

今日健康·保健

大雪时节要吃“黑”食“苦”

时值二十四节气中的大雪,此时节,天气更加寒冷,降水偏少,空气干燥,营养专家建议,大雪时节公众应多吃黑色食物和苦味食物,前者可补肾益气,后者能去火润燥。

专家介绍说,根据中医“五行养生”理论,冬季五行属水,人体五脏中属水的为肾。

因此,冬季养生应重视补肾,会有事半功倍的效果。黑色属肾,多吃苦味食物对补肾很有好处,另外,现代医学认为,黑色食物中含有花青苷,这种物质具有强大的抗氧化作用,可以清除人体内的活性氧,久食有乌发养颜、抗衰老的功效,还可调节人体生理功能,促进

肠胃消化与增强造血功能。

黑色食品主要有:黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣、黑木耳、海带、紫菜、甲鱼等。随着黑色食品的天然颜色由浅变深,其营养成分也就越来越丰富。如黑豆、黑芝麻中的营养素可降低胆固醇,有助于维护正常血液循环;黑木耳中丰富

的铁质可改善贫血怕冷症状;海带、紫菜富含褐藻胶、碘、钙等成分,有助软化血管,改善血液循环及促进甲状腺激素的合成和分泌,从而有利于抗寒。

营养专家表示,冬季常吃这些具有补精益肾的黑色食品,对于那些冬季怕冷,阳气

不足的体弱者、老年人、妇女、儿童格外有益。

大雪时节,空气更加干燥,不少人会出现口干舌燥、口腔溃疡、皮肤干燥等症状,老百姓俗称“上火”了。为了防止“上火”,公众可适当多吃一些苦味食物。

专家表示,就食物而言,

“苦”味食品是“火”的天敌。苦味物质有解热去火、清热润燥、消除疲劳的作用。在大雪时节,公众可选的苦味食物有芹菜、莴笋、生菜、苦菊等,这些食物中含有氨基酸、维生素、生物碱、微量元素等,具有抗菌消炎、提神醒脑、清热润肠等多种医疗和保健功能。

贴3次 不再尿裤子

上市3周年 康复2万人

老人尿失禁,小孩尿床,不及时治疗后果严重,口服药副作用大且见效慢,“奇效神草”药贴,传世秘方,纯中药贴剂,贴肚脐,起效快,对肝脏安全无副作用,3贴见效,1-2疗程彻底康复。

专家热线:89697667(免费送货) 经销:大观园华乐药店 章丘明隆药店

祖传秘方治鼻炎 20年没犯



在鼻子两侧的迎香穴上,白天再在脖子后面的大椎穴上贴一贴,就能将鼻咽腔中的毒气拔出来,修复破损的鼻粘膜,恢复鼻腔免疫。一般患者使用当天就感觉到鼻子凉飕飕的,流出的鼻涕又浓又黄,取下药贴后发现拔出一些浓黑色的液体。连贴15天后,头晕头痛,流鼻涕,打喷嚏,鼻塞症状明显减轻。用完一个疗程,鼻炎就彻底好了,呼吸顺畅,睡眠好,人也精神了,永不再犯!

魏老中医用此方济世将近40年,凡来求医的都是

患病多年的疑难患者,老人小孩特别多。由于此法安全,奇特,高效,国家特批将其命名为:魏氏拔毒鼻通贴,并大力向全国推广,如果患者有过敏性鼻炎,慢性鼻炎,鼻窦炎,单纯性鼻炎,肥厚性鼻炎和干燥性鼻炎,慢性咽炎,咽干,咽痛,恶心,干呕,莫名的打喷嚏,流鼻涕等症,不妨体试一下魏氏拔毒鼻通贴,肯定会带给你意想不到的效果!

咨询电话:0531-89880185
经销:济南大观药店(大观园东门斜对过)

儿童哮喘流行病学调查

暨山东省立医院大型专家义诊活动将举行

支气管哮喘是儿童的常见病,严重影响着儿童的健康成长,同时也给每个家庭带来巨大的精神及经济负担。许多人认为哮喘是难以控制的,因而对哮喘充满恐惧感。事实上经过规范治疗与管理,绝大多数儿童哮喘是可以达到临床控制的,使他们可以与正常儿童一样地生活与学习。

为增进广大群众对哮喘防治知识的了解,增强患者及家长对哮喘防治的信心,并配合2010年全国第三次儿童哮喘流行病学调查,我们邀请了省内知名儿科呼吸病专家提供免费义诊,届时家长需带孩子予以病历及检查结果。

时间:2010年12月18日(星期六)2010年12月19日(星期日)
地点:省立医院北区(经五纬八路省医桥下)多媒体教室
咨询电话:18765319781 18765319782 18765313351
咨询时间:上午8:00-11:30 下午13:30-17:00

