跑步者比一般人寿命更长

爱荷华大学的研究人员发现,不管跑步者跑得有多远、多快或 者多经常去跑步,他们都会比其他人死亡的几率要小很多。研究人 员对55137名18—100岁的成年人通过与跑步习惯有关的问题进行 15年的研究。在这15年里,3413位参与者死亡。在这些人中,1217名参 与者的死亡原因与心血管疾病有关。在这组人中,24%的参与者将 跑步作为自己平时的一项运动。根据这项研究,跑步者比其他人的 死亡风险低30%,心脏病等疾病的风险降低45%。



府舎晚報

2014年8月12日 编辑:尹明亮 美编:宫照阳 组版:韩舟

赏白沙溪黑茶 "约会白沙溪黑茶"有奖征文

我喝酒量浅,三杯两盏淡 酒便颓然欲倾,但是人生不能 无所嗜好,三两盏白沙溪黑茶 常伴左右,倒也,美哉!

我虽不通茶道,但数十年来 倒也品过不少茶:天津大叶、六 安瓜片,有朋友来访,自然也是 "寒夜客来茶当酒,竹炉汤沸火 正红。"茶便成了我的必需品。

虽然饮茶颇多,但从无腋 下习习生风之美妙体验,以为 自己毕竟肉体凡胎,识不得茶 之妙处。但哪曾想去年时来运 转,竟在湖南安化白沙溪茶园 品评到了茶的精妙,现在想来 仍然是丝丝入扣回味无穷。

来到湖南安化白沙溪茶 园时正值早春,薄雾笼罩着远 处的几座小山头,朦胧中的绿 色,显得带了一点童话般的趣 味,茶树上的叶子都是稚嫩的 一旗二枪,却因为这春色与雾 气的熏染,呈现出滋润的光泽, 也散发出若有若无的清香,在 这样的意境里,还没有喝到茶, 却已约略领略到卢仝陆羽的 乐趣和精神享受的丰厚了。

白沙溪茶园中茶室的师 傅正在用传统工艺中的明火 烘焙黑茶,满室皆香。一壶沸水 下去,玻璃杯便逐渐被红亮的 汤色晕染,淡薄的香气也随之 飘浮在空气中。细品之下,茶味 醇香鲜灵,清幽悠远,咽下之后 仍有回味,悠悠然然,顿觉一片 恬静闲适。再经冲泡,那一片片 茶叶儿才在袅袅升腾中徐徐 伸展出像三春柳眉似的旗帜。 转眼间水止波平,但见茶杯透 明,茶水红润,茶叶儿轻轻巧巧

地卧于杯底, 这杯茶让人看得 竟不忍喝,只想端在手中细细 观赏把玩。与其说喝茶,真不如 说赏茶更贴切哩!良久之后慢 慢啜饮,竟在这香气中想到了 饮者的名篇-

'眼底闲云散不开,偶随麋 鹿入云来,平生于物皆无取,消 受山中水一杯。"在这幽静清远 的茶园中想到此绝句,更深得 '水一杯"之乐了。

回到山东,仍觉得回味无 穷,但觉一股幽香充满齿颊之 间,颇有"客去茶香留舌本,睡 余书味在胸中"的感叹呢!自此 之后开始深深眷恋起安化白 沙溪的黑茶。我知道,白沙溪茶 园是美到极致的,只是很多游 人走后仍然未能亲眼见识,不 知美在何处。记住的只是些熙 熙攘攘,却还不忘记向亲友炫 耀。白沙溪之美当数茶林。也许 安化天生就是一个生云兴雾 孕育灵茶的地域,如果没有茶 的陪衬,这里的美丽也许只有 一半。人生在世六根难以清净, 如果不能同借酒浇愁一样靠 茶来遁世,憾哉! 文/付晓利



部分专卖 店:

青岛市李沧 区利客来茶 城 彭总 13465884842

青岛市黄岛区幸福城网点10-20号 陈总18153209111 泰安天外村龙泉茶庄 杜总 13805486706

征文活动热线:0531-85993068

最新医学报道

治疗肿瘤神麒口服液是首选

神麒口服液(国药准字 Z20050778)独有的"原子微量 破核疗法"是利用原子微量 技术将药物有效成分提纯到 离子状态,专有的"微管阻遏 素"和"特异激活因子"具有 高效的穿透力,能快速多靶 点破坏肿瘤细胞膜,阻断肿 瘤细胞微管束生成,抑制微 管解聚,裂解细胞核,使肿瘤 细胞内部爆破、死亡,精确、 高效杀灭肿瘤细胞。

作为我国首个原子微量 破核疗法抗肿瘤药,神麒口 服液的研发凝结了中日两国 26位顶尖专家15年的心血, 其生产工艺采用了国际领先 的原子微量技术,使药效提

高了十几倍。神麒口服液采 用国际医学界倡导的口服液 剂型,杀灭肿瘤细胞迅速,缩 短患者用药周期,进而节省 患者治疗费用,是目前肿瘤 治疗中性价比很好的药品。

经全国21家医疗机构临 床试验验证:肿瘤患者服用 神麒口服液对肺、肝、食道、

胃、脑、淋巴、骨、乳腺、宫颈、 肠、血液等部位恶性肿瘤有 效率高达96.5%。并可配合手 术及放化疗使用减毒增效。 一般服用3-5天,疼痛减轻, 饮食、睡眠、精神状态得到改 善;持续服用,肿块逐渐缩小 乃至消失。咨询电话:0531-86697655 15552509379

2014全国重症肝病患者医疗救助项目启动 ——

肝病减免救助 肝病名医公益会诊

拨打0531-88514222,免费预 约首都国家级肝病专家组亲 诊,多项举措利好疑难肝病。

笔者了解到,肝病名医专家 号直接针对基层民众免费放号, 得益于国家卫生部"2014全国重 症肝病救助公益活动"正式实 施,即日起,首都肝病名医王琦 教授将率专家组莅临山东,率先 接受预约亲诊,届时患者还可享 受多项肝病诊疗减免救助。

国家级名医"家门口"亲诊 患者大呼贴心!

