

我国蜂胶年产300吨，销量却高达1000吨，这意味着……

知蜂堂，让糖友吃上真蜂胶！

市场乱象

10个蜂胶7个假

2010年11月，国家权威媒体曝光了蜂胶造假内幕：假蜂胶比真蜂胶多！我国每年蜂胶产量仅有300吨，实际销售量却高达1000吨；凭空多出来700吨假蜂胶，也就意味着市场上10盒蜂胶有7盒是假蜂胶。造假者大多是用杨树芽熬制树脂来冒充蜂胶，甚至还可以人工添加槲皮素和芦丁等提高黄酮含量。

蜂胶造假被曝光后，消费者感到震惊：真是没想到啊，蜂胶还能造假？吃了那么多年，是不是真蜂胶啊？

真蜂胶到底在哪里？怎样才能吃上真蜂胶呢？

糖友震惊

怪不得有些蜂胶没效果

“怪不得啊，我说吃了大半年啦没见效果，原来不是真蜂胶啊！”一位常吃蜂胶的糖友连说怪不得。我和老张，都在吃蜂胶，他吃的是知蜂堂蜂胶，我吃的是“二代蜂胶、糖尿病专用蜂胶”。以前我俩还身体差不多，可现在我可不比不了老张啦。以前我还纳闷呢，都在吃蜂胶，为啥效果差距咋就这么大呢？原来，我吃的可不一定是真蜂胶，真是倒大霉啦！花冤枉钱事小，耽

误治病、拖垮了身体事大啊。

专家强调

只有真蜂胶才能解决并发症

蜂胶业内专家指出：蜂胶是近些年深受糖尿病人欢迎的一种神奇的蜂产品。它本身就是一个“小型中药库”，含有20大类、300多种有效物质，具有调节血糖、调节血脂、疏通血管、营养神经等广泛的作用；特别对糖尿病并发症的综合防治作用更是意义重大。但必须是真蜂胶才有这些功效，假蜂胶不仅不能改善并发症，还会引发其他疾病。糖尿病患者一定要牢记，吃蜂胶

一定要吃真蜂胶、好蜂胶！只有真蜂胶才能真正帮助糖尿病人改善病症、找回健康。

蜂胶原料占全国一半以上

知蜂堂确保让糖友吃上真蜂胶

想要生产出真蜂胶，必须要有货真价实的蜂胶原料。为了保证能让糖友吃上真蜂胶，作为中国蜂胶行业的领军企业，知蜂堂从1999年成立之初就将蜂胶原料储备作为企业发展的根基。13年来，在江苏、浙江、辽宁等全国8大优质蜂胶产区建立了稳定的收购网络，常年储备160吨蜂胶原料，占全

国年产量一半以上。足量的蜂胶原料储备，保证了知蜂堂每一粒蜂胶100%的真品质！

13年，国家检验，每一粒都是真蜂胶

当今，食品安全是天大的事。为了保证蜂胶真品质，知蜂堂作为国家蜂胶产业化基地，按照国家GMP标准建立了现代化蜂胶提纯厂、生产厂，自主研发了国家专利超声波提纯技术(专利号：ZL200610078650.3)，最大限度的保留了蜂胶有效成分，去除杂质！而且，每一粒蜂胶从原料进厂到成品出厂，都必须经过24道工序、30项检验。

13年来，国家近百次检查，每一粒都是真蜂胶。

真蜂胶，才有效 知蜂堂！

★真有料，常年储备160吨天然蜂胶原料，占全国年产量一半以上。

★品质纯，国家专利超声波蜂胶提纯技术(专利号：ZL200610078650.3)。

★功效全，“调节血糖、调节血脂、免疫调节”，三大作用，全身保护，国家卫生部批准【卫食健字(1997)第349号】，百万消费者亲身验证。

★大品牌，13年专注蜂胶，国家蜂胶项目产业化基地，开创中国蜂胶品牌。

踏春十大注意事项

提前观察天气

当发现墙缝有渗水、天气闷热异常、湿度明显加大，这种情况说明两三天内一定有大暴雨，避免外出。

量力而行

春游踏青以近郊为好，最多

不超过两天的路程。过远春游，舟车之累，身心疲惫，既不利于健康，也减少了兴趣。另外，要补充各种营养不能乐而忘返，造成过度疲劳。如果出现心悸、乏力多汗、头晕眼花等症状，应尽早休息，切忌勉强。

穿戴适当

春天气候多变，乍暖还寒，要带足衣服，以防感冒。鞋子应选用轻便、无跟防滑和高弹性的运动鞋，大小要合适，以免影响血液循环，防止脚趾挤压和脚底麻木不适。同时可准备戴防风镜和墨镜。

