



## 春分养肝早睡早起

春分,是春季九十天的中分。“春分者,阴阳相半也。故昼夜均而寒暑平”。春分养生总原则为:“春分风不小,要防痛深扰”。春分养肝,首先要早起早睡。《黄帝内经》说立春后自然界生机勃勃,万物欣欣向荣,这时人们应当顺应自然界生机勃发之景,早睡早起,早晨去散散步,放松形体,使情志适应春天生发之气。立春后是疾病多发的季节。对于有肝炎、过敏性哮喘、心肌梗死等的患者要特别注意调养预防。

## “约会白沙溪黑茶”有奖征文

咏安化白沙溪黑茶  
曹亚光

梅山厚朴区,竹韵过沙溪。  
千两茶遐迩,菊花醉奇。  
砖尖飘韵,筒卷解人颐。  
生态宜居苑,飞龙驭浪樾。

黑茶诗赞  
梁继志

公元2013 酷夏  
窗外滴滴雨下

室内缕缕芳香 飘洒  
五年前的学生娃  
当兵回乡 探家  
送我礼品 黑茶  
茶香引出不尽的情话  
师生共叙圆梦的中华  
不烟少酒多茶  
不惑之年少白发  
纵然偶犯高血压  
没有多少悲叹 惊讶  
锻炼 饮茶  
筑牢健康的堤坝

来自南方的黑茶  
降下北方人的血压  
揭去你神秘的面纱  
享受独特的茶文化  
心中感慨涌起浪花  
小诗一首盛赞黑茶

### 征文启事

征文主题:我和白沙溪  
黑茶有个约会  
第一期征文奖品(截稿  
日期4月20日):

一等奖(10名):湖南安化  
白沙溪茶园免费游;  
二等奖(20名):免费参加  
茶友品茶会(济南),获赠精美  
茶礼;  
三等奖(100名):白沙溪  
黑茶礼包一份。  
投稿方式:发送到:bsxhcsd  
@163.com或邮寄到:济南市经  
十路16122号齐鲁晚报健康编  
辑室,邮编250014。部分优秀文  
章将在齐鲁晚报刊登。

## 全国首家东阿 阿胶旗舰店开业

3月16日,全国第一家中医药治未病中心暨东阿阿胶旗舰店在济南历下区趵突泉北路1号开元广场隆重开业。这是东阿阿胶与中国中医科学院联合打造的首家以中医为主体,以膏方为载体的“治未病中心”。当天,膏方中医专家团莅临旗舰店并进行惠民义诊。

据介绍,旗舰店汇聚了多名来自省内和江浙沪地区的知名专家,他们通过传统的望、闻、问、切辩证论,开具汤剂或膏方。今后,国医大师也将受邀前来坐诊。此外,旗舰店还配有地道名药,除了山东最地道药材东阿阿胶外,还有四川黄连、东北人参等四百余种常用药材,全部由经验丰富的老药师到药品原产地精挑细选地道药材,以保证专家处方的良好疗效。

膏方是旗舰店的一大特色服务,它具有高级营养滋补和治疗预防的综合作用,体虚易感冒者、亚健康状态者、慢性疾病患者,以及特殊人群(如儿童、女性、老年人)都是服用膏方适宜人群。

据悉,东阿阿胶旗舰店不仅给顾客提供优质的诊疗服务,及时回访服用效果,解答服用过程中的问题,还有专门的煎膏室,提供膏方代加工服务。此外,旗舰店还提供中医体质辨识与调理、养生咨询、针灸、推拿、拔罐、血糖监测等一系列“中医治未病”服务。(本记)

## 雅培连续三年荣获 “中国杰出雇主”

由杰出雇主调研机构公布的“中国杰出雇主”认证结果于2014年1月正式揭晓,雅培公司成功获得“2014年中国杰出雇主”认证,这是雅培公司连续第三年获得该项殊荣,该认证肯定了雅培的优异公司文化和人力资源管理方面卓越领导力。

2014年“中国杰出雇主”认证对参与评选企业分别从“货币薪酬”、“福利和工作环境”、“培训和发展”、“职业发展”,以及“企业文化管理”这五个方面进行考量。该认证结果是由杰出雇主调研机构(即原CRF调研机构)根据全球标准,在所有在华企业中,甄选出持续践行创新和行之有效人力资源管理方案的公司。

