

健康沙龙·饮食

高考冲刺月考生该咋吃

营养专家:不要偏食、多食

别迷信保健品 均衡营养最重要

“女儿这段时间老打瞌睡,刚开始我们还以为是‘春困’,后来才知道是疲劳过度。”妈妈朱女士爱女心切,开始把目光投向保健品。

复习迎考期间,生活和学习的节奏较快,大脑活动处于高度紧张状态,紧张的脑力活动除使大脑耗氧量增加外,大脑对某些营养素如蛋白质、磷脂、碳水化合物、维生素A、维生素C、B族维生素以及铁的需要量也在增加。

但专家指出,不可过分迷信和依赖“健脑品”“各类天然食物中已包含人体所需的各种营养素,只要不挑食、偏食,都能满足营养需要。”

饮食助休息 深度睡眠最重要

“现在不少孩子从初中起就习惯性开夜车到晚上11、12点,早上6点又要起床

学习,高考考生更甚!”对高三考生常常熬夜的情况,专家表示,家长不要硬性规定孩子作息时间,应相信孩子的自我管理能力和学生则需根据白天的精神状态来调整夜间睡眠时间,保证充足睡眠。

营养专家建议:睡眠不佳,在考前易紧张者,可以在正餐之间加些点心,如百合汤、莲子红枣汤、酸梅汤等,也可在睡前饮用一杯热纯牛奶以帮助睡眠。草莓、柚子、西瓜也可助眠。

炎热天气 降燥安神食物为佳选

很多考生熬夜复习,再加上气温变化无常,能量消耗很大,抵抗力也大大降低。现在正值感冒的高发季节,专家认为,干燥时节应以降燥安神的食物为主,不要给孩子单独准备过于丰盛和繁杂的饮食,这样也会给孩子造成无形压力,只要保证营

养均衡,食物宜以清淡为好。

营养专家建议:可用梨、百合、银耳、胖大海等煮一些降燥的水或粥,还要多吃一些维生素含量高的水果,如猕猴桃、橙子、火龙果、小番茄等及时补充一些维生素,以提高自身抵抗力、减少感冒发生。

高考冲刺阶段 饮食注意事项

许多考生在冲刺阶段出现了头昏脑胀、烦躁失眠、注意力不集中、学习效率低下等现象。营养学家指出,考生在饮食方面一定要注意以下几个方面:

- 1.不要偏食。
- 2.需坚持适当性原则。什么都可以吃,但什么都要适量,不过饱。
- 3.保健品不宜服用过多,因为保健品大多味甜,直接影响进食。
- 4.菜肴清淡,多素少荤。还要花样多变,注意菜的色、

香、味。

5.早餐要吃好。早餐的食量最好占全天食量的三分之一。坚持饮牛奶或豆浆,午餐不要吃太饱。

6.多喝白开水。天气炎热,可多喝些清凉解毒的饮料如菊花茶、绿豆汤等,最好不要食用有色素的饮料。

(注:高中生全天烹调用油,以不超过25g为宜)

(记者 李诗源)



何氏狐臭净

狐臭(腋臭)是由腋窝下有大汗腺分泌过多脂肪酸与细菌分解产生的难闻气味,严重影响患者学习、工作、社交、婚姻、家庭等。手术及微创切除(只能切除部分汗腺,发达国家已禁止,且青少年绝对禁止采用),激光、以香掩臭(浓烈刺鼻的香露)等传统手段,都只能暂时维持,不能根除……

何氏狐臭净,由广东发明人何耀泓先生多年精心研究,采用纯中药萃取而成的高科技产品,涂抹于腋窝,通过毛孔渗入大汗腺,直达病灶,把产生脂肪酸过高的功能完全瓦解;高理汗腺分泌,从此腋窝排出的汗水不再含有脂肪酸,铲除发病根源,改变油耳,清除狐臭及体味,重组汗腺基因,杜绝遗传。本品历经十一年市场验证(1997-2008年),无一例无效,数百万人告别狐臭,众口皆碑!

何氏狐臭净七大突破:1.功效独特 其除狐臭的原理不是收缩、阻塞毛孔及大汗腺,而是通畅毛孔,调理并疏导汗腺正常分泌,不影响正常的排汗功能;2.见效快 涂擦后立刻见效,异味全无,疗效神奇;3.标本兼顾 无常年使用,只用一次,即无异味,只需一瓶,完全清除;4.使用方便 无需天天使用,五天才用一次,不影响沐浴,不影响正常生活,无年龄、无季节限制;5.无不良反应 无色无味浓缩液,不刺激、不污染皮肤及衣物,不改变皮肤颜色,杜绝以香掩臭,青少年、孕妇皆可放心使用;6.品质可靠 国家卫生部特批,中国人民保险公司质量责任承保,国际健康节“推荐产品”,“中国著名品牌”;7.无论您以前采取过什么方式或产品治疗狐臭失败,都不影响何氏狐臭净的治疗功效!畅销十一年的事实足以证明品质。

