

补充津液 和胃养阴

进入夏季,天气炎热,人体消耗增大,急需补充营养物质和津液,另一方面,因暑、湿气候影响,易导致脾胃正气不足,胃肠功能紊乱。所以在饮食上应以健脾养胃为原则,以汤、羹、汁等汤水较多、清淡而又能促进食欲、易消化的膳食为主。同时,少吃或不吃油腻厚味、油煎的食物,并且每餐进食量不宜过大,应以少量多餐为原则。也可在清晨参加体育锻炼,以散步、慢跑、打太极拳等为宜,不宜做过于剧烈的运动,避免大汗淋漓,伤阴也伤阳。



养生堂

齐鲁晚报

B06

2014年5月20日 星期二
编辑:徐洁
美编:宫照阳 组版:韩舟

“约会白沙溪黑茶”有奖征文第一期圆满结束 优秀征文茶友会本周六举行

近日,由白沙溪黑茶山东营销中心、爱茶人黑茶体验馆联合本报主办的“我和白沙溪黑茶有个约会”大型有奖主题征文活动第一期圆满结束。活动自3月份启动以来,得到了广大茶友们的积极参与和一致好评,共收到读者投稿五百多篇。经过主办方的筛选,从来稿中评选出100名优秀征文作者,部分优秀文章已在齐鲁晚报刊登。

为加深广大茶友对白沙溪黑茶文化的了解,为广大茶友搭建一个交流沟通的平台,5月24日(本周六),主办方将特别邀请20名优秀征文作者到济南爱茶人黑茶体验馆

参加首届“明星茶友品茶会”活动。届时,茶友们将共同参观白沙溪黑茶旗舰店、形象店以及第一茶市茶文化博物馆。茶友会上,还将有白沙溪黑茶汉服茶艺表演、茶友互动、白沙溪黑茶文化解读等精彩环节。此外,主办方还为到场茶友准备了精美的茶礼。

当前,黑茶已成为茶市的一匹黑马,凭借独特的茶味儿和健康养生之道,得到了人们的认可和喜爱。白沙溪黑茶更是以源远流长的黑茶文化和得天独厚的养生功效在黑茶界独树一帜。参加征文的赵先生在来稿中就说:“我结缘白沙溪黑茶已经多年,通过‘白沙溪’我才真

正认识了黑茶,了解了黑茶文化,也因此结识了不少志同道合的茶友……这次的征文选登让我了解了更多茶友心目中的白沙溪,体味到更多的茶味儿……”

据悉,“我和白沙溪黑茶有个约会”大型有奖主题征文活动第二期即将启动,读者朋友可以继续来稿,讲述您和白沙溪黑茶之间的故事。除有机会获赠精美茶礼、参与白沙溪黑茶“山东茶友品茶会”之外,还有机会免费赴湖南安化白沙溪茶园旅游,感受神

秘茶乡之旅。

来稿请发至电子邮箱: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(来稿请注明作者和联系方式)。(本刊记者 佟霞)



中华海峡两岸茶文化季活动全面开启

由中华海峡两岸茶业联盟和中国乡镇企业协会、台湾中华两岸跨业联盟总会、福建省海峡经济文化协作交流中心、台湾茶改场等单位共同主办的以“普及茶知识,推广民众茶,放心茶”为主题的中华海峡两岸茶文化季大型系列活动正式

面向社会进行全面招募,这是中华海峡两岸茶业联盟成立后首次举办的大规模活动。

据悉,该文化季活动将通过为期60天的招募与考核,以各地种植生产、销售、包装、茶器茶具等涉茶企业、非茶行业和电子商务行

业的大腕儿为主要招募对象,在给予茶王赛初赛胜出者一定的优先权的基础上,组成300人左右的茶文化交流考察团(医师同行)赴台开展7日6夜的寻根、寻礼、寻茶文化之旅。活动涵盖了茶王赛颁奖典礼、茶王慈善公益拍卖、茶产业健康

安全高峰论坛、台湾茶文化(观光园区)考察及经营模式交流借鉴、五家茶美食品理店的终端体验、参访大观人文茶艺术中心(掌握茶产业链未来发展趋势)及鹿谷茶区农会(茶区)和阿里的生态游览等内容。

(本记)

5分钟渗透全身淋巴系统,10分钟到达恶性细胞组织,专家提醒: 肿瘤治疗应首选生物制剂“联糖素”

由我国著名生物学家方亮教授经过多年潜心研究,从甲型链球菌中提炼出了一种能快速杀死肿瘤细胞的神秘物质——联糖素。这项发现已被中国医学科学院称为“21世纪人类最伟大的发现”,联糖素被当今医学界称为治疗肿瘤的“生物炸弹”。该药目前已获得国家药准字认证(国药准字H20046187)。权威肿瘤专家向世人宣告:肿瘤治疗已经进入了生物治疗时代,肿瘤患者应首选生物制剂“联糖素”。

