



立夏养生宜吃凉性蔬菜

夏季暑湿之毒会影响人体健康,吃些凉性蔬菜有利于生津止渴,除烦解暑,清热泻火,排毒通便。苦瓜、黄瓜、番茄、茄子、芹菜、生菜、芦笋、豆瓣菜、凉薯等都属于凉性蔬菜。夏季是疾病尤其是肠道疾病多发季节,多吃些大蒜、洋葱、韭菜、大葱、香葱等“杀菌”蔬菜可预防疾病。夏季气温高,人体丢失的水分多,必须及时补充。一个人每天吃500克瓜菜,等于喝了450毫升高质量的水,且瓜类蔬菜具有降低血压的作用。

“约会白沙溪黑茶”有奖征文

白沙溪的早晨是绿色的,茶树叶片上的露水在朝阳的照射下晶莹剔透,与山里的雾气融在一起,把这片古老而又生机盎然的土地滋润得熠熠生辉。这里又孕育出让灵魂都甘之如饴的一种茶叶——黑茶。炎炎夏日即将到来,沏上一壶茶,山崖水畔,不由得想让人品一品这茶里的故事和人生。

中国茶祖始于湖南,黑茶则发源于安化,虽然我没有到过安化,但早已听说了这里的黑茶与众不同。追寻着“汤如琥珀,芳香异常,烹之无滓”的历史记载,走进一间茶社点了黑茶,从它的味道里一探究竟。

茶师拿出黑砖茶,花砖茶给我们品尝,暖暖的空气中弥漫着各种浓度的茶香。它们比不上大红袍的清幽,也比不上

龙井、碧螺春果香花香,香气逼人的甜美味道,但黑茶汤色红艳明净,犹如陈年洋酒一般无沉淀和浑浊,一入口黑褐油润、滋味醇和、厚而不腻,回味中略偏酸。茶师说给我们泡的是老茶,就是有一定成熟度的茶品,它的滋味和香气较浓,茶味和茶气劲道足,视为“成熟之茶”。他们通过渥堆发酵、高温火焙等工艺,茶叶变得甜纯微涩、汤色红明艳亮,略带独特松烟香的品质。而且老茶耐泡,一般可冲泡十次以上。一方水土养育一方人,这一苑茶树也需一方与之相宜的泉水冲泡才好喝。虽然她经过了灵巧的湖南采茶人的手,洗尽了青涩和浮尘,但是在泉城大地上盼着真正有能读懂茶语的人轻轻啜一口,从此便再也忘不掉这大山

黑茶·生活

里的淳朴味道。

煮一壶白沙溪黑茶,壶中的茶叶轻舞飞扬,汤色橙黄明亮,叶片逐渐舒展,升腾着袅袅雾气,散发着醇香,视觉、嗅觉、触觉的三重体验,茶色、茶香、茶人、茶道巧妙地融合成“茶禅一味”的魅力。从茶盘上街一只茶杯轻轻啜饮,顿感唇齿留香、倦意顿消,仿佛神仙一般,无一不透露出浓浓的中国风骨。这一点点的暖味不失清新,既是盎然,又是相伴。正所谓“壶中美玉液,佳品妙真香。茶的品性清幽、儒雅、隽永相符,品茶既是身心放松,也是修行休养,宁可三日无粮,不可一日无茶。

茶早已经融入到生活,说到底还是和生活,既要尊天,又要爱人,干好自己的事,种好自己的田,既知其然,又知其所以

然,从而使生活之船免受风浪之灾,病痛之害,进而让“料钱随月用,生计逐日营”的平常日子更有滋味,回味无穷。

(文/赵贺)

征文启事

征文主题:我和白沙溪黑茶有个约会

第一期征文奖品:
一等奖(10名):湖南安化白沙溪茶园免费游;二等奖(20名):免费参加茶友品茶会(济南),获赠精美茶礼;三等奖(100名):白沙溪黑茶礼包一份。

