

## 总掏耳朵易得癌

人体外耳道皮肤非常脆弱敏感,和软骨膜连接很紧密,皮下组织少、血液循环差,掏耳朵时用力不当就会引起外耳道损伤、感染,导致外耳道发炎、溃烂。有的人掏耳朵用力过猛甚至可能伤及鼓膜或听小骨,造成鼓膜穿孔,影响听力,发展成中耳炎,严重者甚至可能引起耳聋。此外,掏耳朵过频,会刺激耳道皮肤,容易诱发外耳道乳头状瘤。虽然乳头状瘤属于良性肿瘤,可以手术切除,但切除后极易复发,多次复发甚至可能转变为恶性肿瘤。

## 健康普洱 齐鲁飘香

# 来茶马史诗旗舰店体验健康普洱生活

一卷书香,一杯茶香,在茶马史诗旗舰店的角落,茶和书安静地交汇,构成了一幅温馨的图画。高校的教授、画廊的员工有空都会在这边落脚休息,在匆匆忙忙的工作中寻找片刻舒适安闲。这个富蕴浓厚文化氛围的角落就在天下普洱茶国山东营销中心茶马史诗旗舰店。旗舰店的茶艺师告诉我们,每天都有不少人都会在这里小坐一会儿,品茶读书、会友交流。

这两年,不论是看重它的养生价值,还是看重它的收藏价值,普洱茶在山东茶叶市场的关注度只增不减,越来越多的人开始关注这一来自云南深山的茶叶。但是,想要找一个幽静而又高雅的品味普洱茶的去处却十分不易。现在好了,天下普洱茶国山东营销中心在济南推出首家普洱茶主题旗舰店。旗舰店仿古设计,摆放明式家具,二层还有茶吧,能容纳五至六人饮茶,而且互相隔断,空间幽静舒适,让您感受到健康普洱的生活

乐趣。

据悉,旗舰店通过实体店让普通消费者方便而又快捷地饮用普洱茶,全面打造“健康普洱 齐鲁飘香”的理念,让更多的山东人了解、喜爱普洱茶,促进普洱茶文化在齐鲁大地的交流传播。旗舰店专供云南普洱茶主产区普洱市无量山和景迈山的原产普洱茶,将传统的制作工艺与现代化的加工技术相结合,茶叶从公司生产基地直接运送至济南,确保了茶的本源,又能发挥茶的功效,完美地将健康与生活融为一体。

其实“茶马史诗”之名,即是对茶马古道历史的探寻、对中国茶文化的历史追溯,就如同人们对生活之路的找寻一样,每到一处都能给我们留下太多的咏叹和感悟。如今市面上充满了各种“高端”、“低价”、“深加工”等快速消费式的普洱茶产品,弄得消费者眼花缭乱,不知云里雾里。山东营销中心强力推出的体验式普洱茶旗舰店,也是促进山东

普洱茶市场健康发展与文化推广的一个创新之举。在这里,您不仅能品鉴多种茶品,还可以了解茶文化,学习茶艺,在岁末繁忙的工作之余,您也不妨抽个时间放下包袱,偷得浮生片刻休闲,挑个阳光和煦的午后来旗舰店内小坐,与普洱茶来一场曼妙的邂逅。

茶马史诗荐茶:普洱晒红(全国统一零售价380/500g,晚报读者可享八折优惠购,包邮)

是普洱茶与红茶的完美结合。选用云南原生态古树大叶种茶青为原料,具“香、甜、醇、厚、润、易冲耐泡”特性。汤质细腻,茶汤入口醇厚、柔滑、甘甜,生津润喉明显;叶底肥厚柔软;20余泡后仍具甘甜韵味,是秋冬季节养生佳品。

订购热线:0531-81758658  
天下普洱茶国茶马史诗旗舰店是专注于普洱茶定制与品鉴的茶叶品牌。现面向全省诚招渠道、代理商。咨询电话:13065076666 13793115205 15098782726



济南旗舰店:济南市经十路17513号(学府大酒店往东100米路北)