之前在央视新闻上看到消 息,说国家办了这么个肝病救助 活动。早就盼着呢!"此次公益会 诊是专门针对肝病患者的公益 活动,主要针对看病难、看病贵 这两座长期压在肝病患者身上 的大山。因病返穷、久治难愈让 广大肝病患者备受折磨,而此次 国家卫生部举办的2014"全国重 症肝病医疗救助活动",旨在利 用全国专业的肝病诊疗平台,通 过定期组织国家级名医下基层 进行疑难肝病会诊、学术交流等 活动,给急需解除肝病困苦的患 者一臂之力。而此次有幸邀请到 国家级教授亲诊,这无疑更是给 广大肝病患者的一剂强心针。笔 者了解到,活动开展还不到3天, 获悉消息并预约的患者就有近

新诊疗手段 让"不可能"

王教授指出,随着科技的 日新月异,很多常见的难治、顽 固病疾逐渐被科学家破解,然 而在现实普及过程当中,很多 不规范的医疗机构以次充好、 偷换概念,导致很多患者不明 就里,稀里糊涂地把小病人为 地给治成了疑难重症

鉴于此,此次以各种形式 下基层的所有专家将担负起 普查普治宣传重任,将把现在 科技前沿的很多新技术、诊疗 手段现场呈现给肝病患者,并 重点针对患者抱有疑虑的新 技术、新方法进行逐一详解,这 对那些久治无效的患者来说,

是一次绝佳的康复机会。

专项补贴支持 患者预 约诊疗得实惠

据本次公益活动负责人 介绍,本次公益援助分批次募 集上千万援助金用于帮助肝 病患者康复,预约患者均免两 对半、病毒DNA、肝功、丙肝抗 体检测费,其他检查费半价,治 疗费减免20%。

活动时间:8月16日-8月

预约电话:0531-88514222 地址:济南市历下区燕子 山路10-1号(济南中山肝病医

网址: www.sdzvab.com

结肠炎: 蒙药有绝招

济南的张阿姨今年60岁,患结肠 炎近20年,长期腹痛腹泻,大便不成 形,粘液便,带血,凉菜水果就更不敢 吃了,甚至出门在外都提心吊胆,就 怕内急找不到厕所。各种药物用了-堆,但停药就犯,不管用。听说久治不 愈还有结肠穿孔甚至癌变的危险,真 是让人揪心啊……后在专家指导下 服用【健脾五味丸】(国药准字 Z15021104)两疗程,所用症状全好了, 凉菜水果敢吃了,出门在外即使凉着 肚子也不内急了!

专家点评:传统中医认为,脾主 运化(食物的消化吸收和运输),实质 就是西医胃肠的功能,可见中医的 脾、胃、肠三脏是统一密不可分的。因 此根治结肠炎必须把握脾、胃、肠三 脏同治的原则,而传统药物单纯从结 肠入手,忽视了脾胃的治疗调理,导 致结肠炎久治不愈。蒙药【健脾五味 丸】是国家批准的唯一一个脾、胃、肠 三脏同治来根除结肠炎的专用药,通 过"消炎杀菌,修复溃疡,纠正菌群失 调,恢复胃肠内环境"四管齐下,强效 治本。一般轻者1疗程,重症2~3疗程 痊愈不复发。据悉【健脾五味丸】已在 济南经二路172号真正医药总店(经二 纬三路口)畅销十余年,详情咨询 0531-86272240(优惠活动仅剩10天,全 省免费送货,药到付款)。

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 规口服都不能解决根本问题。

"肤立修凝胶"是根据怀药经典 验方"地黄膏"结合现代医学科技精 制而成,独含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,-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 内免费送货,货到付款。

治 扈广【2013】第08-13-196号

儿童血管瘤.嬰幼儿血管瘤 济南 瘤

0531-89002222 济南市中区济微路125-7号 www.jnxgl120.com

慢主 阻油:: 、肺心病、慢性咳嗽等哮喘、儿童哮喘、老慢 南 、老慢支 0

0531-66621111 www.jnxcbyy.com

Ħ. 治 殖健康与不孕症 医院 专业

医广[2013]第08-13-193号

晋中医广【2013】第1212-021-3701号

股骨头坏死 椎间盘突出症、关节炎 、强直性脊柱炎 南 院

0531-67966666 济南市英雄山路36号 www.jngk.cn

鲁医广【2013】第01-14-005号

www.jnskyy.com

抑郁精神疾病心 理疾病 0531-88120120

济南市历下区工业南路41号

医广【2013】第07-29-164号

中医

治

失眠

银屑病 皮炎 湿疹 青胎记

红胎记等

0531-81956555 济南市经十路16392号 (干佛山医院东200米) www.sdpfbyy.net

【2013】第04-10-051号 (红胎记、青胎记)

济南市英雄山路412号

0531-6777 7777 |地址: 济南市玉函路、土屋路交叉口 www.jn1212.com