养生宝典.....34
- 五 中老年人常用穴位盘点.....42
- 六 爱心企业荣誉榜47



·家庭药箱很重要 如何使用须知道

家庭药箱学问多

“家庭药箱”顾名思义是家庭成员在家中建立的药箱，这种药箱中应该备置一些家庭常用药品，这样我们就不用为了一个创可贴、一瓶医用酒精或者一盒感冒冲剂而半夜赶去医院或药店。

但家庭药箱也是一把双刃剑，储备、储存得当可以治病救人，但是储存不当也可能导致疾病，有时候甚至可以危及生命，**所以管理家庭药箱需要做到以下几点：**

1、建立药品登记表

药品登记表能帮助我们及时了解药物的消耗情况，可以有效避免药物滥用和药品过期浪费。



2、分类分开管理

- ① 成人药与儿童药分开
- ② 急救药与常规用药分开
- ③ 内服药与外用药分开



3、注意药品的储存条件

棕色瓶中避光保存：见光易分解失效或产生有毒物质的药物

密封或干燥保存：容易潮解的药品

冷藏保存：对温度敏感的药物



家庭药箱不仅仅是指药品的分类，更重要的是一种理念和习惯的养成。



家庭药箱中绝对不能少了这些药

家庭药箱的分类



- 1 常用药
- 2 急救药
- 3 养生保健药
- 4 家庭健康档案

家庭药箱中的常备药

1、常用药品

存放处方药及自备常用非处方药，例如：**感冒清热颗粒、牛黄解毒片、藿香正气水、附子理中丸、苓连片**等。

2、急救药品

家庭应急时使用，例如：酒精、创可贴、**烧伤净喷雾剂**、纱布等，也可在医生的指导下，选择相应药品，如**安宫牛黄丸、冠心苏合丸**、硝酸甘油片、速效救心丸等。

3、养生保健药品

女性应常备调经补肾、补血益气等药品。

老人应备补益、安神的药品。

亚健康人群应常备适宜的补益类药品。

4、家庭健康档案

如家庭成员健康档案、药品登记表、家庭保健书籍及光盘等。



过期药品清理秘笈



1、片剂、丸剂、胶囊剂型药品：
应先用纸包好，再投入密闭的纸筒内丢弃。



2、液体制剂的药品：
应在彼此不混杂的情况下，分别倒入下水道冲走。



3、软膏制剂药品：
应将药膏从容器中挤出，收集在信封内，封好后丢弃。



4、喷雾剂类药品：
应在户外空气流通较好的地方，在避免接触明火的环境下，彻底排空。



5、针剂、水剂类注射药品：
切勿擅自开启，应连同其完整外包装一起，投入密闭的纸筒内丢弃。



·了解亚健康

什么是亚健康

亚健康状态，
是指人的身心处于疾病和健康之间的一种健康低质状态。

常见症状

亚健康的常见症状有：



骨质疏松



皮肤疲劳



排尿困难



胸闷胸痛



食欲不振



更年期综合征



性功能减退



便秘



自测：您属于亚健康人群吗？



如果你时常感觉疲劳、困乏，时常这儿痛、那儿酸，到医院检查，各项指标还都正常，其实你已经被列入到了“亚健康”的范畴。所以，你需要一些简单的自测方法，随时全方位掌控自己的健康状况。

单脚站立测人体老化

双手自然下垂，紧贴大腿两侧，闭上眼睛，用一只脚站立，根据单脚独立稳定不晃动的时间，来判断老化程度。站立时间越长，老化程度越慢。

测定标准：

男性

30-39 岁	9.9 秒
40-49 岁	8.4 秒
50-59 岁	7.4 秒
60-69 岁	5.8 秒

女性

30-39 岁	8.4 秒
40-49 岁	7.4 秒
50-59 岁	5.8 秒



了解体质，调理亚健康

中国中医科学院广安门医院副院长 老年科主任医师/教授 危剑安

中医学认为，人体的阴阳平衡才是健康的标志，然而这种平衡是动态的平衡，且受外界环境的影响，显然要使之达到绝对的平衡是不可能的，也就是说“亚健康状态”是客观存在的。于是，中国传统医学有了调和阴阳、补偏救弊、促进阴阳平衡的治疗原则。