## 外“霾”易躲,内“毒”难防

### 室内空气污染埋重大健康隐患,老弱孕童成最大受害者

世界卫生组织《空气质量准则》认为,空气污染是影响健康的一个主要环境风险。各国通过降低空气污染水平可以减少因中风、心脏病、肺癌以及慢性和急性呼吸道疾病,包括哮喘导致的疾病负担。据中国室内装饰协会环境检测中心调查统计,我国每年死于室内空气污染人数已达11.1万人,平均每天大约死亡304人。长期以来,市民忽略室内空气污染,使其一直作为“隐形杀手”存在,危害市民健康。

#### 甲醛、苯及雾霾是元凶!

近日持续的PM2.5指数“爆表”,雾霾严重,市民纷纷采取防护措施,平日尽量宅在家里,出门就戴口罩,可很少人意识到,让人卸下“防护”的

室内环境可能存在比室外更严重的空气污染隐患,当大家对“外忧”严阵以待时,却忽略了“内患”。

据了解,美国环保署曾有研究表明,室内空气的污染程度要比室外空气严重2-5倍,特殊情况下甚至可达到数十倍,且污染来自生活的各个方面,包括吸烟、烹饪、尘螨、宠物皮屑、家具排放的有害气体以及室外渗入的PM2.5污染等。研究表明,正是它们成了室内危害人体健康的元凶。

#### 孕妇、儿童及老人受害最大!

“进入深冬,大家会经常性地关闭门窗,这样更容易造成甲醛、PM2.5等其他空气污染物无处可散,积聚室内,加剧对人的健康影响”。三洋

度空气净化器负责人说。某报告同时指出,由于儿童、孕妇、老人和慢性病人在室内停留的时间比其他人群更长,更易遭受室内环境污染的危害。其中,人进入老年期,各项身体机能都在下降,比较容易受到环境因素的影响而引起气管炎、咽喉炎、肺炎等呼吸道疾病,诱发高血压、心血管、脑溢血等各种疾病。另外,世界卫生组织数据表示:全世界每年有10万人因为室内空气污染而死于哮喘,而其中35%为儿童。

#### 如何把空气污染“拒之门外”?

“室内空气不流通肯定不行,但室外空气污染严重,哪敢开窗通风!”让家住历城区的张女士更担心的是,“不知道买的

空气净化器能不能祛除这种‘看不见’的甲醛、雾霾?”

针对目前市场所售空气净化器品质良莠不齐的情况,三洋帝度负责人建议:“选择空气净化器的世界权威标准是洁净空气输出率(CADR),越高的CADR值代表空气净化器去除室内空气污染物的速度越快,效率越高。”除此之外,一台高性能的净化器还需兼顾低噪音。“三洋帝度净化器运行起来非常安静,是经过上万次检测的。”该负责人补充。

即日起,家中有老弱孕童的市民拨打电话0531-85196489或15006400141订购三洋帝度DK-L2512空气净化器,可享受在原价2498元的基础上直降800元的优惠。山东全省包邮到家,货到付款,快捷省心。(杨兰兰)

## 做到五条老了不痴呆

我国是阿尔茨海默病(也称老年痴呆症)大国。据国际阿尔茨海默病协会去年公布的一项数据显示,全球患有阿尔茨海默病的患者约4400万,我国以990万位居世界第一。更令人担心的是,痴呆有了年轻化的趋势,一般公认的发病年龄已由原来公认的65岁提前到了55岁,早了10年。

痴呆的发病因素有很多,虽然每个人的基因、性别以及衰老是不可改变的,但通过控制后天因素,能在一定程度上对痴呆的发病起到有效干预。

睡得好,锻炼不能少。规律的睡眠不仅对机体的恢复具有重要作用,更可以有效保护大脑。在良好的睡眠过程

中,大脑可以有效地清除脑内的老年斑,保持大脑的健康。每天的最佳睡眠时间是晚上11点至早上7点,所以,不要熬夜,最好晚上9点后关闭电子设备,以免影响睡眠。

充足的运动量是另一大“法宝”,坚持每天进行30至40分钟中等强度的运动可以改善大脑血流量,特别是有氧运动可以加速血液循环,提高大脑的代谢及功能。慢跑、快走等都是十分有益的,一般以微出汗且“每分钟心跳数=170-年龄”为最佳。