雅培国际营养品部部门副总裁、大中国区总经理包罗杰表示:“雅培在中国践行着三个最重要的员工价值主题:优秀的职业发展平台、优异的薪酬福利体系及优良的企业关爱文化,使得雅培中国持续被认可为中国最好的工作和职业发展场所之一。”

## 加多宝发布凉茶行业首份质量白皮书

3月12日上午,在北京亦庄开发区加多宝厂区,北京市大兴区质量技术监督局长董梦铎、中国饮料工业协会秘书长康永璞、加多宝集团品管部总经理庞振国与来自全国各地的多家媒体、消费者代表一起见证了凉茶行业首份质量白皮书——《加多宝凉茶产品质量白皮书》的发布。

秉承正宗配方,开创领先工艺,引领凉茶行业大发展

加多宝红罐凉茶使用的是凉茶创始人王泽邦第5代玄孙王健仪女士亲身传授的

正宗配方,拥有了独家秘方后,根据传统凉茶制作工艺,开创了“集中提取,分散灌装”的生产模式,使红罐凉茶在国内实现了工业化、规模化生产,最终让凉茶这种传统饮品比肩国际巨头由梦想成为现实。

360度质量管理体系,确保“舌尖上的安全”

白皮书显示,加多宝从种苗选育、本草种植、田间管理、采收加工、原料验收、原料处理、提取、浓缩、无菌灌装、调配、灌装、封盖、杀菌、喷码、装箱、产品放行出厂、

售后服务及追溯反馈等环节,形成“360度质量管理体系”。对于产品检测环节:一罐凉茶从基地选择到出厂需要经过55道检验环节,460项质量检测指标,每批产品需进行5342项检测,有效保证了提供给消费者的加多宝凉茶都是高品质的正宗凉茶。通过18年在品质工艺的厚积薄发,加多宝通过了美国FDA注册认证、ISO9001质量管理体系认证等多项国内外权威认证,成功开启了加多宝国际化战略的绿色通道。

以领导者之名,打造凉

茶行业品质标杆,助力“凉茶中国梦”

此次《加多宝凉茶产品质量白皮书》的发布对整个凉茶行业的发展具有里程碑意义,加多宝作为领导者企业通过完善“360度质量管理体系”,不仅打造了行业品质标杆,并将直接有效地促进凉茶行业整体竞争力的提升,带领产业经济转型,另一方面将有力推进代表中国传统养生文化的凉茶饮料摆上全球消费者餐桌的进程,成为世界认识中国的标签,实现“凉茶中国梦”。

## 2014喜临门中国睡眠指数公布十大失眠职业

继去年发布中国首个睡眠指数之后,中国医师协会携手中国寝具行业领军企业喜临门公司继续发布“2014喜临门中国睡眠指数”。并首度按照职业人群睡眠状况,公布了十大睡眠障碍高发职业排行榜。

调查报告显示,与去年相比,2014年国人的睡眠状况呈现向好发展趋势。2014喜临门中国睡眠指数的总得分为66.5分,较2013年的64.3分提升了2.2分。但其中超过三成(36.2%)居民的得分低于及格线(60分),而2013年这一比例为

24.6%。从整体睡眠情况来看,工作越稳定,睡眠质量越好。其中,教师以62.6分位列各职业睡眠指数得分第一名,公务员则以62.5分紧跟其后。睡眠指数得分最低的则是小微企业主、广告/公关从业者和媒体人,得分均在及格线以下,其中

媒体从业人员以56.5分列十二类职业的末尾。

对此,喜临门特别推出5000万睡眠关爱计划,用于科学睡眠巡讲、普及科学睡眠操、私人定制、净眠到家、睡眠好礼等活动,倾力打造中国人的好睡眠。

## 肺气肿有“良方”

肺气肿是由慢性支气管炎、支气管哮喘、支气管扩张等发展而成。表现为咳嗽、多痰、胸闷、气短,严重时出现呼吸功能衰竭。如不及时治疗易并发肺心病、肺癌、心衰等随时危及生命。