投稿方式:发送到bsxhcsd@163.com或邮寄到济南市经十路16122号齐鲁晚报健康编辑室,邮编250014。

欧丽薇兰发布首个橄榄油调研报告

近日,第二届国际橄榄油高峰论坛在京隆重召开,欧丽薇兰国际橄榄理事会公布实验室携手中国疾病预防控制中心营养与食品安全所联合权威发布了中国首个《中国橄榄油与消费者健康及使用需求联合调研报告》。根据中国居民膳食消费习惯,建议适量增加橄榄油摄入量,这一方面有利于植物油消费多样化,有助于控制饱和脂肪酸的摄入和适量减少n-6系列多不饱和脂肪酸的摄入,促进膳食脂肪酸摄入平衡,另一方面有益于增加橄榄多酚等活性物质的摄入,减少过度氧化应激带来的损伤。

为了让更多的消费者体验橄榄油烹制食品的美味和魅力,促进国人膳食健康,综合国人饮食习惯及橄榄油营养价值,国内橄榄油知名品牌欧丽薇兰联合扬州大学教授、中国烹饪大师周晓燕研发并推出了橄榄油红茶鸭、橄榄油清蒸鱼及橄榄油小米八宝饭这三道以特级初榨橄榄油烹制的经典佳肴,既为国人在合理、正确食用橄榄油方面提供了一部切实可行的“白皮书”,也更有效地促进了中国橄榄油市场的发展。

欧丽薇兰总经理陈波指出,特级初榨橄榄油中富含的单不饱和脂肪酸,能够有效平衡现代人饱和油脂摄入水平普遍偏高的现状。

5分钟渗透全身淋巴系统,10分钟到达恶性细胞组织,专家提醒:

肿瘤治疗应首选生物制剂“联糖素”

由我国著名生物学家方亮教授经过多年的潜心研究,从甲型链球菌中提炼出了一种能快速杀死肿瘤细胞的神秘物质——联糖素。这项发现已被中国医学科学院称为“21世纪人类最伟大的发现”,联糖素并被当今医学界称为治疗肿瘤的“生物炸弹”。该药物目前已获得国家药准字认证(国药准字H20046187)。权威肿瘤专家向世人宣告:肿瘤治疗已经进入了生物治疗时代,肿瘤患者应首选生物制剂“联糖素”。

据方亮教授介绍:联糖素是一种全新的生物反应调节剂,肿瘤患者服用后5分钟内能迅速渗透全身淋巴系统,10分钟即可到达毛细血管所涉及的各个细胞组织,吸收率极高且无毒副作用。目前为止,此药是我国唯一的细胞治疗肿瘤的纯生物药品,药物直接杀死肿瘤细胞的同时又能保护人体的免疫细胞,并对肿瘤患者放疗化疗时受损的骨髓造血干细胞起到修复作用。此药能彻底阻止手术后转移,增强肿瘤

患者的抵抗力。肿瘤患者一般服用此药6-7周,临床症状基本消失,瘤体逐渐萎缩,特别是对中晚期及手术后患者有效率极高,此药进入临床以来,在全国已挽救了18万肿瘤患者的生命,受到了肿瘤患者的广泛称赞。

服用3-5天就能改善肿瘤患者的疼痛、恶心;7天后,食欲明显增强,疼痛大幅减轻,积液和腹水减少,甚至消失。放疗期间的肿瘤患者,服用15天左右,脱发现象明显减轻,白细胞

逐渐恢复正常值。联糖素在山东上市以来已经把近两万例患者从死亡线上拉了回来。

主治:各种恶性肿瘤、白血病、再生障碍性贫血以及各种原因引起的白细胞和血小板缺乏症。

咨询电话:0531-82731516、0531-82731518
淄博:0533-2186868
潍坊:0536-8830128
青岛:0532-67787849
烟台:0535-6581387
网址:www.zl99.com