根除痔疮特效新药

“双清痔栓”将肛内直接用药,使用1支肛门疼痛,憋胀,火辣,瘙痒症状立即缓解,8-10天痔疮开始萎缩变硬,逐步脱落,使用30天直肠及肛静脉血循环顺畅,痔疮完全消失。“双清痔栓”从源头清毒,祛毒核,除痔核,有效治疗久治不愈反复发作的内痔、外痔、混合痔、肛裂、肛瘘、脱肛等肛肠疾病,真正解决不复发!大观药店,长青回春堂 电话:0531-55500861

老人冬季养生注意事项

● 老人冬季饮食把握“四原则” ●

- 保证热能的合理供给: 适当摄入富含碳水化合物和脂肪的食物,脂肪摄入量不能超过总热量的25%。
- 保证维生素足量摄入: 适当多吃薯类,如甘薯、马铃薯等,富含维生素C和维生素B。
- 保证蔬菜的合理调配: 可选择白菜类、圆白菜、心里美萝卜、白萝卜、胡萝卜、黄豆芽、绿豆芽、油菜等。
- 保证营养素补充合理: 适当选用虾米、芝麻酱、猪肝、香蕉等。

● 晨练不用太早 注意衣着保暖 ●

时间自由度大的锻炼者	可将晨练安排在七点到九点
上班族	可在六七点时进行适度锻炼
保暖	以出门时不冷、活动后微汗为宜

● 热水泡脚好处多 三类人群慎用 ●

不宜热水泡脚 脚气病人、糖尿病患者和心脑血管患者

● 早晨一碗粥 一日都清爽 ●

郑悦 编制 新华社发

乐麦胶囊 攻克高血压

乐麦胶囊从天然名贵植物中提取活性生物降血压成分,特为高血压、高血脂、高血黏,压差过大研制。每天只服用一次,当天可使血压下降5mmhg,3-5天可停一次西药,30天血压恢复正常,服用量逐渐减少直到停药。该药能平稳控制血压,降压不反弹,全面防治并发症,彻底摆脱药物依赖,绿色降压,每盒服用6-12天,现价13元,买15送3,买30送8免费送。咨询电话:0531-85786117 地址:大观药店【大观园东门对过】,惠好大药房(经二纬八),华东大药房,舜天药店

食疗方 山药芡实羹

山药滋补脾胃,强身健体;山楂健脾开胃消食;芡实也健脾开胃。三者搭配对于食欲较差的孩子具有很好的开胃作用。

原料:山药50克,芡实20克,山楂100克,冰糖30克。

做法:1. 芡实加半碗水浸泡24小时,煮熟;2. 新鲜山药去皮,放进热蒸汽大火蒸熟,直到烂;3. 把山药碾成泥,芡实用打浆机打碎;4. 山楂去核切碎,加8倍水小火熬煮,让汁变浓;5. 山楂汤滤去皮渣,取汁;6. 用山楂汁、山药泥和芡实混合成羹状,加入糖到酸甜适口;7. 搅匀,分装成小碗,放冰箱备用;8. 取出后,在室温下放一会儿,即可食用。

肠炎 结肠炎 五更泻免费送药

国药河西内庭四神丸免费送药:凡慢性肠炎、结肠炎、顽固性溃疡性结肠炎、五更泻、长期腹胀、腹痛、腹泻者,肠易激综合征、大便不成形均可参加,电话报名即可免费领取河西内庭四神丸。

地址:华东(大观)金日(五院)神农农(广场店)博泰(匡山)四世堂(环联)

热线:863271199、86328198 活动时间:12.15-12.25 活动期间买6赠1:活动结束后,概不赠送。

前列腺病治一个好一个

医学发现:如果人体代谢紊乱,各种病菌,毒素很容易在前列腺淤积,形成像浓痰一样的积毒,导致前列腺炎、前列腺炎、肥大等疾病反复发作。“雪参通利”由我国著名老中医袁玉明根据藏医著名《四部医典》,结合现代生物萃取技术,采用八味名贵中药材精制而成,是治疗前列腺疾病的专用药,对前列腺炎及前列腺增生,肥大引起的尿频、尿急、尿痛、尿等待、尿无力、尿不净、尿滴留、小腹坠胀、阳痿早泄,男性性功能障碍等有效,药物可以快速穿透前列腺包膜性腺管

总是疲劳潜伏七种病

如果你感到浑身没劲,不妨给自己2-3周时间,改变一下不健康的生活方式。如果疲劳感依然挥之不去,就可能是某种疾病的症状,要及时就医。美国亚特兰大市内科专家桑德拉·亚当森、约翰霍普金斯大学医学院临床研究中心主任克里斯托弗·D·萨德克教授等专家最新总结了导致疲劳的七种疾病。