中医体质学说是以中医理论为主导，研究各种体质类型的生理、病理特点，并以此分析疾病的反应状态、病变的性质和发展趋向，指导预防和治疗的学说。中医将人的体质分为九种：



阳虚体质——怕冷型

1、常见表现

总是手足发凉，胃脘部怕寒，衣服比别人穿得多，不耐冬季寒冷，夏季不耐空调和屋内冷气，喜欢安静，吃凉的东西总感到不舒服，容易大便稀溏，小便色清淡，量多。



2、饮食调理

多吃一些温阳的食品，如羊肉、茴香、韭菜等，不宜多食生冷粘腻的食品。



3、中药调治

如果阳虚比较明显，应在正规的中医师指导下，选择一些温肾助阳的中药进行中药调治。

如**桂附地黄丸**、**金匮肾气丸**、**附子理中丸**、右归丸、理中丸等。



血瘀体质—长斑型

1、常见表现



肤色晦黯，色素沉着，容易出现瘀斑，口唇黯淡，舌黯或有瘀点，舌下络脉紫黯或增粗，脉涩。

2、饮食调理

适当多食山楂、桃仁、番木瓜、黑豆等，可少量饮酒，常喝醋。



3、中药调治

在中医师指导下，对有明显血瘀表现的人进行活血化瘀调治。
中成药有**复方益母草膏**、**复方丹参片**、**三七片**等。



湿热体质—长痘型

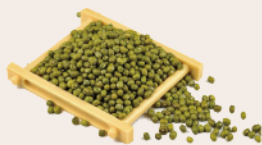
1、常见表现

面垢油光，易生痤疮，口苦口干，身重困倦，大便黏滞不畅或燥结，小便短黄，男性易阴囊潮湿，女性易带下增多，舌质偏红，苔黄腻，脉滑数。



2、饮食调理

多吃西红柿、草莓、黄瓜、绿豆、苡米等，少食辛辣刺激的食品如姜、椒、葱，羊肉、牛肉、狗肉、火锅烧烤等温热食品也应少食，忌烟酒。



3、中药调治

在中医师指导下，选择一些苦寒甘淡、清利湿热的中草药进行调治，或选择一些对症的中成药，如**当归苦参丸**、**连翘败毒丸**、**牛黄清火丸**、**龙胆泻肝丸**、**三黄片**等。



阴虚体质—缺水型

1、常见表现



手足心热，口燥咽干，鼻微干，喜冷饮，大便干燥，舌红少津，脉细数。

2、饮食调理

饮食宜清淡，少肥腻厚味燥热之品，如葱、姜、蒜、韭、羊肉、桂圆、狗肉等；多食些滋阴潜阳之品，如银耳、大白菜等。可食些鸭肉、猪肉、鱼类。



3、中药调治

如果阴虚的表现较突出，根据不同的阴虚表现，在中医师的指导下可选择一些中成药，如**六味地黄丸**、**杞菊地黄丸**、**知柏地黄丸**、**百合固金丸**、**天王补心丹**等。



痰湿体质一体胖型

1、常见表现

胸闷，痰多，面部皮肤油脂较多，多汗且黏，口黏腻或甜，喜食肥甘甜黏，苔腻，脉滑。



2、饮食调理

少食肥甘厚腻之品，多些清淡疏利之品，如白萝卜、扁豆、苡仁、红小豆、包菜枇杷、荸荠等。



3、中药调治

在中医师指导下，根据不同的湿热表现，选择香砂六君丸、苓桂术甘汤等进行中药调治。



气郁体质—郁闷型

1、常见表现



神情抑郁，情感脆弱，烦闷不乐，舌淡红，苔薄白，脉弦。

2、饮食调理

选择具有疏肝理气行气解郁的食物，如海带、山楂、黄花菜、桔、橙、韭、茴香、大蒜等，可少量饮酒。



3、中药调治

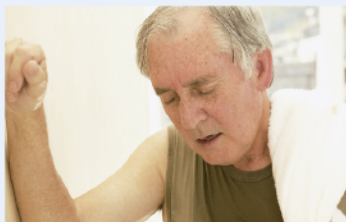
症状比较明显时，可在中医师指导下选择一些疏肝解郁的中药，方便使用的中成药也可在咨询中医师后应用，如**加味道遥丸**、**逍遥丸**、**柴胡疏肝丸**等。