吃得要合理,体重不超标。多项研究证实,高血压、糖尿病等慢性疾病也是痴呆的风险因素。研究发现,核桃中

含有有益大脑的脂肪酸,可以为脑神经补充营养,防止衰老。另外,黑巧克力也有补脑的作用。日本一项研究还发现,每天喝2至3杯绿茶,罹患认知障碍症的几率可减少一半左右。切忌不要暴饮暴食,一般将身体质量指数控制在18.5至24.9之内为佳。

戒烟少喝酒,先要护血管。吸烟和酗酒都对大脑有极大的损伤。吸烟会加速血管的硬化,在血管中形成斑块,增加脑卒中和心肌梗死的风险。

需要说明的是,适度饮酒对人体有益,但是切记不可过量,建议每天白酒不超过1两,葡萄酒不超过2两,啤酒不超过350毫升。

勤读书看报,来点“脑部运动”。诸多研究表明,受教育程度高的人不易得阿尔茨海默病。另外,还可以打打牌,玩玩字谜游戏,这些活动不仅需要良好的认知能力,更需要调动大脑中多个功能协同完成,这就让大脑能长期处在一个比较活跃的状态中。

需要提醒的是,长期处于压力环境下导致的抑郁、焦虑等情绪障碍也会诱发痴呆。因此大脑也需要“排毒”,绝不能忽视对情绪的管理。研究发现,每天大笑1次具有抗击心理衰老的功效。哪怕回想大笑场面,也能使压力激素皮质醇和肾上腺素分别降低39%和70%。(生命时报)

## 西王“春节换好油”活动全国开展

日前,西王“春节换好油,好油换健康”活动在全国各地展开,凡购油者即有机会享受“换油2重奏”优惠(相关内容关注公共微信号:西王玉米胚芽油)。买油还有机会获赠或抽奖,西王针对春节进行的促销让利,让广大消费者享受到了真正的优惠。

此前,西王玉米油“贵”一直是不少消费者的共识,但同时广大消费者又认同并接受“西王贵得有理”。“买东西是要看价格,但不是唯一标准,买油就得买高品质的,健康的,放心的。”在超市购物的孙女士说。

据介绍,西王玉米胚芽油其原料均来自黄金玉米带山东黄河流域,不仅工艺一流、设备一流,且研发经验一流。更重要的是,约80万颗玉米胚芽才能制取一桶5L的西王玉米油,滴滴珍贵,品质绝对一流。与此同时,西王只做非转基因健康油,让渐趋理性的消费者更加认同西王的“贵”。

## 老便秘——盛赞食疗古方

便秘堵塞肠道,大量腐败毒素侵害全身,诱发加重各种急慢性疾病。芦荟、大黄、番泻叶等泻药,损害肠道神经,导致肠病变。泻药伤身、便秘烦恼,怎么办?

高效安全的食疗通便产品[御品膳食通],让老便秘体会到难得的舒心悦快的排便,解除了心腹之患。用过的老便秘不约而同地竖起了大拇指,御膳通就这样一传十、十传百地传开了!

膳食通源自清代宫廷御用古方,古方以黑豆皮、马齿苋、芹菜叶、山楂、海藻、金银花、菊花、绿茶8种天然药食组成,和胃健脾,修复养护肠道,形成蓬松滑爽大便。经科学调配,又加入高浓缩膳食纤维和低聚果糖,故效果更佳。在北京成功研制生产,绝无大黄、番泻叶等泻药危害,老幼孕皆可安全服用。

老便秘体验:仅需晚餐后服几粒,清晨即可轻松畅快排便,一解便秘烦恼!三个一的效果经得起检验:服用一天即可轻松畅快排便;一周可规律排便;一个月逐步修复肠道自主排便功能;服用量逐步减少,通便效果越来越好,2个周期彻底解决便秘困扰。

膳食通山东客服中心:大观园东图大厦727室 淄博众心 潍坊庆海药店

咨询电话:400-0708-928 (外地免费送货,货到付款)

## 自体细胞与牛皮癣

牛皮癣一直是医学界的研究热点,传统的激素、膏药、泡浴、光疗等治疗手段,停药就复发,时轻时重,反反复复。

山东边防总队医院牛皮癣治疗中心专家组,多年来联合国内外皮肤病学、基因学、免疫学有关专家共同研究与探索,已成功运用自体细胞激活再生疗法,成功治愈万例牛皮癣患者,外病内治,无须忌口。

预约热线:0531-88551120地址:济南市历下区解放东路59-3号(政法学院东门)