

# 从小孩到老人,任何年龄段都有可能发生肾病—— 肾不好,90%的人都不知道

肾脏病外号“沉默的杀手”,沉默到什么地步呢?一些已经晚期肾衰竭的患者来看医生时,并没有太多不舒服的症状,以至于医生诊断其为慢性肾衰竭时,很多人都拒绝相信!更别提早期肾脏病了,如果不是因为体检查出尿检有问题被医生告知要去看肾内科,很多肾友都会被蒙在鼓里,完全不知道自己的肾脏已经出现问题。

从小孩到老人,任何年龄段都有可能发生肾病。

## 肾不好,全身症状跟着跑

肾主要有三大功能:一是藏精,二是纳气,三是主骨生髓。根据中医古籍《黄帝内经》髓分为脑髓、骨髓、脊髓,其中骨髓是用来造血的,骨髓不足则属于肾精不足、肾气不足则百病丛生!肾决定身体好坏!肾不好未老先衰!

俗话说“十人九虚”,说的是肾虚很常见!虽然,大部分肾友没有太多不适症状,但也有人出现了肾病的一些预警信号,被自己忽视掉了,或者不清楚这些症状是肾脏病引起——

1.肿。这是肾病较常见的症状。如果早上起来眼睛周围浮肿很明显且不容易消失,或者下肢一按一坑,就要想到有可能是肾病,要去肾内科查肾。

2.蛋白尿。尿里面细密的泡沫很多,去查尿常规显示蛋白质有加号,通常是肾病引起。

3.血压高。很多人都不清楚血压高和肾脏有什么关系。其实,血压高久了不控制好,会发生肾病;肾病本身也会继发血压高。尤其是年纪轻轻的血压就高于130/80,一定不能忘了筛查肾脏病。

4.排尿异常。排尿异常包括很多方面,比如尿的颜色不对,特别是感冒以后尿的颜色像浓茶水、洗肉水色,这时候要考虑肾病可能;比如尿的次数不对,夜尿比较多。

## 女人,并非肾虚的“禁区”

一说起肾虚,人们马上就会联想到男人,几乎不会有人把这两个字与女性联系起来。而实际上,肾虚不是男人的“专利”,肾虚同样也与女性有关,多表现为脱发、贫血、失眠、健忘、怕冷、月经不调、腰酸膝软、记忆力下降、头晕耳鸣、出现黑眼圈和眼袋等。

导致男女肾虚的原因有五个:第一个原因是受凉,男女一旦受凉就会导致肾虚。尤其是长年从事井下工作的男人,工作条件凉、湿会导致男性阳痿。第二个原因是过于疲劳;第三个原因是房事不节;第四个原因是惊恐,不是经常有人说被吓尿裤子么;第五个原因就是久立,中医五劳讲究久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋。而肾主骨,久立伤骨的同时,对于肾也有损伤。

## 养肾等于养命,肾好人长寿

肾虚多为长期积累成疾,切不可因急于求成而用大补之药进补,而应食疗调养慢慢调理,建议多吃黑色食物,少吃刺激或冰冻食品。

俗话说:“盛夏桑椹赛人参”。颜色乌黑的桑椹,不仅是时令美味,更是此时补益肾脏的佳品。

据《本草纲目》记载:“桑椹,止消渴,利五脏关节,通血气。久服不饥,安魂镇神,令人聪明……”

清朝乾隆皇帝宠爱的孝贤皇后就很喜欢用桑椹来调养身体。

关于桑椹的吃法多种多样,一般鲜吃较多,但是鲜桑椹保存期短容易腐败变质,另外,桑椹药性甘寒,吃多了易滞腻碍脾,脾虚便溏者亦不宜吃鲜桑椹。《食宪鸿秘》:“桑椹熬膏,更妙,久贮不坏。”古人会把鲜桑椹熬成膏来吃,用加热的方式,一边能暖胃去桑椹的寒,一边还能保留它的强大功效。专家也向我们推荐,采摘新鲜桑椹,熬制膏方更为滋补。

前不久,钱报有礼健康直购新引进了堂

方桑椹膏,就很值得一试。这款膏,邀请了膏方制作技艺国家非遗传承人、拥有37年膏方制作经验的俞伯堂老师亲自熬制,从选料开始,俞老师就亲自深入田间地头,与桐乡当地农民一道,精选出品质上乘,极为新鲜的优质桑椹,经过浸泡、煎煮、沉淀、浓缩、华膏、过滤、收膏七道工序,每一批桑椹都历时7天7夜的熬制,在保留原有营养物质基础上,经64倍浓缩后,13公斤桑椹才熬成一瓶堂方桑椹膏。

由于通过手工小锅慢熬,有效中和了桑椹原有的寒性,并且无糖无添加,所以儿童和脾胃虚寒的人群都可以长期食用。

## 限时优惠:

### 堂方桑椹膏

补肾益气 无糖无添加

规格:160g/瓶

单瓶价:75元/瓶

套组价:288元/6瓶

抢购电话:400-839-6068

活动时间:7月20日至25日



扫码关注“钱报金华”  
打开“浙里养生”活动页面  
可直接购买产品

200克起售,限购500克!提供免费切片或打粉服务  
超划算!抢购电话:400-839-6068

# 加拿大进口西洋参低至1.29元/克

## 进入夏天,越来越多的人选择吃西洋参

近期的天气一天比一天热,气温上升快,很多消费者来电反映开始觉得心烦意乱。这是因为夏季人体在高温的刺激下,新陈代谢加快,能量消耗增加,睡眠减少,食欲下降,人易疲劳,体质也往往受到影响。《本草新编》记载西洋参:“补肺降火,上津液,除烦倦,虚而有火者相宜。”正是夏天清补的上品之选,每天用西洋参泡茶煮水喝,不但能增强体质,提升活力,更能对睡眠差、气虚有所帮助。

## 快抢!质地坚实 浓郁,整支,干度高

“这是我第2次订购了,一如既往的好品质,值得信赖!”

“这么优惠,真的是很便宜,关键还提供免费打粉服务!”

“我当时正好在杭州,还专门去健康直购的浙报店尝了下这款西洋参泡的开水,的确参味很浓,清香,有回甘!”

本次,西洋参促销活动在售的都是加拿大原装进口整支西洋参,进口证书齐全,免费

提供切片或者打粉服务,质地饱满,味道浓郁,含在嘴里,甘苦回甘,清香透喉!价格优势难以比拟,质量安全也有保障!

## 加拿大原装进口 免费加工,物美价廉

老百姓都知道西洋参有助于补气、安神,平时的消费量比较大。而西洋参在渠道的流通环节还是偏多,尤其是加拿大进口西洋参。一些不法商家为牟取利润,以次充好、掺假使假、普通消费者无法辨别,容易利益受损,还可能有害健康。因此,对于消费者来说,选购西洋参,还得认准大平台,才能确保货真价实!

本次钱报有礼健康直购联合英特药业,直接从原产地精心挑选拿货,除去中间不必要的流通环节,让利消费者,除了品质外,价格更是亲民。大剪口仅需1.29元/克,算下来,每天仅需几块钱,长期吃经济压力也小!

特别提醒,西洋参要吃就吃加拿大进口的,因为加拿大作为西洋参的主要原产地,土壤、气候、环境都十分适宜优质西洋参的生长,因此人参皂苷含量也更高。

## 活动链接:

【大剪口规格】市场价2.3元/克;活动价

1.29元/克(200克起售,每人限购500克)

【15克/支规格】市场价5.5元/克;活动价

2.5元/克(买500克送100克三七粉)

抢购电话:400-839-6068



本版产品不能代替药品