慢阻肺的治疗常以抗生素、激素等为主,但副作用大,不能阻止肺病的发展。治疗肺气肿,慢性支气管炎、支气管哮喘的著名呼吸病专家张金磊教

授,历经20年成功研制出纯中药制剂“肺气肿片”,填补了我国无专治肺气肿中国药的空白。“肺气肿片”,通过清浊淤,开窍窍,打开气阻痰阻,逆转肺纤维化,修复呼吸道和肺泡,达到增强免疫力,维持五脏平衡。“肺气肿片”治疗肺气肿、慢性支气管炎、支气管哮喘有显著疗效。病情较轻者短期内可恢复健康。全国咨询电话:4006-221-887免费送药,货到付款。

## 长期脑鸣 影响寿命

脑鸣是脑细胞缺氧、脑髓空虚后形成的一种类似蝉鸣、虫蛙、电流一样的响声,中医称之为“髓虚空鸣”,令人非常烦躁;不及时治疗会导致失眠多梦、头晕、心烦气短、记忆力下降等,更有甚者睁不开眼晴,吃不下饭让人痛苦不堪。专家提醒:长期脑鸣,会导致高血压、脑垂体引发的性功能障碍、动脉硬化以及脑萎缩等疾病。因此脑鸣一定要抓紧治疗,千万拖不得。目前国内首个针对脑鸣

病因研制的产品脑鸣康胶囊已正式上市,它以雪域高原的红景天为主要原料,利用高科技提取出“脑髓生长肽”和“神经修复酶”,增加脑髓细胞,改善脑细胞缺氧状况,从而有效远离脑鸣。一般一个疗程脑鸣就可消失。告别脑鸣,一身轻松!据悉脑鸣康已被我省新济药店(大观园北门西邻)独家引进,具体可拨打免费热线400-633-7638详细咨询,省内可免费送货,货到付款。

## 感冒药混着吃,危险!

有些人为了让感冒快点好起来,常常几种感冒药放在一块儿吃。北京友谊医院药理科主任药师王汝龙说,这样做非常危险。

王汝龙说,目前感冒药的名称很多,如康必得、康得、力克舒、感冒通等,但其药物成分大多类似,药物作用大同小异。如果两种以上感冒药同时服用就相当于加大了药物剂量,不良反应的危险性会成倍增加。

他列举了几类感冒药存

在的副作用,比如,阿司匹林是家庭常备解热镇痛药,很多感冒药中都有其成分,但过量服用,可导致血液pH值下降,出现中枢神经系统症状,同时会刺激呼吸中枢和呕吐中枢,引起呼吸急促、恶心呕吐,并因听神经受刺激而引起耳鸣、耳聋。尤其是儿童应慎用阿司匹林,避免引起阿司匹林肝脏毒性或肝炎,以及肾脏毒性、造血功能障碍等毒性反应。

扑热息痛也是常用的解

热药,但过量或长期使用可引起急性肾炎或肾小球坏死等肾病综合征,甚至还可导致肾功能衰竭。目前,国内含有扑热息痛的复方感冒药多达三十余种,很容易导致患者在无意中过量服用。特别是有些患者急于缓解症状,自行服用几种均含扑热息痛的抗感冒药,很可能造成严重的肝损害。

王汝龙认为,人们在患感冒时,可针对自己的主要症状选择一种药物,而不要吃了一

种感冒药,又去吃专门止咳、镇痛的药物,以免重复用药,加大副作用。能吃一种药,不吃两种药,一定要在医生指导下联合用药。

此外,少用复方类药物。复方类药物是指多种成分加在一起的药物,这样的药物也易产生不良反应。购药时,一定要注意药品通用名是否一样,不同厂家生产的同一种药会有不同的商品名,不要重复购买和使用。(环球时报)

《病榻札记》:讲出您的医疗故事,帮助更多的人从中有所感悟。  
《医人说医》:医务工作者说与医疗有关的事,尽在《医人说医》!  
《我来帮您问》:架起与名医名家沟通的桥梁,为您的健康支招。  
来稿请洽:qlshengming@163.com。一经刊用,稿酬从优。