

## 小满:气温升高雨量增多

小满是夏季第二个节气。《月令七十二候集解》记载:“四月中,小满者,物致于此小得盈满。”这时全国北方地区麦类等夏熟作物籽粒已开始饱满,但还没有成熟,所以叫小满。

小满节气中,气温明显升高,雨量增多,苦菜已经枝叶繁茂;而喜阴的一些草类在烈日下枯死;此时麦子刚刚开始成熟。



# 无刀白内障手术让您更好地看世界

## ——记飞秒激光白内障手术

随着生活水平的提高,人们对生活品质的追求越来越高,对于白内障患者,他们已不再满足于通过手术提高视力,更注重恢复自然视力。这就对白内障手术提出了更高要求,要尽可能减少损伤,保持眼睛原有状态。在目前的技术条件下,最佳选择莫过于飞秒激光白内障手术,该手术在发达国家已经广泛应用。潍坊眼科医院于国内首批引进了该系统并成功开展了多例手术,取得了非常好的效果。

### 尽快完成手术继续微雕工作

陈女士,54岁,是一位微雕工作者,患白内障已有两年,视力右眼0.5,左眼0.2。因工作性质

的原因,她对手术后视觉质量有着非常高的要求,但当时没有一种手术方式能让她放心接受手术,生怕不成功影响到自己的工作。直到潍坊眼科医院引进飞秒激光白内障系统。

潍坊眼科医院专家介绍,陈女士于2013年5月15日接受了左眼飞秒激光白内障手术。术前于系统内输入参数,激光在眼外完美地做出了术前设计的切口、撕囊口,在对眼睛几乎没有创伤的情况下完成了晶状体的粉碎,整个过程只有30秒,之后为她植入了多焦点人工晶体。

术后第一天,陈女士左眼远视力1.2,近视力1.0,没有出现常规术后眼磨、眼干、流泪等不适

症状,即使长时间做微雕也没有明显不适,完全达到了她术前的期望。

目前,陈女士已经准备接受右眼飞秒激光白内障手术,她现在最大的心愿就是拿起刻笔继续微雕工作。

### 术后轻松从事教师工作

张女士,54岁,是一位语文老师。患白内障一年,右眼0.5和左眼0.3的视力已严重影响到的工作。因看近要批改作业,看远要面对电脑编辑教案,看远要观察同学,需要植入能看远、看中、看近的晶状体,但她眼睛散光大,单纯多焦点人工晶体不适用,需要植入既能纠正散光,又

能矫正白内障和花眼的三合一人工晶状体,该晶状体对于手术的要求极高,飞秒激光系统数字化控制,精准度高,正好契合。潍坊眼科医院黄旭东院长为张女士实施了飞秒激光白内障手术。术后视力均提高到了双眼1.0,且没有了散光。而今,张老师能够自如工作了。

飞秒激光治疗白内障,数字化控制,更精准安全;术中不用手术刀,避免了手术刀引起的并发症,感染率降到最低,而且使原本不能接受微创手术或手术风险大的患者可以放心地接受微创白内障手术,为广大有高视觉质量需求的白内障患者带来福音。

电话:0536-2119999

## 东阿阿胶时尚亮相,白领食补吃出美丽

5月11日,在风景如画的海南省万宁市,中国时尚20周年庆典暨华润石梅湾国际游艇会开幕盛典隆重举行。庆典定制礼品——东阿阿胶生产的个性休闲食品桃花姬阿胶糕,引得游艇会众嘉宾的青睐。

庆典上星光熠熠,场面恢宏。记者在庆典中采访众多著名企业家和明星发现,东阿阿胶及桃花姬品牌的知晓度、美誉度甚高。据

了解,桃花姬阿胶糕中的主要成分阿胶,有补血养血、美容养颜、抗衰老、抗疲劳、提高免疫力等功效。被问及相关问题时,大家都表示熟知,有人还表示知道“阿胶出东阿”等典故。桃花姬阿胶糕美味的口感,能够“吃”出美丽的特色,也广为人知。歌手许茹芸更表示,知道东阿阿胶在台湾很多时候是“煲汤用的”。著名广告公司华尔传播营销中心总经理谢清辉告诉记