为确保疗效,厂家郑重声明并法律公证(公证号408号),每位患者只需一瓶“何氏狐臭净”,就可完全清除狐臭,不复发,如有复发补偿2000元。无效果者重奖!每套产品都有书面声明及信誉卡,并有密码防伪标志,免费查询。

友情提醒:除狐臭,当然要选老品牌才放心!何氏狐臭净不含铅、汞等有害元素,无任何毒副作用,畅销全国,出口海外。但近年来市场相继出现模仿其宣传及声明的仿冒产品,企图鱼目混珠,误导患者。请消费者务必擦亮眼睛,认准“何氏狐臭净”,并到指定药店购买,谨防受到不法产品侵害。何氏公司保留追究不法产品法律责任的权利!

敬请关注: CCTV2《生活》栏目周一至周五首播时间:19:25-20:13,重播时间:次日11:00-11:48 02:45-03:33何氏狐臭净特别报道。

咨询电话:3307829

★谨防不良促销员为争取提成,推销其它低价位无效保障的产品,侵害消费者利益,切勿上当!
★公司承诺:如有以上情况发生及包装盒无“临沂专销”标志,公司规定每盒由药店赔偿500元。

经销地址:祥瑞大药房(解放路与临西三路交会处西南角)、沂水鸿安大药房 苍山康泰大药房 郯城养生堂(城关医院门口) 平邑御生堂(银河南路夏西20米路北)、万家福超市一楼电梯口东侧药店专柜 沂南春天大药房 费县养生堂(东方购物西100米路南) 蒙阴自由大药房(蒙山路广场对过) 临沂人造革药房(好望角对过) 莒南一笑堂大药房(广播局楼下) 诚招各县区经销商

经常肚子疼,不能不管它

天气炎热,很多时候容易吃了不干净的食物,导致腹痛腹泻。可是每种腹痛不尽相同,所以,可以根据一些腹痛特点来判断自己是否得了消化道疾病。专家列举以下几种常见的腹痛:

坏肚子——如果吃了不干净的食物,胃肠被大肠杆菌等细菌感染,也就是“坏肚子”,腹痛常常会集中在下腹,而且常常会集中在下腹,而且通常伴有想要大便的感觉,如果大便后腹痛减轻,而且吃了黄连素等药物之后,很快就好了,没有拖延数日,这更证明就是“坏肚子”了。

溃疡性肠炎——如果得了溃疡性肠炎,就会经常有下腹痛,也有想大便的感觉,这是因为溃疡性肠炎在短时间内难以治愈,所以就一直伴有腹痛。

消化性溃疡——腹痛常常在上腹部,而且用手去按压上腹,会清楚地找到疼痛点,如果吃饭后或空腹时疼痛明显,则更说明是溃疡在作怪。

胃肠肿瘤——腹痛会延续很长一段时间,但并不是特别疼痛,会有闷闷的隐痛感觉,而且会伴有腹泻和便秘交替,如果用手按压腹部,有明显的疼痛和肿块,更要警惕。

肠梗阻——如果腹痛难忍,有肠被拧成绳子一样的疼痛感觉,就要警惕了,这很有可能是肠梗阻在作祟;如果很长时间没有排便,有呕吐,呕吐物还有一股粪便的味道,还有腹胀、肛门不排气,不便便,更能说明是这种情况。

阑尾炎——如果右下腹疼痛,而且用手指能找到

一个压痛点,说明可能患有阑尾炎,特别是手压痛点后突然放开也会有剧烈疼痛,十之八九就是阑尾炎了。

专家认为,根据腹痛和其他症状的联系,我们大致也能判断病情,发热在先,腹痛在后,多不需手术;反之,先腹痛后发热,多需手术治疗。腹泻伴有腹痛,尤其要注意急性胃肠炎、细菌性食物中毒、急性出血坏死性肠炎等。

当然,并非所有的腹痛都是胃肠道的毛病。专家表示,很多时候可能是一些其他疾病引起的,比如腹膜炎、宫外孕,甚至心肌梗死等,所以出现腹痛不要掉以轻心,当腹痛伴有全身症状,比如发热、昏迷等一定要去医院检查,以免耽误病情。

(记者 李诗源整理)