静脉曲张 小心烂腿

静脉曲张早期往往不被重视,患处青筋凸起,蚯蚓团状,继而出现酸、胀、麻、凉等症,中期出现下肢养分供应不足,导致皮肤紫黑、变色、粗糙、瘙痒等,后期出现足部坏疽、溃疡、烂腿甚至截肢。手术注射和常服口服都不能解决根本问题。

“肤立修凝胶”是根据怀药经典方“地黄膏”结合现代医学科技精制而成,独有的血栓溶解酶能强力

化解血栓,修复受损静脉瓣膜,迅速恢复血液回流,静脉曲张、脉管炎、老烂腿均可放心使用。独特的外用涂抹方法,无需手术,简单方便,一般一个疗程,中、重度2-3疗程即可;不手术,不吃药,无痛苦及不良反应,尤其对久治不愈的溃疡作用更佳。全省统一服务热线400-0167-158,经销:宏济堂(大观园北门西邻),省内免费送药,货到付款。

三叉神经痛专家有良方

三叉神经痛“天下第一痛”,患者眼、鼻、嘴、牙等处似电击、刀割、火烧样剧痛,严重者不能说话吃饭。传统卡马西平杀伤白细胞伤肝肾,手术封闭损伤神经导致面瘫、智力障碍及中风……

据悉【镇痛宁颗粒】已在我国四大名老中医卢芳教授(专治三叉神经全国第一人)根据《黄帝内经》《本草纲目》根据治脸痛之验方,历经30年独创一良方【镇痛宁颗粒】(国药准字B20040012),该药强力

消除血管神经痉挛,修复受损三叉神经细胞,效果立竿见影,1疗程说话吃饭洗脸都不疼,3-4疗程根除三叉神经痛,不复发,被誉为“专治三叉神经第一良药”。

据悉【镇痛宁颗粒】已在济南经二路172号医药大楼、共青团路66号宏济堂等省内指定药店畅销十余年,详情咨询专家0531-86272430(现买10赠2,全省免费送货,货到付款)。

孩子尿床危害大

孩子3岁后还在尿床就是病,医学上称为“遗尿症”。孩子长期尿床不及时治疗,将严重危害健康成长,统计证实:尿床孩子智商比正常儿童低17%-23%,身高比正常儿童低2-5cm;尿床孩子均有不同程度的胆小、内向、自卑、孤僻、任性等性格缺陷;泌尿系统和生殖系统关系密切,长期尿床影响孩子第二性征的发育,出现隐睾、小阴茎、小膀胱、小子宫等生理疾病;随着年龄的增长,容易导致患者内分泌功能降低,成人后将直接影响孩子的未来及幸福。

专家呼吁:家长一定要摒除“孩子尿床大大就会好”的错误观念,切不可拿孩子的健康和未来做赌注。免费咨询:400-6557-120

肠胃病医院 济南
主治:胃渍病、胃肠息肉、胃炎、萎缩性胃炎、口臭
0531-66676668
地址:济南市北园大街328号(历黄路口东100米)
www.0531wcb.com

中研银屑病医院 济南
0531-55626999
经六路与西外环交口
www.jnzyxybyy.com

中医白癜风医院 济南
主治:各种原因引起的早期、发展期、稳定期白癜风
0531-6671 0000
济南市北园大街546号,三孔桥东
www.jnbdffy.com

九龙泌尿专科医院 济南
九龙男科 博士亲诊
0531-66722222
地址:北园大街349号
www.jn9lyy.cn

糖尿病医院 济南
专业:手术治疗糖尿病、糖尿病引起的足病、周围血管神经病变等并发症
0531-87362222
济南市历山北路86号
www.jntnbyy.com

精神专科医院 济南中医
主治:失眠、抑郁、精神分裂、焦虑、躁狂、强迫症
0531-68855555
济南市二环东路3889号
www.jnjskyy.net