者,东阿阿胶在广深地区的“桃花姬·发现美”线上线下传播活动,都曾引起她的注意。

时尚,正在被时代不断赋予全新理念。这次“盛宴”上,桃花姬广受欢迎,传递出一个重要信息:刻意修饰的外在华美已是过去式,回归自然、享受自然已成为生活的新风尚;生活已从外在的炫耀,过渡到内在的修行,由内而外、崇尚天然正成为新的生活方式。

应邀参加此次庆典的山东东阿阿胶股份有限公司相关负责人告诉记者:桃花姬被如此高规格的庆典专门定制并作为礼品馈赠,说明东阿阿胶“以内养外、内外兼修”的食补理念已然深入人心;东阿阿胶“古方+现代工艺”赋予了桃花姬阿胶糕简单方便、时尚健康的独特魅力,使之成为现代都市白领女性美容养颜、益气补血的佳品,其备受推崇是一种必然结果。

## 榨出原汁原味果汁,需过五道关

同样是榨汁机榨汁,采用不同工具,实际的效果却是天壤之别。2013年4月,九阳在全国同步推出了原汁机。九阳原汁机是九阳倍多汁榨汁机的升级,它保留了倍多汁榨汁机的螺旋挤压技术,完全无刀网,慢速揉取果汁,出汁更多。原汁机比倍多汁榨汁机的升级在于,它具有软硬可调的功能,不同的水果用不同的档位榨汁,这保证了不破坏水果纤维的作用,而且用陶瓷螺杆榨出来的果汁清澈透亮,更加不容易氧化。

### 鲜榨果蔬汁的“原罪”

你知道什么样的机器才能

练出原汁原味的好果汁吗?实际上,市面上很多榨汁机由于技术瓶颈问题,很难保留鲜榨果汁的口感、味道,也或多或少存在营养素流失等问题。说到底,榨汁机是否出色,就是看能否实现真正意义上的原汁原味,实现这一点,五大课题亟待攻克:果汁与空气和金属接触造成的氧化、快速和高温导致的营养素流失、榨取头材质带来的氧化和细菌问题、出汁率瓶颈问题以及对于不同性质水果的适应性。

### 如何选对“原汁机”

首先是“无刀网”,金属刀网部件与果汁接触就会导致氧化,

无刀网设计的原汁机避免了果汁与金属的接触。第二个关键词是“卧式螺旋挤压”,螺旋挤压从出汁率上来讲超越了以往的离心切割方式,而且与立式结构相比,九阳原汁机的卧式螺旋挤压技术出汁率更高。第三个关键词是“精瓷螺杆”,也就是榨汁机核心的部件榨取头。目前市场上的榨汁机除了使用刀片外,还有金属、树脂等材质的螺杆,而九阳原汁机首创了精瓷螺杆,不染色、不易磨损。第四个关键词就是“慢速低温”,由于水果和蔬菜的细胞结构,低速榨取才是王道。市面上也有一些原汁机运用的是低速螺旋

榨取技术,但依然是将水果磨碎分离出纤维和果汁,而九阳的慢速低温“柔取”技术则像拧毛巾一样将果汁挤出来,不仅汁液纯净,而且对维生素和纤维成分的破坏非常小,实现了原汁原味。最后一个关键词“可调”就非常好理解了,用同一个榨取速度去面对所有的水果自然是不科学的,九阳JYZ-E16原汁机具备三档可调功能,可谓“软硬兼榨”:软性档位对应番茄、菠萝、芒果等黏稠度高的软质水果;中性档位适合梨、苹果等;而硬性榨汁档位适合胡萝卜等硬质水果。不同水果,不同档位,有效提升了出汁率。

