

贷款找我们

M&T Bank

We're here to help you find your way home.

Equal Housing Lender.
©2023 M&T Bank. Member FDIC. NMLS #381076. AMP-3334

If you're considering buying a home, let's talk.

Cherie Zhou
AVP/Loan Officer
NMLS # 870803
410-591-8299
czhou1@mtb.com
URL: mtb.com/czhou1

5-143

持续多年全美贷款杰出业绩 Top Producer 马里兰大学双硕士

马州、维州、DC 执照 **资深全职贷款专家**

美国十多年专业工作经验,中英文流利,为您提供:

- 购房贷款, 免费重新贷款
- 最低的利率
- 免费贷款咨询
- 最快的过户
- 各类房屋贷款, 20+合作银行
- 最好的服务

张宁

专线: 571-278-7081
ning.zhang@top1mortgage.com

TopOne Mortgage, Inc 1335 Rockville Pike Suite 310 Rockville, MD 20852 NMLS#476292

专办房屋贷款 诚信第一

Fortune Mortgage Co. 5-003

彭小萍 Linda Peng

服务热忱 诚实可靠 欢迎比较

购屋前请先联络房贷专业人员**彭小萍**,及时为您提供最佳贷款及长期免费顾问
(专线)301-354-4628 NMLS#213005
(手机)703-585-3672(住宅)301-924-0566
Email:lindap@fortunemortgageco.com
lindapeng888@yahoo.com http://top-home-lenders.com
17B Firstfield Rd #201, Gaithersburg, MD 20878

怎样改善微循环

王岚,周英男

健康人正常血液的PH值应该是7.35~7.45,呈较弱的碱性。正常的初生婴儿的血液PH值都处在这个范围之内,然而随着他(她)的生活环境和饮食结构的变化,血液的酸碱度就会发生一定的改变。日本科学家针对癌症病人曾做过一项调查研究,结果发现,参加调查的近100位癌症病人的血液几乎都呈酸性。后来,这项调查的范围扩大到痛风、胃溃疡、高血压、高血脂、某些顽症皮肤病、儿童的佝偻病和龋齿等多种疾病患者,其统计数据表明85%以上的病人血液酸碱度超出正常范围而偏酸。科学家由此得出结论:人体酸化与多种疾病密切相关。此后多项医学试验又证实了,血液酸化和疾病之间互为因果,即血液偏酸,也就是体液总体变酸,可导致多种疾病。反之,多种疾病也会导致人体血液(体液)变酸。因此,可以通过治疗疾病使血液酸碱度趋于正常,也可以通过降低血液的酸性,使血液呈现正常的弱碱性,从而帮助治疗或预防相应的疾病。

我国一项医学调查发现,生活在某城市的居民60%以上属酸性体质,这是很不正常的。健康人的血液应该呈弱碱性,PH值应在7.35至7.45之间,即使大于7,但低于7.35,也称变酸。该城市被调查的居民的血液PH值大多为7左右,不少人低于7,呈弱酸性,这标志着他们的体液总体变酸,成为酸性体质者。人群中酸性体质者有如此高的比例,造成这种不正常现象必然有其人群的共性缘由,一般是当地的风俗习惯或生活环境使然。经分析研究后,专家认为,环境污染是该城市居民大多体质酸化的根本原因。由于近20年来,该城市环境污染日益严重,大气、水源以及农作物、家畜、家禽、水产品等等都受到了不同程度的污染。居民因此长期摄入的水和食物,吸入的空气中都含有有害元素,其中过多的酸性物质会滞留在体内,从而造成体质酸化。

一,人体的“第二心脏”——微循环

人的心脏如同水泵一样。人体内大小血管如同大江大河。毛细血管如同小支流和灌溉的渠道。人体的组织和细胞如同秧苗。细胞所需要的营养物质靠“大江大河”、“小支流”和“渠道”运送,“小支流”和“渠道”的来回运送过程就称为人体的微循环。

从理论上严格地说,微循环是指微动脉与微静脉之间微血管中的血液循环。微循环包括血液、淋巴液和组织液在微血管、微淋巴管和组织间的循环。微循环的基本功能是实现血液和组织液的物质交换——运送养料,包括营养物质、氧气以及排出废物,包括代谢产物和二氧化碳。

正常情况下,微循环血流量与人体组织、器官代谢水平相适应,使人体内各器官生理功能得以正常进行。微循环功能障碍或微循环血流灌注量减少时,不能满足组织氧化代谢的需要而引起组织器官功能不全或衰竭,是许多疾病发生和发展的重要原因。现代医学证明,人体的衰老、高血压、糖

尿病及许多心、脑血管疾病都与微循环有密切关系,所以微循环的功能下降与否,是人体健康状态的重要标志。微循环的这种重要的生理功能,被当今医学界称为人体的“第二心脏”。

