



返乡外来务工人员

# 免费领取春运健康礼包啦

春节年年过，春运年年挤，在外的人回趟家不容易。2014年春运又要开始了，周而复始的拥挤又要开演了。旅途在外，奔波劳顿、饮食不节、情绪紧张，容易引发各种健康问题，例如胃痛呕吐、腹痛腹泻、头晕头痛、胸闷心慌等。除了关注外来工的车票，也应关注他们的健康，让他们平安回家、健康过节……

**中一腹可安 加味藿香正气丸**  
**白云山板蓝根** ……

文/董梦婕

今天，由广州白云山中一药业、山东联众医药连锁有限公司联合开展的“健康春运·暖心春节”大型公益活动在菏泽正式启动。活动期间，白云山中一药业将通过山东联众医药连锁总店(汽车站店)向外来务工人员宣传春运健康知识及派发春运健康礼包。

据了解，以往年的经验，在春运开始后的一周左右为返乡高峰，而这个时候也往往是人潮最拥挤、心情最急躁的

时候，春运期间常见的健康疾病也在这期间高发。为了让更多的返乡务工人员能够更好的了解春运健康知识，白云山中一药业在广州、湖北、河南、山东、陕西等省市超过1000家药店同步开展免费向大家派发春运健康小贴士和春运健康大礼包活动，健康礼包包含中一腹可安、加味藿香正气丸、白云山板蓝根等旅途常备药品，返乡外来务工人员凭借身份证件及车票可获得健康大礼包一份，详细领取地点可咨询400-818-1313。



## 春运期间，警惕腹痛腹泻等5类疾病

2014年春运大幕开启，春运期间人多拥挤环境嘈杂，舟车劳顿、饮食不洁、天气寒冷等诸多对健康不利的因素，最容易出现的5类疾病：意外伤害、呼吸道疾病、心脑血管疾病、胃肠道疾病、晕车晕船等。

专家提醒，拥挤的车厢以及车站、机场要防范流感等呼吸道传播疾病；出行时

添加衣物，排队购票、乘车途中可在原地多做运动，活动手脚、关节以防止腿部静脉曲张；乘车途中可多吃水果、热食、开水，少吃腌菜、罐头制品；不要食用未包装的熟食和冷荤菜，勤洗手或携带消毒湿巾；可携带腹可安、加味藿香正气丸、板蓝根等胃肠道及感冒药物，以备不时之需。

## 冬季水果热着吃

供暖季，房间温度太高湿度太低，容易出现嘴唇干裂、鼻孔出血、喉头燥痒等上火的现象。在空气干燥的时候，流感病毒和能引发感染的革兰氏阳性菌的繁殖速度加快，而且也容易随着空气中的灰尘扩散，引发疾病。供暖期吃一些水果可以补水、生津，但胃喜暖畏寒，冬季吃寒凉的水果容易伤胃，特别是脾胃虚寒、体质较弱的老人、女性，吃了可能导致厌食、消化不良、腹泻等。不妨将水果做熟了吃，不但寒性能减弱，还能使食疗效果加倍。

**川贝冰糖蒸梨——止咳化痰润肺** 蒸熟了的梨具有清热润肺止咳化痰的作用，且在蒸的过程中，还可以加入其他食物或药物，以增强止咳化痰的功效。其中，最常用的要数川贝冰糖梨。

**苹果蒸着吃——止泻易消化** 苹果蒸着吃，其中的果胶蒸过以后不仅能吸收细菌和毒素，而且还有收敛、止泻的功效，并且更易消化。将苹果带皮切成小片，放入小碗中隔水蒸5分钟即可，稍稍冷却后即可食用。

**橘子加热吃——美容养颜不上火** 橘子不但可以降低人体中的血脂和胆固醇，还能美容护肤。但是橘子吃多了容易上火，出现口舌生疮、口干舌燥喉咙干痛和大便干结等症状。热橘子则是理想选择。

# 2014 春节上有健康

**孝心装** 2合1新上市  
降脂、防三高

**鱼油大豆磷脂软胶囊**  
• 全新升级，1粒顶1排调节血脂更轻松  
• 1瓶顶2瓶，方便、省事、更高效

**青春靓丽装**

**美白纤体** 由内而外更女人

**胶原蛋白维C粉+减肥靓颜胶囊+天然维生素E软胶囊+葡萄籽芦荟软胶囊**  
• 胶原蛋白维C粉：德国进口胶原蛋白，14天，靓出肌肤魅力  
• 减肥靓颜胶囊：独有减肥+美容双功效，植物经典配方  
• 天然维生素E软胶囊：滋润肌肤、调节内分泌  
• 葡萄籽芦荟软胶囊：美白淡斑、抗过敏、抗辐射

**家庭装** 优质双蛋白 打造全家免疫力

**蛋白质粉+蛋白质粉（草莓味）+蛋白质粉礼盒**  
• 非转基因蛋白粉，100%纯天然  
• 科学配比0.5%的牛磺酸，抗疲劳、护眼、健康心脏效果更佳  
• 豆香幽淳，不含植脂末、香精等助溶剂、添加剂更安全

**男人三宝** 全面提升男人“精气神”

**男人三宝**  
• 番茄维E软胶囊：呵护男人生命“腺”，精子添活力  
• 葛维片：养肾合一，解酒护肝  
• 红景天西洋参胶囊：提神，激活男人动力

**全家福钙** 骨骼添活力 为家人专属定制

**全家福钙**  
• 补钙，不能一“钙”了之！每位家人都需要适合自己的钙  
• 6款产品，4大钙源，3种剂型  
• 为老人、儿童、孕妇、白领等不同人群提供骨骼和关节健康方案

赵雅芝代言纽斯葆产品在联众医药连锁均有销售