气虚体质—气短型

1、常见表现

容易疲乏，精神不振，易出汗，平素语音低弱，气短懒言，舌淡红，舌边有齿痕，脉弱。



2、饮食调理

选择具有健脾益气作用的食物，如白扁豆、黄豆、山药、蜂蜜、大枣、葡萄、花生等，少食具有破气耗气的食品如生白萝卜、空心菜等。



3、中药调治

根据不同脏腑的气虚表现，在中医师指导下可选择不同的中药进行调治，如中成药**补中益气丸**、玉屏风散、六君子丸、参苓白术丸、归脾丸等。



特禀体质—过敏型

1、常见表现



过敏体质者常见风团、哮喘、咽痒、鼻塞、喷嚏等；
患遗传性疾病者有垂直遗传、先天性、家族性特征；
患胎传性疾病者具有母体影响胎儿个体生长发育及相关疾病特征。

2、饮食调理

饮食宜清淡，如大枣、燕麦、糯米、泥鳅等，少食容易引发过敏的食物，如虾、蟹、鲤鱼、蚕豆、咖啡等。



3、中药调治

在中医师指导下，进行辨证论治，选择一些益气养血消风的中药，或选择服用方便的中成药如玉屏风散颗粒、消风散颗粒等。



平和体质—健康型

1、常见表现

面色、肤色润泽，头发稠密有光泽，目光有神，鼻色明润，嗅觉通利，唇色红润，不易疲劳，精力充沛，耐受寒热，睡眠良好，胃纳佳，二便正常，舌色淡红，苔薄白，脉和缓有力。



2、饮食调理

饮食多样化，不偏食、不过食。



3、中药调治

一般不需服用中药。

温馨提示：家庭用药按中医辨证分型或谨遵医嘱。

一分钟免费测试您的体质，请扫右方二维码。



中医体质测试



运动摆脱亚健康



1.叩头

双手用手指轻叩头部，从前额向头顶两侧叩击，再从头部两侧向头中央叩击，50次左右。



2.梳头

先直梳，再斜梳。先顺头形梳，再逆向梳，再顺头形梳。每分钟约20-30下，每天1次，每次3-5分钟。



3.击掌

两手前平举，五指伸开，用力击掌，越响越好。20次左右。



4.浴手

两手合掌由慢到快搓热。



5.搓面

用搓热的手反复揉搓面部，到面部发热为止。然后闭目，用指尖按摩眼部及周围。



6.搓耳

两手食指、中指、无名指三指，前后搓擦耳廓。20次左右。



7.搓颈

先用两手食指、无名指反复按摩颈后部的风池穴、风府穴，力度由轻到重，直到局部发热。



8.腹式深呼吸

直立，两手叉腰，腹部吸气再慢慢呼气，10次左右。



9.弯腰

双脚自然分开，双手叉腰，先左右侧弯数次，再前后俯仰数次，然后两臂左右扩胸数次。



10.散步

散步宜循序渐进，量力而行。



• 养生先养肾

中医理论认为，肾具有以下功能：

1. 肾主藏精，主生长发育与生殖。许多老年病、慢性病的发病根源都是因为肾中精气日渐亏虚所致。

2. 肾主水。若肾气功能失常，则会引起水肿、小便不利或小便频数、失禁等病症。

3. 肾主纳气。若肾气虚损，吸入之气不能归纳于肾，就会出现呼吸表浅，甚则呼多吸少、呼吸困难等现象。

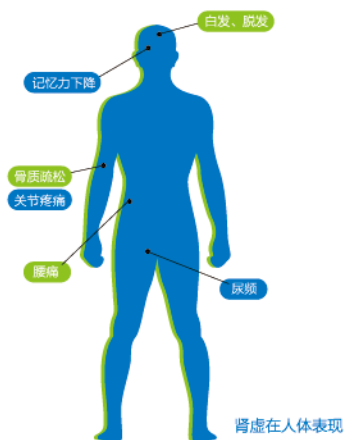
4. 肾主骨、生髓。若肾精虚少，骨髓生化不足，就会出现骨软无力、发育迟缓现象，老年人则会发生骨质疏松等病症。

亚健康在症状上与中医所说的肾虚类似，因此补肾是较好的调补方法。



肾虚的表现

肾虚是指肾的阴阳气血不足，临床分为肾气虚、肾阳虚、肾阴虚、肾精虚等。



教您选对补肾药
肾虚了，吃什么药最管用？
您的肾虚，阴虚？阳虚？属于哪一种？
我们教您在诸多地黄家族中——选对补肾药。



“六味七星”全家福



肾阴虚=肾虚+热

肾阴虚的表现：盗汗、五心烦热

盗汗：入睡后汗出异常，醒后汗泄即止。

五心烦热：指两手两足心发热，并自觉心胸烦热。

肾阴虚按摩方法

晨起叩齿36次，先门齿36次，再臼齿36次，适当的叩齿来补肾、固津、养阴。

晨起梳头，用桃木梳子梳头滋阴补肾，从前向后每天梳120下，时间不限。



用药
指南

六味地黄丸

腰膝酸软肾阴虚 失眠健忘选六味

特点：滋阴补肾。用于肾阴亏损，头晕耳鸣，腰膝酸软，骨蒸潮热，盗汗遗精。



肾阴虚火旺=肾虚+更热

阴虚火旺的表现：盗汗、五心烦热、喜喝冷饮、口干苦、嗓子特别干痒、头晕耳鸣、心烦失眠

饮食建议

多吃滋补肾阴的食物，例如鸭肉、燕窝、芝麻、藕、枸杞苗、丝瓜、银耳、豆腐、甘蔗、桃子、西瓜、百合、山药、甲鱼、海蜇等。



用药指南

知柏地黄丸

阴虚火旺五心热 知柏地黄降虚火

特点：滋阴降火。用于阴虚火旺，潮热盗汗，口干咽痛，耳鸣遗精，小便短赤。



肝肾阴亏=肾虚+眼睛不适+热

肝阴亏的表现：眼睛容易疲劳、眼累、眼干、眼花、眼痛

明目三宝：

菊花：具有疏散风热、平抑肝阳、清肝明目和清热解毒的功效。常服菊花茶，不仅能让人头脑清醒、双目明亮，特别是还能对肝火旺、用眼过度等原因而导致的双眼干涩有较好的疗效。