注意饮食保健

踏春时，体力消耗较大，体内所需的能量和各种营养物质较多，所以踏青中的饮食是保健的重点。

注意场所选择

踏春宜在田野、湖畔、公园、林区、山区等场所，以摄取较多的“空气维生素”——负离子，起到健脑驱劳、振奋精神的作用。

防止昆虫叮咬

春天是万物复苏的季节，也是各种昆虫滋生的季节，如果你不慎被昆虫叮咬，切莫置之不理，更不可搔抓，而应立即涂擦风油精或皮炎平糖皮质激素，被松

毛虫、蜘蛛、蜜蜂、蝎子等叮伤后应冷敷处理。

热水洗脚

踏春时脚部肌肉不停地进行收缩运动，易引起局部肌肉酸痛。热水洗脚可使毛细血管扩张，促进足部血液循环，还可使皮脂腺的分泌和毛孔散热作用恢复正常。

防止意外事故

踏春时，应尽量避免走陡峻的小路，不要独自攀登山林石壁。同时，凡患有心血管疾病的人，要随身带好常用的急救药品。

预防花粉过敏

春天百花争艳，要注意预防花粉过敏。首先要找准过敏源，最好先到医院进行检查，查出自己的过敏源，如果没有进行过彻底的脱敏治疗，在选择春游地点，应尽量回避有花之处。出游前可事先口服扑尔敏或安其敏等抗过敏药物，户外活动时不要近距离“沾花惹草”，不要在草地上睡觉，不要用口唇、鼻子及面部直接与花朵或树叶接触，以免过敏现象发生。

时刻注意防晒

春季万里无云时紫外线较强，春光中的紫外线没有我们想象中那么温柔，它会潜入人体直接暴露的肌肤，面部皮肤被太阳晒得绯红发热，千万别用冷水洗面，应该休息一会儿再用温水洗。另外，春季皮肤容易脱水，嘴唇和手足容易干裂开口，面部易起皱纹，甚至出现头晕眼花。要及时涂抹防晒用品，但不要化妆，因旅行中很容易出汗，很容易引发毛囊炎或化妆品感染。(宗禾)



春天老年人生活上的常见禁忌

专家提醒，春天由于其特殊气候因素，老年人在生活上做到以下五忌有利身心健康。

本刊 综合

忌懒于活动

春光明媚，正是老年人走出家门参加健身活动的大好时光。常到户外活动，可以尽情地呼吸新鲜空气，荡涤体内污气，增强心肺功能；还能舒适地沐浴和煦阳光，杀死皮肤上的细菌、病毒，增强机体的免疫力。

忌生冷食品

在春天，老年人要注意饮食调理，宜多吃富有营养而又容易消化的清淡食物，不吃或尽量少吃生冷

食品，以免刺激胃肠引发疾病。胃寒者早晚要喝点姜糖水，有御寒和防治感冒的双重作用。

忌四处串门

春天是呼吸道传染病的多发季节，由于免疫力差，所以容易感染，在疾病流行期间，老年人不要频繁出入商场、影剧院等人多的公共场所。每天用淡盐水漱口，或吃几瓣生蒜，或在室内熏醋，均有预防呼吸道传染病的良效。

忌衣着不当

春天气候多变，忽寒忽暖。一天中，气候也有朝暮凉、白昼暖、

午夜寒的变化。因此，老年人不要过早地脱掉棉衣，而应适当地“捂”一段时间，以便身体各个部位能够适应，这样可以防止受凉感冒，从而免除诱发肺炎、肺气肿、肺心病的危险。

忌睡眠过多

春天人易犯困，有些老年人有睡懒觉的习惯。中医认为久卧伤气，睡眠过多，无病也会躺出病来。因为久卧会造成新陈代谢能力下降，营养障碍，气血运行不畅，筋脉僵硬不舒，身体亏损虚弱。因此，老年人在春天要早睡早起，既要保证充足的睡眠，又要防止睡眠过多，一般每天睡八小时即可。

◎资讯

何萃华教授与济宁协和妇科团队 共创妇科新成果

“山不在高，有仙则名；水不在深，有龙则灵。”提起妇科医学教授，人们都知道国家级老专家何萃华教授。医术精、人品好、医德高、医风正，几十年如一日。心系百姓，从不分贵贱妍媸；治病求本，能小方不用大方；在解决群众“看病贵、看病难”等问题上都做出了榜样。

笔者近日了解到，在济宁协和医院妇科门诊大厅这几天门庭若市，挂号室窗口一大早就挤满了急切求诊的患者，医院工作人员正一遍遍地耐心解释：何萃华教授的号今天早已挂完！在其诊室，看病的人们也早已排起了长龙。这是何萃华教授坐诊日的最后一天，有的病人6点多钟就来挂号了。几十年来，何教授凭着精湛的医术和高尚的医德，博得了病人及同事们的高度赞誉，四月里，何萃华教授的感人事迹同样在济宁协和不断地传播！

何教授具有敬业奉献的崇高

品质，总是把更多的时间奉献给了她的病人，在济宁协和医院坐诊的这段时间何教授从没有上、下班和休息日之分，一天十几个小时，只要有病人需要她，她就会出现在她们的身边，常常忘了吃饭，同事把快餐送到她诊室，她也是匆匆扒两口后随即继续工作，接诊下一位病人。在她的感染下，医院所有的妇科医生更具有团结合作的精神，不计较个人得失，兢兢业业为患者服务。

医生从不是一个人的工作，需要很多的医生、护士间相互合作。在此次坐诊期间，何教授热心帮助年轻的医生进步，同志有困难，她总是伸出热情援助之手。这里高超的医疗技术，对患者及家属人性化的关怀与体贴，使广大济宁的女性患者对这个大医院、名医生有了全新的认识，感受到了这里和谐的医患关系，这也正是济宁协和医院的宗旨所在。(李从伟)