人体的衰老、肿瘤的发生、高血压、动脉硬化、糖尿病、风湿病以及心、脑、血管疾病的病人都有不同程度的微循环障碍,全部症状:手脚冰冷,容易犯困,打哈欠

1.微循环与人体衰老。

人体主要靠血液输送养料和清除废物,并通过毛细血管与组织进行交换。若毛细血管不通畅,就好像一块块秧田的“水渠”受限,得不到足够的营养和水分,秧苗就会枯死一样,人体脏器也会因此而衰老,产生疾病。显而易见,当人体微循环功能异常时,组织间营养交换和废物排除就会受到影响。若不及时纠正,就会影响脏器的功能,出现衰老和产生疾病。

2.微循环与高血压

高血压病理变化为微细动脉收缩痉挛,引起血管阻力增加,导致高血压,并且有细胞聚集成分,血黏度增高,血流缓慢等血液流变学变化。故人体微循环障碍是高血压的病理变化基础。

3.微循环与糖尿病

经临床观察,糖尿病患者的微血管管径不均,管壁模糊,畸形增多;出现微血管瘤和白色小血栓,红细胞聚集,血流变慢、停滞。所以糖尿病病人又是一个微循环障碍的患者。

4.微循环与人体疲劳和酸痛

人体在运动后,机体内产生大量乳酸、肌酐等代谢产物,这些代谢产物刺激机体,产生酸、胀、痛的感觉。改善微循环,使局部的血流量增加,把新鲜氧气和营养物质带给组织,代谢产物随血液排出体外,就能很快地解除人体疲劳。

5.微循环与痔疮

痔疮是肛周静脉血管回流受阻,引起血管长期扩张、瘀血所致。只要改善肛周微循环,使血流畅通,痔疮便可缓解。

微循环检测仪主要用于对人体手指末梢的甲襞微循环毛细血管的显微动态透视检查,实时动态、清晰地显示微循环血管的形状、血液流动的状态、血管周围的图像。该仪器临床上用于对多种疾病(如心血管、糖尿病、高血压、中风、风湿性关节炎等)发生微循环改变的早期诊断,指导治疗、观测疗效。同时,广泛应用于医药、保健品、人体健康咨询、普查、美容保健等多个领域。可供研究机构开展人体微循环健康检查,同时,可供个人监测自身的微循环健康状况。

彩色微循环检测仪可观察微循环的管壁形态、管壁厚度、血流流速、渗血等,协助判断血管及脑/心血管相关疾病的亚健康状况;手持式微循环在5秒内即可观测到微血管循环,操作简单、快速。显微影像稳定、清晰、不晃动。

人体的微循环直接参与细胞的新陈代谢和物质交换,直接给细胞供血、供氧、供给能量及有关营养物质,同时还将对人体有害的代谢产物如肌酸、乳酸、二氧化碳等带出体外。改善微循环可以预防心脑血管疾病。微络康可以服用6-8周,逐步减量。人体的微循环直接参与细胞的新陈代谢和物质交换,直接给细胞供血、供氧、供给能量及有关营养物质,同时还将对人体有害的代谢产物如肌酸、乳酸、二氧化碳等带出体外。

二,呼吸吐纳法。呼吸的方法有自然呼吸和正呼吸两种:第一自然呼吸,也叫做腹式呼吸,因为在呼吸时,一呼一吸,必须都能达到下腹部。在吸气时,空气入肺,充满周身,肺底舒张,挤压横膈膜,使空气下降,这时胸部空松,腹部外凸,在呼气时,腹部收缩,横膈膜被推而上,上抵肺部,使肺底浊气,外散无余。可见呼吸作用,虽与肺叶有密切关系,但它的伸缩,常须依靠下腹和横膈膜的运动,方能合乎自然大法,使血液循环流畅。我们不但在静坐时,须用此法,实际上,不论行、住、坐、卧,应该随时使用。关于自然呼吸法的调和的方法如下:(a)、呼吸时,脐下腹部收缩,横膈膜向上,胸部窄紧,肺底浊气可以挤出。(b)、吸息时,从鼻中徐徐吸入新鲜空气,充满肺部,横膈膜向下,腹部外凸。(c)、呼吸吸息,均使自然,渐渐细长,达于下腹。(d)、呼吸渐渐静细,出入很微,反复练习,久之自己不知不觉,好像无呼吸的状态。(e)、能做到无呼吸的状态,那末没有呼吸,也没有吸息,虽有呼吸器管,好像不必用它;而气息仿佛从全身毛孔出入,到这一步,可以说达到了调息的极功。不过初学的人,切不可有意去求,必须听其自然。第二,正呼吸,这一方法,主张呼吸宜细长,宜达于腹部,以及使横膈膜上下运动等,都与自然法,没有两样。不过呼吸时腹部的张缩,完全相反。因为反乎自然呼吸,所以也叫做逆呼吸。关于正呼吸的调和的方法如下:(a)、呼吸宜缓而长,脐下气满,腹部膨胀,胸部空松,横膈膜弛缓。(b)、吸息宜深而长,空气满胸,胸部膨胀这时脐下腹部收缩。(c)、肺部气满下压,腹部收缩上抵,这时横膈膜上下受压迫,运动更为灵敏。(d)、在静坐时,呼吸及吸息,宜极静细,以自己也不闻其声为宜。全身放松,注意力集中在呼吸上,不一会就会睡着。睡眠质量好了,一切就都OK坚持,你会受益!物我两忘,无欲无求,天人合一,顺其自然。心静就是真功夫!

