

断断续续的睡眠有伤记忆

一项研究表明,支离破碎的睡眠将会影响记忆的构建,这项发现有助于解释与老年痴呆症及睡眠呼吸暂停等病症有关的记忆问题。美国斯坦福大学的研究发现,当动物的睡眠遭到扰乱后,它们会更难辨认出熟悉的物体。老年痴呆患者也通常有睡眠问题,但是目前还尚未明确到底是大脑退化导致了睡眠不好,还是睡眠不好导致了大脑退化。不过研究人员确定,这种断断续续的睡眠可能导致白天十分疲倦,并造成记忆力衰退。

第十个世界肾脏日之际,专家提醒:

“糖友”更要给肾脏多一分保护

今年的3月12日是第十个世界肾脏日。说起来每个人都知道肾脏与健康息息相关,但如何保护肾脏可谓知易行难。对一些特殊人群,如2型糖尿病患者来说,更是难上加难。因为肾脏是重要的代谢器官,人体要靠它清除体内的代谢产物及某些废物、毒物,特别是绝大多数药物排泄都要通过肾脏。山东大学齐鲁医院肾内科主任胡昭教授特别提醒2型糖尿病等慢性病患者,长期用药可能给肾脏带来巨大负担,所以这些糖友更需要关注肾脏的健康,给肾脏多一分保护。胡昭教授指出:对2型糖尿病患者来说,肾脏可能面临两方面影响。一是糖尿病肾病,这是糖尿病全身性微血管病变在肾脏的表现,是最重要的糖尿病并发症之一;二是

一些口服降糖药可能加重肾脏的代谢负担。2型糖尿病合并慢性肾脏病的比例高、危害大,但知晓率很低。上海市最新的流行病学调查发现,30岁以上的2型糖尿病患者中,竟有64%伴有慢性肾脏病。而另一项研究表明,在合并慢性肾脏病的糖尿病患者中,知晓自己患有慢性肾脏病的患者比例仅有9.4%。糖尿病患者尤易发生在病程长、血糖控制不佳的2型糖尿病患者身上,而2型糖尿病常为代谢综合征的一部分,代谢综合征的其他慢性疾病表现,如高血压、血脂异常、高尿酸及肥胖也都可能损伤肾脏;此外,正常人从40岁起肾脏开始退行性变,肾功能降低,而糖尿病患者随着年龄的增加,肾功能减退,也更容易罹患肾病。2型糖尿病患者合并慢性肾脏病,无异于雪上加霜,那么这些“糖友”该如何做到降糖、护肾两不误呢?胡昭教授给了“糖友”三个护肾“锦囊”。

第一,控制好血糖,并且多关注自己的肾脏健康,早发现、早治疗肾脏并发症,从而延缓糖尿病肾病的发病进程。

第二,定期检查血压、尿

常规、尿微量白蛋白、尿蛋白/肌酐、血肌酐(血肌酐用于估算肾小球滤过率以评估肾功能)等,以便及早发现慢性肾脏病。对于确诊为1型糖尿病5年以上,确诊为2型糖尿病的患者都要定期做以上相关指标的检测,每半年到一年检测一次。

第三,选择肾脏安全性好的口服降糖药。最常用的双胍类和磺脲类等口服降糖药,其具有降糖活性的代谢产物几乎都由肾脏排泄出体外,这就可能加重肾脏负担。“肾脏功能不全(肾衰竭)”则是多种口服降糖药的禁忌症,这样的患者可能面临口服降糖药可用的情况。国内外多个指南和共识指出,非磺酰脲类促胰岛素分泌剂(如瑞格列奈)具有理想的肾脏安全性,它是第一个被美国食品和药物管理局(FDA)、欧洲药品管理局(EMA)和国家食品药品监督管理局(CFDA)认可去除“肾功能不全”禁忌证的口服降糖药。这与瑞格列奈独特的

药物代谢动力学特点,即仅8%经过肾脏代谢,代谢产物没有降糖活性,在肾功能不全患者体内也无蓄积有关。瑞格列奈的安全性还体现在极少发生严重低血糖、良好的胃肠道耐受性、对体重没有显著影响等方面。

