



## 立春多吃辛温食物

立春养生方面主要是护肝,保持心情舒畅,防止“肝火上升”。心情舒畅,既可防止肝火上越,又有利于阳气生长。要力戒暴怒,更忌心情忧郁,做到心胸开阔、乐观向上、保持心境恬愉的好心态,都有利于疏肝理气。中医认为,春季应该特别注意对肝脏进行保养,以顺应天时。所以,在饮食调养时要考虑到春季属于阳气开始升发的特点,适合多吃一些具有辛甘发散性质的食物,如油菜、香菜、韭菜、洋葱、芥菜、白萝卜、茼蒿、大头菜、茴香、白菜、芹菜、菠菜等。

## “华莱健”安化黑茶进驻山东 健康养生主力军

安化黑茶,因产自湖南省安化县而得名。传说在古丝绸之路之上,运茶的马帮遇到下雨,茶叶被淋湿了,茶商心里很难过,扔掉又可惜。他们到了一个痢疾横行的村子,那里死了很多,村民们没吃没喝。茶商想到自己带的茶长霉了,不值钱了,就送给这些可怜的人。结果奇迹发生,村民们的痢疾全好了。这个传说道出了湖南安化黑茶产生的偶然性和必然性。正是这无意中的日晒夜露、自然发酵,形成了黑茶“后发酵”的独特制作工艺。

黑茶作为六大茶类之一,因其经历发酵、烘焙等工艺,成品色泽黑褐而得名,是中国特有的一大名茶。早在唐朝时期,“渠江薄片”(即安化黑茶)便贵为宫廷贡品,而产地安化享有“唯茶甲于诸州(县)”的美誉。据统计,全国60%以上的黑茶出自湖南,而湖南的大部分产品则出自安化,从盛唐开始,黑茶行业的权威话语便是“无安化字号不买”。

那么,究竟是什么样的玄机,造就了安化黑茶的尊贵地位?又是一种什么样的力量,让安化黑茶有着“生命之饮”、“减

肥茶”、“美容茶”的种种美誉?

自古以来,中医就有以茶入药的说法,并有诸多茶治疗疾病的方法。这其中,安化黑茶因显著的“刮油”和“降三高”效果被人们广泛利用。近年来,中国、美国、日本等国的科学家曾采用细胞生物学和分子生物学领域的先进方法与手段,分析研究安化黑茶的活性成分、功能因子、药理作用、保健功效,发现并证实了它特有的消食健胃、降脂消滞、减肥美容等神奇功效,广大消费者对此也广泛认同。

尤其在安化黑茶茯砖系列茶中发现的“金花——冠突散囊菌”,被国家茶叶行业列为唯一的二级机密保护菌种。研究表明,“金花”的发酵液能更好地提高胃蛋白酶、胰蛋白酶、淀粉酶的活性,并能抑制脂肪酶的活力,有利于阻止肠道对脂肪的吸收;同时有利于淀粉、蛋白质的消化吸收,改善人体肠道功能。老茯茶则专门针对“三高”人群。黑茶中含有丰富的茶多糖,具有降低血脂和血液中过氧化物活性的作用。

现代人生活优越,吃的都是精美精细和鱼大肉,加上

运动量偏少,工作压力又大,导致“三高”(高血脂、高血糖、高血压)现象普遍发生。大量临床实验证明,安化黑茶对这一系列症状都有明显的改善作用,且不会影响睡眠,是适合所有人群饮用的茶品。这使得安化黑茶具有与时代发展相统一的保健价值。

安化黑茶种类繁多,工艺独特,主要分为千两茶、黑砖、花砖、茯砖、天尖、贡尖、生尖茶。在快速发展的当代,随着人们生活需求的特点,更是衍生出各种类型的安化黑茶产品。总部在黑茶主产地安化县的湖南华莱生物科技有限公司,便是这股革新力量的领军人。湖南华莱在保留原有传统工艺生产安化黑茶的基础上,积极改革创新,研发生产出高科技产品——“华莱健”速溶、袋泡茶。该系列产品便于携带、冲泡,非常适合现代人的快节奏生活方式,这也为中国黑茶的高端时尚消费群体呈献出了期盼已久的珍爱产品。