拍卖公告

拍卖时间:2011年5月27日上午10:30时
拍卖地点:莒南县人民法院审判楼五楼第一审判庭

拍卖标的:被执行人李晓民所有的位于临沂市河东区汤河镇大程子河村的房产及土地使用权一宗(土地证号:临河国用(2008)第018号)。

标的展示时间及地点:自公告之日起至拍卖日前一日,在标的所在地展示。

有欲竞买者,请于2011年5月26日下午15时前,持有效证件原件及复印件一份(个人持身份证,单位持营业执照、组织机构代码、法人身份证明及授权委托书),并将保证金(不计利息)预交到莒南县人民法院(开户行:中国农业银行股份有限公司莒南县支行营业部账号:881101040002818)后,方可到我公司办理竞买手续。

本公司对上述拍卖标的的质量、数量、品质、瑕疵等情况不承担任何担保责任。
联系电话:8170388 13605495679
公司网址: http://www.yjklpm.com
公司地址:临沂市兰山区广场世纪城BC-1002室

临沂开来拍卖有限责任公司
二〇一一年五月十日

国家3.15保护产品, 密码防伪, 药到付款 十几年糖尿病 六个月就康复了

国家财政补贴 救助千万糖尿病患者 药品一律半价优惠

糖尿病是一种慢性消耗性疾病,由于我国饮食结构和水平的提高等问题,近年来发病率呈不断上升的趋势,给患者造成了肉体和精神上的巨大痛苦,对人的生命也构成极大的威胁,如不及时治疗可导致双目失明或过早死亡。

中研国际疑难病专研总院糖尿病研究中心是国家指定担任糖尿病攻关科研机构,汇聚了众多国内外权威专家经二十余年的潜心研究打破传统的治疗方法,充分发挥中医长处,结合细胞合成和DNA基因转化技术,从数百种纯天然名贵中草药和海洋动物脏器中提取浓缩高效生物活性酶,采用现代高科技生化浓缩技术成功研制出彻底治疗糖尿病的纯中药——【珍芪复胰降糖宁】。其特有的降糖多肽能迅速分解,消除糖毒素在胰岛B细胞和胰岛受体周围所形成的生物屏障,激活胰岛细胞再生,修复受损的胰岛功能,使其正常分泌胰岛素,预防和治疗糖尿病并发症。无论

病史长短,服用【珍芪复胰降糖宁】7—15天血糖即可平稳下降连续服用3—4疗程即可痊愈。且愈后不复发不反弹;彻底解决长期服药的痛苦。

【珍芪复胰降糖宁】经过国内外权威专家及数万例患者的临床验证具有五大特点:

- 一、药物直接进入胰岛组织,激活胰岛细胞再生,修复受损的胰岛功能,使其达到正常分泌胰岛素;平稳降糖的目的。
- 二、降糖迅速;持久,平稳,对心、脑、肝、肾无任何毒副作用,使糖尿病患者摆脱长期服药的困扰。
- 三、能显著逆转,控制糖尿病并发症的发生,如:饥渴消瘦,手脚麻木,浮肿,四肢乏力,全身痒痒,心慌头昏,性功能减退,视网膜病变等。
- 四、快速清除血液中过多的甘油三酯,低密度脂蛋白,有效溶栓。全面治疗,预防心梗,脑梗,中风瘫痪等症。
- 五、不需刻意控制饮食,无需忌口。

【珍芪复胰降糖宁】的神奇疗效震动了整个医学界,受到了广大患者的一致好评。被国内外医学专家教授认定为治疗糖尿病的首选药品;被国家卫生部认证为国家中药重点保护品种;并荣获国家科技进步文明金奖。

郑成,58岁,武汉市,国家公务员,患糖尿病10年,患病后一直靠服用降糖西药和注射胰岛素治疗,但血糖仍然忽高忽低,时间一长,诱发冠心病,高血压,四肢麻木,眼睛模糊,性功能减退等并发症,病痛对身体的折磨使他几乎崩溃,看了【珍芪复胰降糖宁】报道后,抱着试试看的心里拨通了【珍芪复胰降糖宁】的康复热线010-60872011订购了2个疗程的药品,服用15天血糖有了明显的下降;一个月后停止注射胰岛素,又巩固1疗程后停药。随访3年仍然红光满面,精神焕发,血糖始终正常。

特大喜讯:为减轻患者经济和精神

的双重压力,让更多的患者早日康复,我院联合社会福利基金会,国际红十字会启动糖尿病康复工程即日起药费一律优惠50%,一次性购买两个疗程赠送高级自动血糖监测仪一台,购三个疗程者另配送免费治疗卡一张。

郑重承诺:一、凡服用【珍芪复胰降糖宁】15天无效的者可凭发票全额退款,愈后10年内偶有复发的患者可免费享受免费治疗。

二、如果您服药效果好,请您告诉10个人
如果您服药效果不好,请您告诉所有人……

康复热线:010-60872011
60872017
专家热线:1 3366809728
联系人:陈益民(教授)
医疗机构:中研国际疑难病专研总院糖尿病研究中心(北京市大兴区黄村)
网址: www.zqtnb.com(网上订购)