胡昭教授强调,2型糖尿病患者需要格外关注自己的肾脏状况,定期检查,并在医生的指导下“肾”重用,要根据不同的肾功能情况选择不增加肾脏代谢负担的理想药物,做到降糖、护肾两不误。此外,他告诫“糖友”,有了安全有效的降糖武器还不够,2型糖尿病合并慢性肾脏病需要综合治疗。除了严格控制血糖,还需要控制血压达标、血脂达标,抗凝、抗血小板聚集,预防心脑血管事件发生,防止贫血等。当然,改善生活方式,包括饮食治疗、运动、戒烟、控制体重,防止感染等,都有利于减缓糖尿病肾病进展,保护肾功能。

(本刊记者 佟霞)

灰指甲难缠

护甲有妙方

灰指甲是指(趾)甲感染了真菌所致,会带来指(趾)相互感染、传染他人、交际障碍等问题,不及时治疗,后患无穷。

“护甲”独家采用鼎济堂先进技术,纯植物提取,在专用生物活性剂和角质渗透剂的作用下,可深层快速杀灭真菌;每天只需一滴,使用简单,作用迅速,一般1-2个疗程即可,愈后不复发,具体可拨打400-016-7158详细咨询,经销东图大药房(东图大厦北100米路东)省内免费送货,货到付款。

三叉神经痛:

贴穴位

疗效快又好

济南张大爷患三叉神经痛20年,发作时像刀割不能说话吃饭,卡马西平吃了头晕不敢站立,期间做次手术只管半年就又犯了,苦不堪言啊!后用【三叉神经舒筋贴】3疗程,20年顽疾全好了,如今已6年不复发了。

专家点评:三叉神经与太阳穴、阿是穴紧密相关。太阳穴被称为“经外奇穴”,其皮下又是三叉神经汇集点;而阿是穴即痛点,该穴位通过经络和脏腑相连,能将药效输送全身,实为治病最佳用药点。【三叉神经舒筋贴】独含神经修复酶,通过太阳穴、阿是穴外敷给药,药物靶向修复三叉神经细胞,疗效快速彻底。该疗法不打针吃药不开刀,“穴位贴敷,靶向吸收”,无副作用,实为治病除根之良方。据悉【三叉神经舒筋贴】已在济南经二路172号真正医药总店(经二纬三)畅销10余年,详询0531-85883318。(现5送1,10送3,全省免费送货,货到付款)

鸡眼 脚垫

干裂一抹消

俗话说:“人老先从足下老”。专家指出:脚底出现鸡眼、硬垫、干裂使脚部经络循环不畅,危害严重。

“香港易清足”采用靶向生物剥离技术,由2名生化博士、2名医学硕士以及多位专家依据古方结合现代医学共同历时五年独创研制而成。它是一种天然植物活性提取物,能迅速穿透脚部死皮、硬茧,平衡皮下营养,抑菌消毒,使之与正常皮层自然分离,在7-15天左右使鸡眼、硬茧等无痛苦自然脱落,轻松祛除脚垫、脱皮、干裂、脚气等手脚问题,恢复脚部健康、完美。

咨询:0531-66960943

经销:共青团路68-1号;百馨堂(大观园北门往西恒昌大厦);华东大观园店;二环东路四世堂;章丘永兴堂;济阳永康;商河百姓;长清为民;济宁大东;德州医药大楼三易泰安神农;新泰润康;聊城华源济民堂;莱芜太济堂;菏泽曹州;郓城永华;枣庄康维;潍坊颐生;淄博三康;临淄百瑞;淄川恒源;滨州康乐;临沂忠信堂;威海5281108;青岛威海路本善

健康普洱 齐鲁飘香

藏茶虽好 但也要注意甄选

收藏茶叶是极佳的投资途径。普洱、安化黑茶等一些越陈越好的茶,随着年限的增加收藏价值和品饮价值会同步增加。由此而来,茶叶价格每年也会有20%以上的增长。所以,喝老茶,存新茶,渐成一种乐趣。值得注意的是,并不是所有的茶都有长期储存的必要,有些茶并不会越陈越好。施化肥和农药的茶不可避免带有药物残留,化学成分会影响茶的转化;重金属超标的茶也不会因为陈放而含量减少,喝此类茶会危害到身体健康。