作为安化黑茶产业中的领军企业,湖南华莱不仅陆续建设了湖南华莱冷市黑茶产业园、中国安化黑茶种苗繁育中心、GMP深加工生产车间、

叶子茶厂等多个黑茶生产基地,还将茶叶种植基地选址在空气清新、水质纯净、土壤未受污染、具有良好生态环境的安化山区,并采取原生态有机化培管,从源头上杜绝化肥、农残;此外,公司致力于清洁化和机械化生产,先后投入巨资引进多种高端生产设备,严格把住原料关,对生产流程全程监管,从而全面保障公司产品的品质和质量。

短短几年,公司已先后荣获“高新技术企业”、“中国驰名商标”、“中国茶叶行业百强企业”、“湖南2013茶叶助农增收十强企业”、“农业产业化省级龙头企业”等多项称号,形成了以“华莱健”品牌为核心,集种苗繁育、种植、科研、加工、销售于一体的完整产业链,为打造和推广安化黑茶这个公共品牌做出表率。

华莱人热忱欢迎广大茶饮爱好者加盟、代理华莱健黑茶,并来公司实地参观考察,地址:湖南省益阳市安化县冷水镇华莱黑茶产业园。更多加盟、代理信息全国咨询电话:0737-7321399,您也可通过企业官网www.chinahualai.com了解华莱健黑茶的更多信息。

## 鸡眼 脚垫 干裂 一抹消

俗话说:“人老先从足下老。”专家指出:脚底出现鸡眼、硬垫、干裂使脚部经络循环不畅,危害严重。

“香港易清足”采用靶向生物剥离技术,由2名生化博士、2名医学硕士以及多位专家依据古方结合现代医学共同历时五年独创研制而成。它是一种天然植物活性提取物,能迅速穿透脚部死皮、硬茧,平衡皮下营养,抑菌消毒,使之与正常皮层自然分离,在7-15天左右使鸡眼、硬茧等无痛自然脱落,轻松祛除脚垫、脱皮、干裂、脚气等手脚问题,恢复脚部健康、完美。

咨询:0531-66960943

经销:共青团路68-1号;大观园北门向西恒昌大厦百馨堂;二环东路四世堂;章丘永兴堂;济阳永康;商河百姓;长清为民;济宁太东;德州医药大楼三易;泰安神农;新泰润康;聊城济民堂;莱芜大济堂;菏泽曹州;聊城永华;枣庄康维;潍坊颐卜生;淄博三康;临淄百瑞;淄川恒源;烟台毓璜顶本草;滨州康乐;临沂忠信堂;威海5281108;青岛威海路本善

## 腰突 颈椎病 快找中医奇人

小偏方巧治病我与与众不同

我是王立财,世居吉林通化,历经20余年研发出骨病、胃病奇方(胃病我另有食疗偏方反馈更佳,38元/盒)。凡腰突、颈椎病严重者,别人用活血化瘀,我反用水蛭、土虫等血肉之品行破血之法,效果超乎想象。本人据此研发出百脉外敷中药袋(加强型上市128元/盒,效果更佳),因配方奇、药效强,每天只需睡觉时贴敷12小时,被誉为睡觉疗法。很多患者花了不到几百元,病好后可重新开车、跑步、爬山均不耽误。本人因此获国家专利2008103020868,被录入世界人物辞海[中华卷三778页]并被誉中医奇人。

王大夫承诺:本人谨遵医德以诚信为先,不欺骗患者。本方是从根治的外敷药包。轻度患者2-3疗程、中重度3-5疗程即可。现该方已在山东上市,患者可拨王大夫热线0531-81114000或到指定点购买。敬请康复者代我宣传,谢谢!



## 济南医博肛肠医院 关爱泉城的哥

2月2日,借济南肛泰更名升级为济南医博肛肠医院之际,济南医博肛肠医院正式拉开了“关爱出租车司机”主题活动的序幕,活动期间,将持续为出租车司机送出体检卡、食用油等礼品。

在活动现场,一位陈姓的哥说:“正好最近有点不舒服,今天就领到了一张司机专属体检卡,真是太好了。”此外,当天还有不少出租车司机每人领到了一桶食用油。

据悉,此次医博肛肠医院共准备了1000桶食用油礼品,自2月2日开始,送油活动将持续10天,每天为司机师傅送出100桶。

## 山东省中医院获省科技进步一等奖

1月22日,在2014年度全省科学技术奖励大会上,山东省中医院泰山学者特聘教授、高血压基地首席专家杨传华教授主持的“提高中医降压质量的关键技术及转化应用”摘获山东省科技进步一等奖。