贫血:贫血患者血液中红细胞数目减少,导致流经肺脏及人体其他组织的血液含氧量下降,必然造成乏力、气短、铁或维生素缺乏、失血

过多,以及类风湿、癌症或肾衰竭等疾病都会导致贫血。

糖尿病:2型糖尿病患者血糖高,同时造成身体活动能力下降,于是,糖尿病患者会出现早期症状——疲劳。

甲状腺疾病:一旦甲状腺激素水平异常,即使日常的活动都会让人精疲力竭。甲亢患者会感到肌肉疲劳、体虚、心率加快等。甲减也会导致疲劳,患者还会出现注意力不集中、肌肉酸痛、月经量多而频繁、便秘等症状。

抑郁:它通常会导致体能

减退、睡眠和饮食模式改变,记忆和注意力减退等问题。

类风湿:自体免疫性疾病类风湿早期难诊断,会让健康关节组织及软骨受损。症状包括疲劳、食欲减退等。

睡眠呼吸暂停:该病严重降低睡眠质量,患者总是感觉疲劳。睡眠呼吸暂停症状一夜发作少则十几次,多则上百次,患者醒来后会感觉非常疲倦。

慢性疲劳综合征:会导致强烈的疲劳倦怠感,患者稍微活动就会感到疲惫。另外症状还有头痛、肌肉和关节痛、淋巴结过敏等症状。

失眠有了新疗法

专利量子技术耳后一抹睡好觉

中国国家知识产权局官方网站,2008年7月16日公布:百乐士量子乳治失眠获国家发明专利,如下:“本发明提供的涂敷剂疗效显著,可达到或优于目前各种治疗失眠药物的疗效。且安全可靠,使用方便;每晚睡前一小时涂抹,此时上床可迅速入睡,不影响睡眠结构,是一种超乎理想的治理失眠的涂敷剂。”

该技术18次为一个调理周期,开始阶段睡前一个小时耳根一抹即可入睡,随后三五天,或七八天,睡不着就抹一抹。由于失眠者长期缺血,第二天人会感到有嗜睡、头昏现象,一般三五次后即可消失,18次失眠即可调理正常。

详细使用方法咨询:86559295(市内免费送货)

目前我市大观园舜天、华东药店,花园路四世堂,甸柳庄科信大药房,文化西路一类药店,长青华东药店及章丘建民大药店都引进了百乐士睡眠乳。

耳聋耳鸣一滴见效

上市四周年康复七万人

由中、日、美联合研制的千里耳激活液,采用超细微液态分子技术生产,让传统中草药提效12倍,在日、美等海外地区上市广受好评。是新一代耳聋耳鸣国际新品。千里耳通过介入导融技术直接进入受损细胞内部,激活麻痺状态听神经细胞发挥正常功能。千里耳使用方便药效神速,轻度患者当天就可以看到效果。1个周期就可恢复听力。重症患者

2-3个周期听力可以完全恢复正常。千里耳适用于久治不愈的神经性、突发性、老年性、药物中毒性耳聋、耳鸣;中耳炎、美尼尔氏综合征、脑鸣、耳内沉闷堵塞感。凡打咨询电话订购两盒者送千里耳枕(省内免费送货)免费咨询:400-6186-198 0531-66825200 经销地址:济南:宏济堂药品超市(大观园商场东门对面)

关爱女性

女人劳累又熬夜 要防四种病

都市白领女性白天工作风风火火,晚上也是“越夜越美丽”,透支着青春也透支着健康。喜欢精彩夜生活的都市女性,面临着健康危害,却不自知。对此,我们总结了白领女性4大健康隐患,提醒女性规律生活,注意预防。

妇科炎症:工作繁忙,身体有些小问题就习惯自己解决,面对频繁的妇科炎症,女性应在医生的指导下使用抗菌药物,切不可自行处理。妇科炎症中,尤其以阴道炎、宫颈炎和盆腔炎最为普遍。患者生活中应努力做到饮食清淡,生活规律,不使用护垫,勤换内裤,用干净的温水清洗外阴并保持身体干燥清洁。严重者不要擅自处理,及时到医院接受正确治疗。

子宫肌瘤:极不规律的工作生活,不良的生活环境和生活方式,导致减肥,扰乱了体内激素的正常代谢,成为子宫肌瘤的重要诱因。女性如发现月经变化,白带增多、腰腹有疼痛感、小腹有质硬不平的包块,膀胱有压迫感等一种到两种症状时,必须提高警惕,及时到医院诊治,以免延误病情。

月经不调:初潮年龄过早,子宫内腺异位,不良情绪和压力,雌激素分泌紊乱,经常吹空调,不注意饮食调理等不良生活习惯都有可能造成月经不调。持续的月经失调需要找出病因,如果经血过多是激素失调所引起,就要及时服药,也有些是避孕环导致子宫腔发炎,造成出血,停止使用就能恢复正常。如果是功能性失调所引起,出血,可以在医生指导下接受中西医疗。

乳腺疾病:工作中的不良情绪无从宣泄,经常浅眠多梦,吸烟酗酒等生活习惯很容易给乳腺健康造成巨大影响。女性乳腺疾病最常见的就是小叶增生。