枸杞子：被人们称为“明眼子”。中医认为，枸杞子具有补肾益精、养肝明目、润肺止咳的功效。此外中医还常用它来治疗肝肾阴亏、头晕目眩、目昏多泪、失眠健忘等疾病。



决明子：决明子又称“还瞳子”，具有清热明目、润肠通便等功效，能预防和治疗眼睛肿痛、红赤多泪，头痛眩晕、目暗不明、大便秘结等症状。



用药
指南

杞菊地黄丸

杞菊地黄主明目 熬夜阴亏用眼多

特点：滋肾养肝。用于肝肾阴亏，眩晕耳鸣，羞明畏光，迎风流泪，视物昏花。



肾阴虚血虚=肾虚+血少+热

血虚的表现：面色苍白、视物模糊、易疲劳、月经少

血虚食疗法

1、中医认为，南瓜味道甘甜，纤维素丰富，是温性食物，多吃可以调理脾胃、畅通肠道。另外，忌食辛辣刺激、过冷的食物也是体贴脾胃的重要方式。



2、常吃补血养血的食物，如菠菜、花生、莲藕、黑木耳、鸡肉、猪肉、羊肉、海参等。水果可选用桑椹、葡萄、红枣、桂圆等。

3、多吃红色和黑色食物，如红枣、红糖、红小豆、芝麻、乌鸡等，食用时要注意控制脂肪的摄入。

用药
指南

归芍地黄丸

归芍地黄补阴血 月经偏少足跟痛

特点：滋肝肾，补阴血，清虚热。用于肝肾两亏，阴虚血少，头晕目眩，耳鸣咽干，午后潮热，腰腿酸痛，足跟疼痛。



肾阴虚+肺阴虚=肾虚+咽干+热

肺阴虚的表现：口燥咽干、干咳无痰

阴虚吃什么



- 1、柿子：有助改善肺虚久咳、咳嗽痰多、带血丝等症状。
- 2、猪肺：可用于治疗肺虚咳嗽、久咳咯血等症。
- 3、海参：有滋阴、补血、益精、润燥的作用。
- 4、山药：有补脾养胃、清肺补肾的功效。
- 5、银耳：增强人体免疫力，有防病抗病的功效。
- 6、花生：水煮花生具有补肺气、润肺的功效。

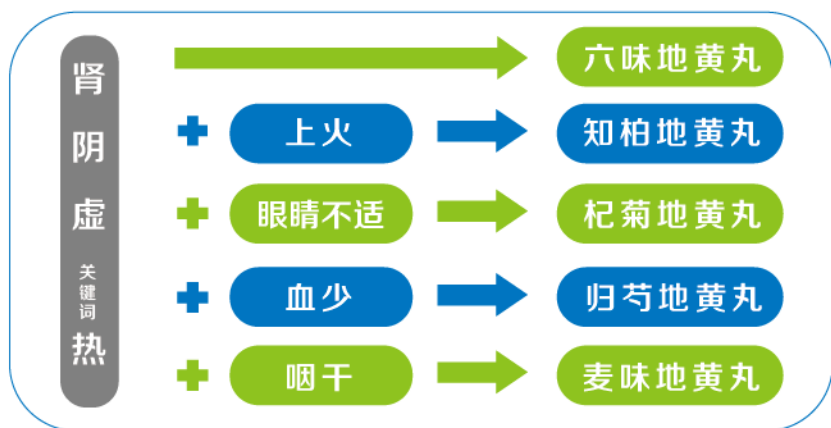
用药
指南

麦味地黄丸

肺肾阴虚如潮热 麦味地黄慢性咳

特点：滋肾养肺。用于肺肾阴亏，潮热盗汗，咽干，眩晕耳鸣，腰膝痠软。

肾阴虚用药总结



肾阴虚选药口诀

阴虚阳虚不难断 辨明症状莫慌乱
 阴虚烦热两颧红 盗汗失眠腰膝酸
 补肾药选同仁堂 地黄家族来帮忙
 腰膝酸软肾阴虚 失眠健忘选六味
 杞菊地黄主明目 熬夜阴亏用眼多
 归芍地黄补阴血 月经偏少足跟痛
 肾虚火旺五心热 知柏地黄降虚火
 麦味地黄慢性咳 补肾学问讲究多