那什么样的茶适合存储呢?茶树生长的土壤要好,生长的海拔要高,至少要600米,不易受到污染,昼夜温差大,病虫害也会相应减少。另外,茶树树龄要长,

这也是普洱古树茶价值高的一个重要原因。还有一个重要因素就是必须是有机茶。由于不施无机化肥和农药,对生长环境也有极高的要求,所以存储有机茶,是一个保险的选择,而如果选择高山野生茶的话,收藏增值价值会更好。从口感方面来说,选择苦涩味稍重的新茶存储是个很好的选择。苦涩味重的新茶,茶多酚和茶碱含量较高,经过长期存储后,通过酶和微生物参与转化,苦涩度会减弱,品饮价值会越来越来。

当然了,茶叶收藏对存储环境的要求也是极高的,必须要干仓存储。干仓存储虽然茶叶转化过程漫长,但是不易滋生黄曲霉素等有害菌群,能够保证茶叶品质。

茶马史诗荐茶:

无量香 357g 生茶
(全国统一零售价292元,晚报读者购茶可享八折优惠,包邮)

选料:2013年无量山系100-300年树龄的古树纯料。这款茶香气浓郁持久,茶气足,口感滋润饱满,回甘生津快,越泡越清甜,杯底蜜香特别浓郁,是款值得品饮以及珍藏的好茶,搭配玫瑰花或者菊花茶风味会更加独特。订购热线:0531-81758658

天下普洱茶国茶马史诗旗舰店是专注于普洱茶定制与养生的茶叶品牌。现面向全省诚招渠道、代理商。咨询电话:13065076666
13793115205 15098782726
济南旗舰店:济南市经十路17513号(学府大酒店往东100米路北)



滋补海参选淡干的还是即食的?

我们山东的很多消费者在选择家用滋补品时,往往是首选海参,但在购买过程中,很多顾客一听说干海参要二千多元一斤甚至更高,就立刻转向了即食海参或其他品种的海参,认为几百元钱一斤的价格更容易接受。那么这两种海参到底哪种更适合家庭用呢?

其实购买海参最经济的方法不是比较选择干海参还是即食海参,而是应该仔细核算每根海参的价格多少?即看看哪种海参的性价比更高。

同样个头大小、皮厚一致的海参,因为加工工艺略有不同,最后得到的成品海参价格就有明显的差别。消费者挑选海参的时候首选

个头大小,但有些个头小的反而比个头大的还贵,也有截然相反的,让消费者很是迷惑,不知该怎样挑选。确实在市场上淡干海参、盐渍海参和即食海参的价格并非完全按照海参个头大小来衡量。各加工厂对海参的加工过程并不统一,加工时的火候和熬的时间不同,制成成品参后大小不一。尤其对于干海参而言,并非外形看起来刺好而且大的就是好参。泡发后海参的大小,才是选购干海参的一个硬性指标。

根据泡发后海参的大小,您再算一算每根海参的成本,就会发现干海参实际上要比即食的或者半干的海参更实惠。换算下来,哪种海

参性价比更好就一目了然了。众参缘系列淡干海参的平均价位在每头15-20元,远低于同品质的即食海参。但是,水发海参需要的时间较长,不是短时间能够完成得到结果的。干海参动辄几千元的价,令一般消费者望而却步。这里,众参缘给大家提供一个比较实用的方法:消费者自己吃的海参,不妨先买一二两千海参回家,自己亲手泡发看看,根据水发后的个头作为选择的标准。众参缘特别提醒广大消费者,对自己产品没有信心的商家是不愿这样零散着卖的。

不知广大消费者注意到没有,中医对需要进补的人都会建议选择干海参食用,

而不是选择别的海参。这是因为淡干海参的加工工艺简单,环节少,海参因加工过程造成的营养流失很少,所以营养丰富。通俗的讲,就是在加工过程中的高温工艺,属于纯物理的处理过程,打破了细胞壁,使得营养物质结构有所变化,经过发泡后,营养价值可以被人体更好的吸收利用。

(源文)

众参缘致力于山东广大消费者提供最具性价比的淡干海参。产地直销,省去中间环节,直达消费者手里,价格自然更具优势!全省包邮到家,货到付款,快捷省心。

订购热线0531-83182668 83182778。(首次购买,一两也包邮!)