享健康"三养" 做超级辣妈

本报"轻食派"主题沙龙周六举办,即日起免费报名

新时代女性,推崇内外兼 修的美丽标准。想要做人人艳 羡的女神,不仅要调理饮食睡 眠等生活方式,拥有健康的身 体;还要注重美容养颜,展现 出最亮丽无瑕的形象。近日, "营养"、"休养"、"保养"一个 都不能少的"三养"生活理念 成为大家热议的话题,也帮助 众多女性实现了完美蜕变,成 为内外兼修的"三养"女神。

据玫琳凯健康导师介绍, 三养"首先是"营养",即一日 三餐应达到均衡合理的膳食 搭配,多喝水帮助正常代谢, 同时控制甜食的摄入、限酒, 并搭配调养品的补充。其次是

"休养",即合理作息,缓解压 力。最理想的情况是,每天中 午小憩20分钟,晚上8点后尽量 避免进食,同时尽量晚上11点 前入睡并保证最少7小时的睡 眠,帮助身体休养达到更佳境 界。最后是"保养",包含运动 和美容两部分。每天30分钟进 行自己喜欢的运动并长期坚 持,同时还要做定期的身体检 查,关注自身健康状况;美容 就是做好日常的肌肤护理,坚 持科学护肤步骤,达到内外一 致的完美平衡。

为了让更多注重自我成 长的女性尤其是渴望在有了 宝宝后华丽变身的妈妈们分

享到健康"三养"理念的美好, 掌握"三养"生活的要领,本报 将于本周六联合玫琳凯山东 分公司举办"轻食派"主题沙 龙活动,这也是继"百佳闺蜜 节"之后本报超级辣妈17秀的 又一场线下公益活动。

活动过程中健康导师将 详细讲解"三养"生活方式,带 领大家一起动手制作健康晚 餐并指导大家如何科学管理 自己的餐盘,学习简易养生 操,并通过分享"三养"女神们 的蜕变心得、欢乐抢答等环节 为女性朋友们答疑解惑,让大 家在轻松愉悦的氛围中度过 一个健康美丽的周末。

本次活动全程免费,参与 嘉宾还将每人获得由玫琳凯 山东分公司提供的精美伴手 礼一份。即日起招募活动嘉宾 20名,名额有限,欲报从速。

活动时间:2017年4月22日

10:00-11:40

报名方式:拨打电话0531-85196137、85196566或关注"齐 鲁孕婴童"微信公众号留言姓 名及联系方式报名。

(本报记者 张颖)



欢迎扫码关注"齐鲁孕婴童" 了解最新资讯,参与互动活动。

--招商合作电话-----0531-85196566 85196055

"山东大嫂"荣获"山东省著名商标

日前,山东省工商行政管理局官网 正式公布并发证,山东大嫂家庭服务有 限公司(原济南万家盛世人力资源管理 咨询有限公司)的"山东大嫂"商标被批 准认定为"山东省著名商标"

据了解,自2006年品牌创办至今,山 东大嫂培训家政服务员十万人,累计为 二十万家庭提供过服务。"前校后店"的 黄金发展模式,为品牌发展提供了强大 动力,"学月嫂,请月嫂,找山东大嫂"的 品牌口碑家喻户晓。前有经山东省人力 资源和社会保障厅批准、山东省民政厅 注册成立的山东大嫂职业培训学校,在 老师选用上严格筛选、课程不断研发更 新、培训专业多元化,被誉为"中国家政

行业的黄埔军校";后有家政门店作为就 业保障,在山东省内开设门店60多家,可 同时为20000多个家庭提供服务,网络覆 盖山东全省,同时辐射北京、杭州、上海、 西安、深圳、河南、江苏、河北等。

山东大嫂家庭服务有限公司董事长 万忠表示,能够获得"山东省著名商 标"称号是山东大嫂在企业信誉、形 象、知名度,尤其是在服务品质上综合 实力的体现。今后,山东大嫂将继续坚 持"品牌战略",努力打造具有自主知 识产权的国有权威品牌,不断提升企 业的核心竞争力,为推动家政行业的 快速发展做出贡献。

(本报记者 魏晓燕)

宝宝秀 宝宝姓名:史晨祎; 年龄:1岁; 父母寄语:宝贝,有你 是爸妈一生最幸福的 事,希望你永远健康、 快乐、勇敢、坚强 "齐鲁孕婴童"邀您"晒宝宝"! 关注微信公众号"齐鲁孕婴童",上传您宝宝 的照片和相关资料,我们将定期在微信公众号和 齐鲁晚报刊发!不要忘了配上爸妈寄语哦!

