

午睡45分钟,记忆增5倍

工作了一上午,是不是已经感到昏昏沉沉,脑子明显不够用了?此时,不妨放下手中的工作小睡一会儿。德国萨尔布吕肯大学研究发现,小睡有助于保持所学信息,显著提高信息重新获取能力,仅45分钟的午睡就可以使记忆力提高5倍,工作效率也会得到显著提升。新研究中,阿克塞尔·米克林格教授及其同事让一组参试者学习90个单词和120对无关联词组。之后,部分参试者观看DVD,其余参试者睡觉。当重新测试时,睡觉组参试者比DVD组参试者记忆的单词更多。

雨生百谷,邂逅一盏茶的风情

柳枝轻雨重,松色带烟深。谷雨时候的大明湖畔,烟雨蒙蒙滋润万物,原定于19日下午在这里举办的谷雨茶会移址紫藤美术馆。大家把风雨关在门外,三五好友结伴,设席布盂,在这春声将息时,尽情享受一场风雅茶会。

下午两点,谷雨茶会如期在紫藤美术馆举行,本次茶会是华巨臣茶博会打造的2015年系列茶会【悦享中国茶】的第一期,也是将于5月15日举行的第九届中国(济南)国际茶产业博览会暨第三届茶文化节的前系列活动之一。茶会由深圳华巨臣与济南茶业集团联合举办,邀请到朶境茶书院徐园园担任主持,叶璐玲、邢秀秀、赵跃分别演绎花道、香道、抚



琴,并有15位美女茶艺师现场展示茶艺。这是一次与传统茶文化的美丽邂逅,这是一场融色声香味于一体的茶会盛宴。

活动精彩纷呈,茶道、花道、香道、抚琴艺术通过特邀嘉宾精彩的演出淋漓尽致地展示出来,勾勒出东方美学的特质。这种带有中国传统风

气温似“过山车” 如何防御感冒？

春季更需要增强免疫力

山东各地这两周气温如同“过山车”一般忽上忽下,上周一省城济南的气温是3℃到12℃有霜冻,章丘、滨州等部分地方还下了雪,骤降的气温让羽绒服、帽子、口罩等御寒装备重现街头。到了周三气温直接蹿到了15℃到28℃,从“倒春寒”一步进入夏天,让不少市民调侃“春如四季”,有的地方甚至是一天过四季!日前,笔者从我省大部城市的各大医院、诊所了解到,温度剧烈变化导致很多市民纷纷“中招”感冒,医院里挂吊瓶的也是人满为患,不仅如此,一些春季多发疾病也开始在人群中出现,市民应加以警惕。

在济南历下区一家医院输液的市民张先生告诉笔者:“冬装都已收起来了,以为自己身体还行,扛扛就过去了。没想到这段时间气温

忽高忽低,冷的时候温度骤降20℃,这次身体顶不住了,因为感冒厉害,只好请假来医院打针。”记者看到,这里的输液室确实“门庭若市”,医务人员也是忙得一溜小跑,忙前忙后照顾病人。

该医院的孙医生表示,春季是呼吸系统疾病的多发季节,由于这个时期天气忽冷忽热变化无常,尤其是老人和小孩免疫力低下,感冒等呼吸系统疾病最为常见。药补不如食补,提升免疫力首选海参。

调查资料表明,约有85%的人平均每年要得3次感冒。感冒的发生与人体抗病能力的强弱有密切关系。春季气候突然变化,这时若不注意身体的寒暖保养,感冒病毒或细菌就会乘虚发作。有养生专家指出,在春季养生方面,《黄帝内经》早就从起居、

运动、情志、饮食等方面给出了明确的指导。从“顺应四时”这个最根本的养生之道出发,春季养生最重要的便是顺应春天阳气升发这个整体态势,并且在饮食上要适当地进食一些补品,提高机体免疫力。有着“百补之王”称号的海参,无疑是食补佳品。春季用海参进补,有利于人体营养物质的吸收贮藏,能增加生命能量的储备,增强机体的体质,提升免疫力。