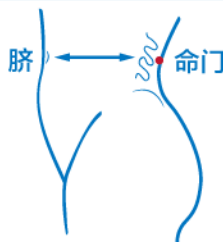


肾阳虚=肾虚+冷

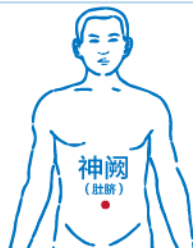
肾阳虚的表现：怕冷、面色苍白、小便不利（量少）

肾阳虚按摩方法

命门穴：先将两手捂热，然后手背到腰后搓按命门穴，注意手掌要向下用力，力量渗透到穴位上，反复搓到有灼热感为好，每天早中晚三次搓按。



神阙穴：肚脐。每晚睡前空腹将手搓热，双手上下叠放于肚脐上，男子顺时针，女子逆时针转揉，维持五分钟左右。



肾阳虚就要：吃的温、穿的暖、避寒冷。

用药
指南

桂附地黄丸

温补肾阳医圣方 桂附地黄响当当

特点：温补肾阳。用于肾阳不足，腰膝痠冷，小便不利或反多，痰饮喘咳。



肾阳虚+水肿=肾虚+冷+水肿

阳虚水肿的表现：全身浮肿，尤其腰以下更明显，
小便不利（量少）



用药
指南

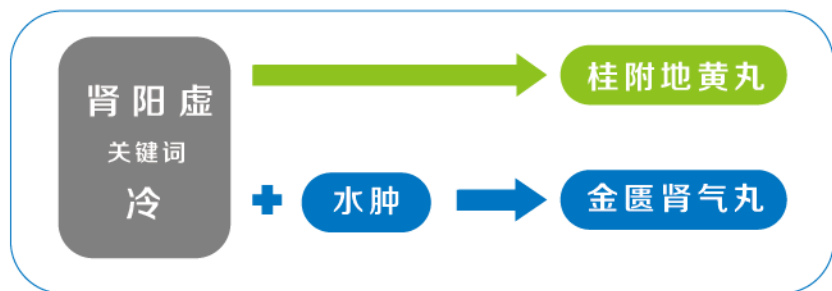
金匮肾气丸

火少水停脸胖胖 金匮肾气补肾阳

特点：温补肾阳，化气行水。用于肾虚水肿，腰膝酸软，小便不利，畏寒肢冷。



肾阳虚用药总结



肾阳虚选药口诀

阴虚阳虚不难断
 辨明症状莫慌乱
 阳虚怕冷面色白
 自汗肢寒小便清
 温补肾阳医圣方
 桂附地黄响当当
 火少水停脸胖胖
 金匮肾气补肾阳
 补肾补水两兼顾
 六味家族有分工



肾气虚

测一测你是否有肾气虚

1

小便无力，
尿频但尿少

2

浑身没劲、
疲乏

3

精力不集中、
记忆力减退、
工作效率低、
反应迟钝

4

月经量少、
色淡

5

爱出虚汗

6

冬天怕冷、
夏天怕热

7

睡眠困难

8

头发
严重脱落

以上情况你只要符合三条以上，你就很可能患上肾气虚。

肾气虚的典型症状：

神疲乏力、腰膝酸软、尿频或遗尿、耳鸣遗精、性功能下降、月经淋漓不尽等。

肾气虚按摩方法

涌泉穴：搓到有发烫感为好，两脚交替搓，早晚各搓一次。每次搓5—10分钟。



肾俞穴：两手握拳手臂向后，两拇指关节点揉肾俞穴，向内环形旋转，点揉按摩达到酸胀感，每次10分钟，也可早中晚各做一次。





肾精虚

测一测你是否有肾精虚

1

精神萎靡
两眼无神

2

男子阳痿,早泄,遗精,精少不育
女子无欲淡漠,经少,经闭不孕

3

头晕健忘
耳鸣耳聋
精神呆钝

4

腰膝酸软
足跟酸痛
两足萎弱

5

未老先衰
齿摇发脱

6

面色黛黑
耳轮焦干

7

小儿发育迟缓,
凶门迟闭,身材矮小,智力低下

8

顽固性气虚
或气血两虚
抵抗力差

如果你有以上两三个症状,这说明你可能有肾精亏虚的问题。

肾精虚的典型症状:

小儿生长发育迟缓,成人生殖机能减退,早衰,耳鸣,发脱,牙齿松动,健忘等。

保肾温肾七妙招

有尿不要忍: 有尿及时排出,是保养肾的第一法宝。

大便要畅通: 保持大便畅通也是保肾的法宝。

喝水养肾: 水液不足,则可能引起浊毒的留滞,加重肾的负担,因此喝水是很重要的保肾措施。

吞津养肾: 口腔中的唾液含有重要的活性物质,与人的消化

能力和免疫能力有关。

饮食保肾: 黑色入肾,可斟酌食用黑色的食物,如黑芝麻、黑木耳、黑米、黑豆等。

睡眠养肾: 充足的睡眠对于气血的生化、肾精的保养有重要的作用。

护足保肾: 肾经起于足底,每晚睡觉前按揉脚掌正中凹陷的涌泉穴,是护足保肾的重要方式。



补肾的禁区

偏执型：

不辨真假，一律纳入囊中。

对于有器质性病变的患者来说，不治疗，再怎么“壮阳补肾”都不会产生什么作用的。

急躁型：

追求立竿见影的效果。

肾虚的发生是一个逐渐积累的过程，要在几天之内解决问题是不可能的。因此，补肾不能急功近利。

掠夺型：

透支体内的精血。

比如大量服用含激素类的补品，使机体会承受巨大的副作用，不仅解决不了肾亏的问题，还会造成新的生理甚至心理负担。

粗放型：

不考虑自身实情，照搬他人做法。

比如肾阴虚的人可服用六味地黄丸缓解，而肾阳虚的人如果也用此类滋阴药，等于是雪上加霜。

年龄型：

将年龄界定为补肾的标准。

有人说过了40岁都要补肾。殊不知，如果本不需要补肾的人吃了补肾药，不仅营养物质不能被吸收，还会给脏器平添排毒负担，脾胃不好的人还可能出现腹泻。



•老中医的养生宝典

防治“春困”的头皮操

- 1、先用双手十指自然屈指并拢，用指端自前向后、自中绕两侧，对整个发际较有力地划摩10次。
- 2、再用十指依前顺序较有力地一点一点地按压3遍。
- 3、再用十指依前顺序做短距离往返搔抓3遍，每个搔抓区抓5下。
- 4、最后用十指依前顺序轻缓按摩5遍。



温馨提示：

每天早起、晚睡前各做1次，可使精力旺盛、思维敏捷，是消除脑疲劳困倦的简单有效的方法。





上火咽喉痛，试试敷喉咙

气候干燥，一不小心就上火。很容易出现口干咽痛、大便干燥等一系列现象。那么该怎么处理咽喉痛这一麻烦呢？

敷喉咙：

很多人可能没用过这种方法，用洋甘菊湿敷咽喉部位，这样可起到缓解不适的作用。



具体步骤

- 将1汤匙的干洋甘菊花加入1--2杯的沸水中。
- 浸泡5分钟后，过滤。
- 将干净的毛巾浸入此溶液，拧掉多余的溶液，直接敷在患部，直到毛巾冷却即可。

PS:

上火咽喉痛虽不是什么大问题，但严重时会影响到正常的进食，睡眠甚至是工作，所以此时不妨适当用一些药物来降降火，**同仁堂京制牛黄解毒片**，清热解毒，散风止痛，攻泄肺胃蕴热，通泻上中下三焦之火，同时清热透热，解表散热，使内蕴邪热得以从多途径迅速清泄。



“一分钟”养生法

一日之计在于晨，日常养生也要充分利用好早晨的时间，试试“一分钟”养生法吧。

① 搓手掌心

不要用太大的力，快速对搓一分钟就可以了。



② 转动眼球

保持头部不动，让眼球按顺时针和逆时针各转动20次。



③ 揉捏耳朵

用双手的手指来回按摩耳朵，先按摩耳廓，然后再按摩耳根，直到耳朵发热为止。



④ 张合嘴巴

首先尽量把嘴巴张大，然后再叩齿合上嘴巴。张开嘴巴时呼气，合上嘴巴时吸气，每天做20次。





⑤ 按摩头皮

用双手按摩自己的头部，四指先按压头顶中间部位，然后换大拇指按压太阳穴和颈椎。



⑥ 伸展四肢

双手和双脚最大程度地伸展开，这个动作可以躺在床上做，也可以站着做。



⑦ 绷直脚尖

将双脚向上绷直，然后再绷直我们的脚尖。



⑧ 秋冬滋阴补血

阿胶 至今已有一千余年历史，与人参、鹿茸并称中药“三宝”，《本草纲目》称之为“圣药”。





三个通鼻大法

感冒最令人讨厌的症状，莫过于鼻塞、流鼻涕了。下面给您介绍几个“通鼻大法”。

鼻腔spa

鼻腔spa也就是大家平时所说的蒸汽疗法。具体的做法是：将脸凑近一盆热气腾腾的水，水中可适量添加具有舒缓作用的甘菊茶等，然后用毛巾盖住头，毛巾两头自然垂在水盆两边，以便将蒸汽收拢在内。更简单一点的做法是：准备一杯开水，然后鼻子靠近蒸汽，蒸十分钟左右。需要注意的是，水的温度不要太高，以免烫伤皮肤。

通鼻御用穴位——迎香穴

迎香穴是专门治疗鼻塞的穴位，位于人体面部，鼻翼旁开约一厘米皱纹中，左右各一个。中医认为此穴能治鼻塞，开通鼻窍，经常揉按，可有效地改善局部及其临近组织的血液循环。



感冒软胶囊来帮忙

感冒软胶囊改善散风解热，可有效缓解外感风寒引起的头痛发热，鼻塞流涕，恶寒无汗，骨节酸痛，咽喉肿痛等症。感冒软胶囊中的麻黄成分，可以缓解鼻塞症状。需要注意的是，因为麻黄会收缩血管，所以患有高血压、冠心病、脑血管病的人要慎用。