三,腹部按摩法。睡前用手心按摩腹部。方法是单手手心贴在腹部以肚脐为中心,顺时针按摩和逆时针各按摩相同的圈数,直至手掌心感到热,累了可以换另外一只。做的同时并配合深长的呼吸,一定要静心!注意力集中在呼吸和按摩上。这样的按摩可以促进肠蠕动,加快消化和提高肠道的吸收功能,并同时起到女性保健的作用还可以促进睡眠,提高睡眠质量。坚持吧,你会受益一生!练过的都受益了!!!

四,改善酸性的体质的饮食疗法
可以多吃:海带(碱性之王),葡萄等各种水果,西红柿等。鸡蛋是酸性之王,以后要少吃,多吃粗纤维的食物,如绿色蔬菜,水果;还有白肉,像鱼虾之类的,少吃红肉。值得推荐的碱性程度较强的常见食物有:葡萄、茶叶、海带、天然绿藻、田螺、黑木耳等等;

碱性程度中等的常见食物有:大豆、胡萝卜、西红柿、菠菜、油菜、苜蓿、芹菜、腌雪里蕻、榨菜、萝卜干、南瓜、蛋白、香蕉、桔子、草莓、柠檬、梅干、紫菜、泡青菜、豆代乳粉等;

碱性程度较弱的常见食物有:赤豆、萝卜、甘蓝菜、洋葱等其他蔬菜、豆腐等豆类制品,苹果等其他水果;

酸性程度较强的常见食物有:蛋黄、乌鱼子、柴鱼、乳酪、西式甜糕点、白糖、柿子等;

酸性程度中等的常见食物有:火腿、鸡肉、猪肉、牛肉、马肉、鲑鱼、鳗鱼、面包、小麦、奶油等;

酸性程度较弱的常见食物有:大米、花生、玉米、油榨豆腐、海苔、文蛤、章鱼、泥鳅等。

此外,酒类总体上是酸性食物。如果想饮酒,应首选葡萄酒,因为它是碱性食物。但饮用葡萄酒必须适量,因为过量摄入酒精会导致体液酸化。食用油脂均为酸性食物,但根据食油的制作原料不同其酸性的程度也有所不同,酸性较弱的食油首选大豆油。由于食用油脂均为酸性食物,所以油炸食品也是酸性食物。牛奶中含有动物蛋白质,本该属于酸性食物,可是它又含有丰富的钙等矿物质,又该属碱性食物,两者相抵,应该可算较弱的碱性食物。由于牛奶营养丰富,故营养学家推荐大家饮用。

注意微量元素的摄入 保证优质的睡眠 充足优质营养无污染等的水源 经常参加室外运动 饮食有度 有节 有时 有规律。

人体必需微量元素,共8种,包括碘、锌、硒、铜、钼、铬、钴及铁。(2)人体可能必需的元素,共5种,包括锰、硅、硼、钒及镍。人体中的微量元素溶解在人体的血液里。如果缺少了这样那样的微量元素,人就会得病,甚至导致死亡。正常人每天都要摄取各种有益于身体的微量元素。即:铁、锌、铜、锰、碘、钴、钼、铬、硒等微量元素。微量元素虽然在人体中需求量很低,但其作用却非常大。如:“锰”能刺激免疫器官的细胞增值,大大提高具有吞噬、杀菌、抑癌、溶瘤作用的巨噬细胞的生存率。“锌”是直接参与免疫功能的重要生命相关元素,因为锌有免疫功能,故白血球中的锌含量比红血球高25倍。“锶、铬”可预防高血压,防治糖尿病、高血脂胆石。“碘”能治甲状腺肿、动脉硬化,提高智力和性功能。“硒”是免疫系统里抗癌的主要元素,可以直接杀伤肿瘤细胞。

练太极拳和瑜伽可以调和全身气血。