## 微观健康

# 最短命10种活法,你占几条

### 微博“最短命的10种活法”被疯转

- 1.长时间对着电脑;
- 2.晚上十一点后睡觉;
- 3.不能保证睡眠时间;
- 4.极度缺乏体育锻炼;
- 5.有病不求医;
- 6.吃饭口味偏重,特别喜欢食咸的和辣的;
- 7.不饿不吃,不困不睡,不累不怠;
- 8.与家人缺少交流;
- 9.长时间用手机打电话,享受近距离辐射;
- 10.三餐饮食无规律。

长时间对着电脑,极度缺乏体育锻炼,晚上11点以后睡觉……近日一条名为“最短命的10种活法”的微博在网上被疯转。记者对100名市民调查发现,他们均存在以上不良生活习惯,其中长时间对着电脑所占比例最高,达94%。有2%的人甚至10条全中。

转发8000次,评论600条。这是一条名为“最短命的10种活法”在微博上短短4天写下的纪录。“最短命的10种活法”,最早是广州中医药大学教授邱波在一次健康讲座上提出的,他提醒人们要选择健康的生活方式:合理膳食、适量运动、戒烟戒酒、心理平衡。从而提出现代白领应该

远离这10种不健康的生活方式。看完它,每天迈着匆匆脚步的白领不再淡定。“在我们早出晚归拼命工作,挣得金钱的时候,我们的身体已不堪重负。”网友“独角137”惊呼:“这10种我都有,我还能过30岁吗?”而网友“年少追风”则慨叹道:“原来我活得如此大逆不道。”

好在,人们在这个帖子前停留时,也在深思:“什么都可以有,就是不能有病。”当然还有一句:“什么都可以没有,就是不能没有钱。”而在金钱与健康的抉择中,许多人往往为追求金钱,把健康作为赌注,现在是该警醒。正如网友“劳者白斑”所说:“善待自己,不能拿命换钱哪!”(宗禾)

# 三叉神经痛

## 继承祖国医学 国药准字【颅痛宁颗粒】

三叉神经痛是由多种因素引起的头面部三叉神经分布区反复性、阵发性、突发性的剧烈疼痛。其特点是疼痛呈闪电式或电击样,如刀割或针刺或撕裂样……

国药【颅痛宁颗粒】强筋力通经络、活血止痛,并针对三叉神经痛,对疼痛血管所致三叉神经痛,患侧头部、面部、唇舌及皮肤感觉性疼痛都有确切治疗效果。

国药【颅痛宁颗粒】上市以来,以其确切的疗效在20年的时间里成为了一个名副其实的医药界老品牌,每年销售100多万盒。

专家提醒:有病别忌时,好药别错过!

咨询热线:0531-86272430

地址:济南经二路172号国货真正医药总店,共青团路89号宏济堂(省内各地指定药店有售,详情拨打0531-86272430咨询,现买10送2特惠,省内免费送货,货到付款)黑药广审(文)第2013010009号 国药准字B90040019

启牌公司早在20世纪80年代就首先提出了“保健酒”概念,通过三十多年来的专心经营,在保健酒产品技术和生产工艺方面达到了国内领先水平,已经成长为保健酒行业的龙头企业。以“中国劲酒”为代表的保健酒产品具有较强的行业标杆效应,市场份额处于行业领先地位。启牌公司将认真履行好联盟秘书处的工作职责,充分听取联盟企业的要求和需求,发挥好联盟秘书处作用,切实为保健酒企业做好相关服务工作。(邱云)

## 北美胸心外科年会 齐鲁医院教授发言

近日,2013年北美胸心外科年会(AATS)在美国明尼苏达州的首府举行,齐鲁医院心外科马增山教授在会上发言。

北美胸心外科年会是目前国际心胸外科学界水平最高的年会。齐鲁医院心外科马增山教授在大会开幕当日作了胸腔镜技术治疗先心病室间隔缺损的大会学术演说和手术视频演示,发言完毕全场响起了热烈的掌声。佛罗里达州中心医院心血管外科主任德坎布教授作现场评论,给予了高度赞誉。会上,不少国外医生申请到齐鲁医院来学习胸腔镜心脏外科技术。(杨长勇 田玉清)