心脑血管病用药指导

分类	症状	用药建议
高血压	头晕、持续性头痛；烦躁、心悸、失眠；注意力不集中，记忆力减退；肢体麻木，常见手指、足趾麻木或皮肤有类似蚂蚁爬的感觉。	愈风宁心片 复方罗布麻颗粒 牛黄降压丸
心绞痛	心绞痛是冠心病最常见的症状。甚者伴有脸色苍白、出汗，有时疼痛放射到左肩、颈部、下颌及背部。	复方丹参片 (日常服) 复方丹参滴丸 (淤痛发作服用)
中风	高血压危象，脑梗，痰热，闭症，昏迷。	安宫牛黄丸
	中风后遗症，偏瘫。	人参再造丸 消栓通络片

健康指导

- 1.吃。常吃一些富含钾的食物（如土豆、香蕉、苋菜、芋头、葡萄、芹菜、豌豆苗等）和富含镁的食物（如谷类、绿叶蔬菜和瘦肉等），忌烟酒和刺激性的食物，控制每日食盐摄入量。
- 2.动。坚持有氧运动，量力而行，减轻体重。
- 3.放松。保持情绪稳定、心情开朗。



教您轻松选对感冒药

风寒感冒

表现：恶寒（怕冷）重，发热轻，无汗，头痛，肢节酸痛，鼻塞声重，时流清涕，咳嗽咽痒，痰色稀白，口不渴，或渴喜热饮，苔薄白，脉浮或浮紧。

常用中成药：

感冒清热颗粒，感冒软胶囊（水），解热感冒片等。



风热感冒

表现：发热重，恶寒轻或微恶风，微有汗（汗泄不畅），头昏胀痛，口干欲饮，咽喉肿痛，或有咳嗽，痰黄粘稠，流黄浊涕，小便短赤，苔薄黄，脉浮数。

常用中成药：

羚翘解毒丸（颗粒、片）、桑菊感冒片等。



暑湿感冒

表现：夏季感冒，常常夹当令暑邪、湿邪，在恶寒发热等表征外兼有身热汗少，或汗出热不解，心烦口渴，小便短赤，胸闷，头晕胀。泛恶纳呆，肠鸣腹泻，全身酸楚，舌苔白（黄）腻等症。

常用中成药：

藿香正气水（片）、藿香祛暑软胶囊（水）等。



时疫感冒

表现：症状性质与风热感冒相似，但具有流行性。且发病快、病情重，初起即可见高热（常在39℃以上）怕冷寒战，流涕，头痛剧烈，肢体痛楚，无食欲，舌红苔黄，脉数有力或沉迟有力。

常用中成药：

板蓝根颗粒、清热解毒口服液等。



• 中老年人常用穴位盘点

心肺不适按内关

三秒取穴：攥拳，看到手部有两根筋，

内关穴在这两根筋中间，然后放松手指，腕横纹上2寸、两根筋中间的点就是内关穴。（2寸大概是6.6厘米）



按摩方法：右手腕内关穴与左手腕内

关穴互相撞击，腕骨对腕骨力度稍大，以中速每日早晚互相敲打300次。或用拇指按压，按揉一分钟，300下左右。



消化不好足三里

三秒取穴：用一只手的掌心按准膝盖的

顶部，中指下伸的顶端，向外一横指即是。这个穴位在肌肉上，不是在骨头上。



按摩方法：

1. 拳击足三里300下；
2. 按揉，双手拇指指腹按揉此穴各300下；
3. 按压，每2秒按压一次时间为5分钟。



健脾养胃三眼穴

三秒取穴：

伸出左手，掌心朝向自己，在无名指靠近手掌的那一节上纵向画三条四等分手指的竖线，然后再横向画两条三等分这节手指的横线，这样就形成了六个交点。三眼穴位于最左上角的交点处。