市民刘女士在医院工作,相对于药补来说,她更看重食补养生。“季节交替的时候尤其要注意防寒保暖,每年二八月,家里老人就非常容易感冒,今年春节的时候有朋友送来一盒众参缘海参,说老人吃了对身体好,吃到现在快吃完了,明显感觉婆婆的精气神要比以前更足了。我又买了一斤,让婆婆继

续每天食用。”

“这一段时间天气变化比较剧烈,忽冷忽热,买海参的人几乎要比平时多出2倍来,在买给父母食用的同时,很多上班族自己也开始食用海参了。现在广大市民越来越认可海参的食疗养生效果。”众参缘海参的工作人员告诉笔者。

一天之计在于晨,一年之计在于春,春日进补提升免疫力抵抗感冒,你选好海参了吗?

(美文)

众参缘致力于为山东广大消费者提供更具性价比的淡干海参。产地直销,省去中间环节,直达消费者手里,价格自然更具优势!全省包邮到家,货到付款,快捷省心。全省订购热线0531-83182668 83182778

美丽岛新型老花镜质量荣获国家眼镜行业五星级推荐

济南美丽岛视光中心是北京美丽岛科技有限公司旗下的视光机构,始终坚持“舒适看世界,美丽看中国”这一品牌核心理念,坚持以客户需求为服务出发点,为客户“一对一”提供从“专业视光咨询”、“完美配镜体验”、“终身跟踪服务”、“爱眼增值活动”等一整套西方视光学服务,并且全国首家推出基于“眼部”、“脸部”和“脑部”的“三部配镜法”,让客户真正获得完美的视觉体验。

成立以来,美丽岛已陆续在北京、上海、广州、深圳、南京、西安、重庆、成都、郑州、天津、济南、石家庄、太原、长沙、合肥、兰州、福州、拉萨、海口、三亚、银川、杭州、苏州、无锡、常州、徐州、呼和浩特等地,建立了多家

视光服务中心,因为与传统眼镜店简单卖“镜架+镜片”的巨大差异化,美丽岛“为消费者定制整套视力健康解决方案”的服务一经推出,便受到了市场和消费者的欢迎。

由于美丽岛出众的技术和优异的服务,2010年曾作为中国视光眼镜行业的唯一代表,受邀参展举世瞩目的上海世博会,受到来自世界各国访客的好评。“从来没有想到配老花镜也有这么专业的地方,服务也很好,无论近视、老花、散光、远视,美丽岛新型老花镜都可以一副解决,而且越戴越舒服,很方便。”一位美丽岛的会员这样评价。美丽岛视光中心作为国内专注于中老年视力健康的专业视光机构,不仅是上海世博会参展的眼镜品牌,还得到了国内眼镜行

业权威机构中国商业联合会钟表眼镜商品质量监督检测中心的五星推荐,更成为了中国眼镜玻璃搪瓷检测中心的全检推荐,2013年,美丽岛还获得天图资本6000万战略投资。美丽岛视光中心因其独特的市场定位,优异的产品功能,独特的宣传推广模式,已迅速成为国内中年及老年人的配镜首选品牌。

为了保证产品质量,新型老花镜在视功能检测、镜架选择、生产、装配、调校等各个环节,哪怕是0.1毫米的误差,都会直接影响到佩戴效果,美丽岛专业的视光顾问通过先进的视光检测设备,鉴定配镜者的眼睛健康状况、双眼协调测试、立体视觉测试、视野范围测试等20步眼睛检查、鉴定,找出影响

配镜者视力的所有问题。为了避免像传统眼镜店那样由店员自行加工造成的误差,美丽岛新型老花镜,全部由高端定制中心统一生产装配,所有的眼镜都是用最先进的设备生产,由最有经验的视光顾问下单和技师装配,镜片打磨人员,经过15天,23道工序的精心打磨,从源头保证顾客佩戴的清晰度、舒适度和美观度。让每一副眼镜都清晰、舒适。