山东省中医院自高血压基地建设以来,认真梳理和凝练中医药防治高血压研究成果,紧紧围绕制约中医降压疗效提高的瓶颈问题,开展了临床与应用基础研究。以中医综合降压方案的

推广应用为主线,逐步形成三级中医医院技术优势、基层卫生主管部门服务职能和社区职业人群防病需求的整合机制与连续性服务模式,实现中医健康管理疾病动态监测与中医诊疗服务的无缝隙对接。

此次获奖将进一步激励该院国家中医临床研究基地的二期建设工作,使山东省中医临床科研整体水平再上新台阶,让中医药的研究成果造福百姓。(赵媛媛 师伟)

## “青少年假期生殖健康季”活动启动

2月1日,由中华健康基金会主办、我省首家专业男科医院——山东东方男科医院承办的针对青少年生殖健康的大型公益活动“东方有爱·青少年假期生殖健康季”正式启动。本次活动主要针对18岁以下青少年和24岁以下在校学生进行,可享受包皮手术300元减免、低保家庭包皮手术免费救助、青春期生理卫生教育和生殖健康

普查等内容。活动将持续到3月10日。

据山东东方男科医院马波院长介绍,约25%的男性会出现包皮过长、包茎的情况,包皮过长、包茎会影响青少年生殖发育,但大多数家长忽略了青少年在生殖系统方面的健康发育,最终导致了成年后诸多生殖方面的疾病,如包皮龟头炎、尿道炎等。

## 济南市口腔医院举办护理培训班

新年伊始,济南市口腔医院组织护士长及护理骨干培训班。此次培训邀请到山

东省儿童医院护理部主任石继巧授课,结合三甲评审内容,从护理安全、护理培训、质量

管理、优质护理服务、护士长自身建设等方面进行了系统、细致、深入的讲解。通过

座谈解疑答惑,令接受培训人员受益匪浅,不仅开拓了视野,而且学到了许多宝贵的经验,深切体会到了作为一名护理管理者,更要不断地学习新的专业知识和科学的管理方式。(孟庚)

## 乙肝转阴药研制成功,肝病有救了

陕西东泰制药有限公司联合全国30多位权威肝病专家,历经10年潜心研发,研制成功乙肝转阴新药“乙肝灵胶囊”。该药在治疗肝病的过程中不但可以抗炎、降酶、改善肝功能,更重要的是具有“表面抗原转阴”的独特效果。肝病

患者服用乙肝灵胶囊(国药准字Z20050444),对肝病乙肝大三阳、丙肝、脂肪肝、酒精肝、肝硬化、肝腹水均有独特疗效。

临床显示,服用乙肝灵胶囊1-2周,恶心、呕吐、厌食、四肢无力、肝部隐痛等不适症状逐渐消除。服用一周期,眼睛发

黄、小便发黄等症状消除,转氨酶、胆红素等指标恢复正常,体内病毒得到全面清除,使大小三阳康复,处于肝病代偿期的肝硬化、肝腹水得以逆转。

凡服用乙肝灵胶囊一周期未完全转阴者,将免药费治疗,直至康复。

## 吃什么缓解失眠?

中医有言:药补不如食补,养生,以眠食为要。好睡眠,可吃出来。

龙眼:又称桂圆。桂圆肉补益心脾、养血安神,可医失眠健忘、神经衰弱等。中医治疗心脾两虚、失眠多梦的方剂“归脾丸”就有桂圆肉。失眠者可用桂圆肉和酸枣仁各9克,芡实15克,炖汤,睡前服用;亦可在睡

前服用鲜桂圆数枚。

百合:百合不仅有良好的营养滋补之功,且对于多种病后体虚、神经官能症而导致失眠大有益处。

莲子:莲子有养心安神的作用,心悸怔忡睡眠不实并兼有脾胃虚弱者可用去芯莲子、芡实10克,加糯米适量煮粥,并加巴掌大荷叶1块,盖在水上,

粥好食之。心烦梦多而失眠者,则可用莲子芯30个,加盐少许,水煎,每晚睡前服。

薏米:《神农本草经》称:“薏苡味甘、性微寒,久服轻身益气,利肠胃,消水肿。”现代研究表明,薏苡仁能调节免疫功能。

萱草花:又名忘忧草,鹿葱,疗愁,宜男,黄花草,金针草等。《本草纲目》中有萱草花,可治胸膈烦热,气火有余,夜少安寐,痤疮,便血等症。