按摩方法：

大拇指按压三眼穴，每只手10分钟。



防止失眠神门穴

三秒取穴：

手腕横纹处，从小指延伸下来，到手掌根部末端的凹陷处。



按摩方法：

手指按揉，力量不要太大。





补肺益肾列缺穴

三秒取穴：

两个虎口交叉，腕关节伸直，食指尖所能达到的地方就是列缺穴的位置



按摩方法：

大拇指强力按压“列缺穴”6秒，有酸胀感为好。



补血养肝血海穴

三秒取穴：

用自己的掌心盖住膝盖骨(右掌按左膝，左掌按右膝)，五指朝上，手掌自然张开，大拇指端下面便是血海穴。



按摩方法：

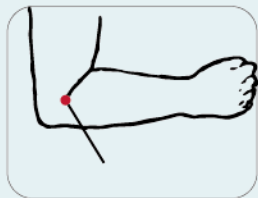
每一侧 3 分钟，力量不易过大，微微的酸胀感即可。



上火咽痛曲池穴

三秒取穴：

正坐，轻抬右臂，屈肘将手肘内弯，用另一手大拇指下压此处凹陷处即是。



按摩方法：

拇指垂直按压穴位，先左手后右手，每天早晚各一次，每次按压1-3分钟。



滋养大脑百会穴

三秒取穴：

把头有意识的低下来，双手就会自然的落到正确的地方，仔细摸发现有一个小凹陷。



按摩方法：

用大拇指和中指放在百会穴上，来回按压即可。

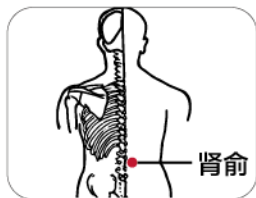




强肾壮腰擦肾俞

三秒取穴：

肾俞穴位置在腰部，在和肚脐同一水平线的脊椎左右两边双指宽处。



按摩方法：

每晚临睡前，用双手搓擦两侧肾俞穴120下。



痛经美容三阴交

三秒取穴：

在踝尖正上方胫骨边缘凹陷中，自己的手横着放，约四根手指横着的宽度）就是三阴交穴位。



按摩方法：

先用拇指用力向下按压，再揉一分钟，反复如此。





爱心企业荣誉榜

- 1723年 • (清雍正元年)由皇帝钦定同仁堂供奉清宫御药房用药,独办官药,历经八代皇帝,长达188年。
- 1995年 • 国家国有资产管理局、中国经济效益纵深行组委会授予同仁堂集团公司“中国的脊梁——国有企业500强”称号。
- 2001年 • 中宣部把同仁堂作为诚信企业的典型在全国进行宣传。
- 2002年 • 中国工业经济联合会、中国名牌战略推进委员会授予同仁堂集团公司“向世界名牌进军——十六家具有国际竞争力的中国企业”称号。
- 2005年 • 中国北京同仁堂(集团)有限责任公司作为全国唯一的中药企业被中国社会工作协会评选为首届“最佳企业公民”荣誉称号。
- 2006年 • 中华人民共和国文化部确定,国务院批准“同仁堂中医药文化”列入“第一批国家级非物质文化遗产名录”。
- 2011年 • 北京同仁堂集团荣获了“全国模范和谐企业”的称号。
- 2012年 • “北京同仁堂非遗生产性保护示范基地”入选北京市级非遗项目。
- 2013年 • 集团公司被评为“2013年中国品牌文化影响力500强”、“2013年首都医药卫生文化建设先进单位”。



- 2014年 • 中华人民共和国文化部授予中国北京同仁堂（集团）有限责任公司同仁堂中医药文化（传统中药材炮制技艺）“国家级非物质文化遗产生产性保护示范基地”。
- 2015年 • 中国企业文化研究会授予中国北京同仁堂（集团）有限责任公司“全国企业文化建设示范基地”称号。
- 2015年 • 10月19日，“光明行十年回顾”活动中，北京同仁堂集团荣获“光明行突出贡献奖”。
- 2015年 • 11月30日，同仁堂集团荣获2015年中国商标金奖“商标运用奖”和“马德里商标国际注册特别奖”。
- 2015年 • 12月22日，北京同仁堂荣获“第七届北京影响力十大品牌”称号。
- 2016年 • 3月29日，第二届中国质量奖中，获得中国质量奖正奖。
- 2016年 • 8月22日，在医药行业的“奥斯卡”——海南博鳌西普会健康中国品牌榜单发布会上，北京同仁堂安宫牛黄丸、六味地黄丸系列斩获殊荣，强势荣登2016年“健康中国·品牌榜”。
- 2016年 • 8月18日，由中国文明网承办的，中国北京同仁堂（集团）有限责任公司获得首批“诚信之星”。
- 2016年 • 11月23日，在香港大公文汇传媒集团主办的第六届“中国证券金紫荆奖”中，中国北京同仁堂（集团）有限责任公司党委书记、董事长，北京同仁堂国药公司董事长梅群荣获“最具影响力上市公司领袖”奖；同仁堂国药公司荣膺金紫荆奖“最佳上市公司”奖。

北京同仁堂

始創
1669

六味地黄丸

功能主治：
滋阴补肾。
用于
肾阴亏损，
头晕耳鸣，
腰膝酸软，
骨蒸潮热，
盗汗遗精。

OTC

新装上市



注意事项：对本品过敏者禁用，过敏体质者慎用。
禁忌、不良反应尚不明确，其它注意事项详见说明书

请按药品说明书或在药师指导下购买和使用

国药准字Z11020056 国药准字Z11021283 国药准字Z19993068

国药准字Z11021171

京药广审（文）第2017040134号

地址：北京市丰台区南三环中路20号

北京同仁堂科技发展股份有限公司制药厂

广告