经过七年的发展,美丽岛已成长为中国知名品牌多焦镜专业连锁验配机构,在全国拥有一支上千人的高素质验光师队伍,源自欧美的“一对一”视光顾问服务,正被越来越多的高端人群接受和认同,已成为中国高端定制多焦镜领导品牌。

食为先

齐鲁晚报

B07

2015年4月21日 星期二

编辑:徐洁

美编:官照阳 组版:韩舟

脑萎缩、帕金森

——领先专利国药问世

脑萎缩、帕金森是一种脑组织细胞相对减少变性而引起脑神经功能失调的疾病,早期症状为头晕、健忘、说话不利索、行动迟缓、手足震颤、肌肉僵直等;晚期明显痴呆、大小便失禁、瘫痪,生活不能自理,患者非常痛苦,同时拖累整个家庭,及早治疗尤为重要。

治疗脑病领先国家发明专利药问世:中药益智康脑丸,以中医辨证施治原则,和中药君臣佐使排列,精选五指毛桃、扶芳藤为君药,牛大力、千斤拔、红参、肉苁蓉、山茱萸为臣药,当归、三七、升麻等为佐使药,多味名贵中药科学配伍,超微渗透,使药物成分直接进入病变部位,修复受损脑神经,恢复脑部功能,同时增强脑部血氧供给,改善微循环,标本兼治。历经数年的研究和临床病例追究观察,该药已获得国家食品药品监督管理局审批(国药准字Z20025059);同时荣获国家发明专利,专利号:ZL200510004868X;(原文摘)“本发明药物具有:补肾益脾,健脑生髓,用于脑萎缩、帕金森、痴呆等病,见效快,效果好!”

益智康脑丸为纯中药制剂:上市十二年来,疗效突出已成为治疗脑萎缩、帕金森的首选药物!一般服用60—90天,明显可感觉记忆力提高了,吐字清晰,情绪稳定,大小便能够控制了,手不抖、腿不僵,能正常走出去,整个人焕然一新,生活质量明显提高!

脑病康复免费热线:4006 121 301

肾炎肾综肾功不全,找到新出路

蛋白尿、浮肿、潜血,肌酐、尿素氮居高不下,免疫抑制剂等传统手段让患者吃药无数,肾病却反反复复。满月脸、水牛背、骨质疏松、股骨头坏死等严重副作用更让患者雪上加霜。有些人治来治去还是绝望地走上了透析换肾的道路。

近年来,一种神奇菌株的出现改写了肾病患者的命运。

长白山原始森林深处,雷雨天后会长出一种独有菌株——白耙齿菌。白耙齿菌是一种带负电荷的微生物菌株,通过电荷转移,可以使肾脏疾病的罪魁祸首——免疫复合物失去正电属性,脱离肾小球滤过膜,打消肾病的诱发因素。白耙齿菌还富含皂甙、多肽、多糖等肾细胞强化营养素,能够很好地修复受损的肾脏,软化肾小球,提高出入球小动脉的血流量,从而恢复肾脏的活力。

一般2-6个月,浮肿、疲倦、乏力、腰酸背痛等逐步减轻消失,蛋白、潜血转阴,肌酐、尿素氮明显下降,绝大多数肾病患者病情得到有效控制。坚持遵医嘱治疗,免疫复合物被逐步清除,硬化坏死的肾小球得到软化,患者体力恢复,生活、工作、学习正常。许多人逐步停药三五年后都没再复发。

目前,国药准字白耙齿菌制剂已经由国家食药监总局批准问世,命名为“茂祥益肾康”。适用于各种急慢性肾小球肾炎、肾病综合征、高血压肾病、糖尿病肾病、狼疮肾、紫癜肾、肾功不全等多类肾脏疾病。

肾病免费咨询热线4007010265