据方亮教授介绍:联糖素是一种全新的生物反应调节剂,肿瘤患者服用后5分钟内能迅速渗透全身淋巴系统,10分钟即可到达毛细血管所涉及的各个细胞组织,吸收率极高且无毒副作用。目前为止,此药是我国唯一的治疗肿瘤的纯生物药品,药物直接杀死肿瘤细胞的同时又能保护人体的免疫细胞,并对肿瘤患者放疗时受损的骨髓造血干细胞起到修复作用。此药能彻底阻止手术后转移,增加肿瘤患

者的抵抗力。肿瘤患者一般服用此药6-7周,临床症状基本消失,瘤体逐渐萎缩,特别是对中晚期及手术后患者有效。此药进入临床以来,在全国已挽救了18万肿瘤患者的生命,受到了肿瘤患者的广泛称赞。

服用3-5天就能改善肿瘤患者的疼痛、恶心;7天后,食欲明显增强,疼痛大幅减轻,积液和腹水减少,甚至消失。放疗期间的肿瘤患者,服用15天左右,脱发现象明

显减轻,白细胞逐渐恢复正常。联糖素在山东上市以来已经把近两万例患者从死亡线上拉了回来。

主治:各种恶性肿瘤、白血病、再生障碍性贫血以及各种原因引起的白细胞和血小板缺乏症。

咨询电话:0531-82731516
0531-82731518 淄博:0533-2186868 潍坊:0536-8830128
青岛:0532-67787849 烟台:0535-6581387
网址:www.zlzl99.com

孩子尿床危害大

孩子3岁后还在尿床就是病,医学上称为“遗尿症”。孩子长期尿床不及时治疗,将严重危害健康成长,统计证实:尿床孩子智商比正常儿童低17%-23%,身高比正常儿童低2-5cm;尿床孩子均有不同程度的胆小、内向、自卑、孤僻、任性等性格缺陷;泌尿系统和生殖系统关系密切,长期尿床影响孩子第二性征的发育,出现隐睾、小阴茎、小膀胱、小子宫等生理疾病;随着年龄的增长,容易导致患者内分泌功能降低,成人后将直接影响孩子的未来及幸福。

专家呼吁:家长一定要摒除“孩子尿床大大就会好”的错误观念,切不可拿孩子的健康和未来作赌注。免费咨询:400-6557-120

腰突 颈椎病

快找民间奇人

【康复者实录】刘大爷患腰间盘突出L4/5突出,颈椎增生(凸起鸡蛋大的包),头晕手麻,长期卧床。他抱着试试看的态度买了2个疗程,用了三盒后可自由活动,六盒后,鸡蛋大的凸起也消失了。“每天睡觉时外敷12小时,便捷高效,堪称睡觉疗法,效果超乎想象。”刘大爷说。

我是王立财,世居吉林通化,谨记祖训不做欺诈骗虚之举,专攻骨病、老胃病。凡颈腰间盘突出、椎管狭窄、骨刺严重者,别人用活血化瘀,我反用水蛭、土虫等血肉之品行破血之法,配奇方、下猛药,几乎百发百中,本人据此研发出百脉瘀痛贴外敷大药包。凡不能下床、弯腰,行动不便者,无需打针吃药、按摩等浪费金钱之举,外敷一周即可恢复,甚至上下楼,一个月后打球、慢跑、开车均不耽误。本人以诚信为先,坚持中医创新,目前已获国家专利并被誉为中医奇人。该方已在山东上市速拨053181114000或到指定地点体验。王大夫另有老胃病食疗方效果更佳,可先试后买。

主治:痔瘡、肛瘻、肛裂、肛周脓肿等

肛肠医院

濟南

0531-82979999
濟南市市中區英雄山路87號
www.jngcyy.com

主治:皮膚頑癬、白癬、胎記、血管瘤等

皮膚病醫院

濟南北大

0531-88336666
濟南市解放路12號
www.bdpfb120.com

主治:乳房疼痛、乳房腫塊、乳腺增生、男性乳房發育症等

乳腺病醫院

濟南

0531-66677777
濟南市少年路7號(大明湖西南門)
www.66677777.com

主治:耳、鼻、咽喉疾病

耳鼻喉醫院

濟南

0531-83178888
濟南市市中區英雄山路162號
www.jnebh.com

主治:便血、拉肚子、腹瀉腹脹、惡心、噯氣等

濟南消化病醫院

濟南肛肠醫院

0531-82058988
濟南市市中區英雄山路87號
http://new.4006188787.com

主治:男性疾病、前列腺疾病、泌尿系感染疾病等

東方男科醫院

山東

0531-82988882
濟南市市中區英雄山路162號
www.sddfnc.com