口臭口干是病,早治疗少无奈 经常熬夜、烟酒过量、饮食肥腻、精神紧张、年 老体弱的人群可能会出现口臭、口干、口苦、口腔溃 不适。这大多由于人体胃中积热,或是气郁化火,久 而均伤津液,使津液代谢失衡,即中医常说的阴液 (血、精、津液)亏虚,胃液、肠液、唾液等内外分泌不 足,出现反复发作的上述症状,影响身体对糖脂等 营养消化代谢,应加以治疗。

养阴口香合剂,国药准字产品,特选贵州鲜品 石斛:善补阴虚,强阴益津,配以十余味药材,具有 滋阴生津,清胃泻火,行气消积三大功能,每次 30ml,量足地道。主治:口臭口苦口干、口腔溃疡、牙

量异常者代谢功能患者请按说

明书(注意事项)使用。建议按 疗程使用,4天一疗程,一般1-2 疗程,重症可增加用量,延长疗 请按药品说明书或者在药师指导下 购买和使用,本品可刷医保卡 【禁忌】。[不良反应]尚不明确

批准文号:国药准字z20025095 生产厂家:贵州万顺堂药业有限公司 黔药广审(文)第2016060060号

口臭口疮便福胃难受 请用养阴口香合剂! 联系电话:4000809577 18615288886

济南市中心医院成立肺结节诊治中心

本报济南4月17日讯(记者 陈晓 实习生 王倩) 13日,济南市中 心医院宣布加入中国肺癌防治联盟, 成立肺结节诊治中心,并举行揭牌仪 式。此后,诊治无症状的肺结节将成为 济南市中心医院防治肺癌的关键

在揭牌仪式上,上海市呼吸病研 究所所长、复旦大学呼吸病研究所所 长、中国肺癌防治联盟主席白春学教 授介绍,肺癌一旦被发现大多已到中 晚期,其治疗费用高、五年存活率低, 因此中国肺癌防治联盟将目光转向肺 癌的早期征象----肺结节。

白春学指出,肺癌的诊治要端口 前移,重心下沉。不能把目光只盯在肺 癌本身上,而应该将目光从肺癌转移 到肺结节上。"我们要是从肺结节诊断 出问题,就可以早期治疗。'

伊甲 复方聚维酮碘搽剂治疗灰甲有信心

灰指(趾)甲是"甲癣"的俗称,它是由病原真菌 ,或人为的使指甲表面组织不 需及时治疗,避免传染健康指甲,引发甲沟炎,其它部位感染等问题。**灰指甲顽固难治,是因真菌感染寄生** 在甲板内,潜伏期长,药物不易渗透指甲角质层,不 易杀灭。患者选药、请选用国家批准的正规产品

H52020539). 贵州万顺堂药业的专利产品(发明专利: 一种治疗皮肤(甲)病的药物组合物 ZL200810170830.3),专业治疗灰指甲:伊甲·复方 聚维酮碘搽剂能软化角质层,有效增强药物渗透

力,对病原真菌具有杀灭作用,涂搽本品于患甲.保 持干燥通风,不要包扎,坚持使用至新甲长出,早治疗,少无奈,简单又方便,每天一次,在局部形成长效药膜,坚持治疗有良效。

本品也适用手足癖、甲癣、体癣、疖子、蚊虫叮 咬、手足多汗等症,并发细菌感染也可使用.

请按药品说明书或者在药师指导下购买和使用 [禁忌]尚不明确

或过敏反应如皮疹,瘙痒等 批准文号:国药准字 H52020539

[不良反应]偶见皮肤刺激如烧灼感。 生产厂家:贵州万顺堂药业有限公司 黔药广审(文)第2016100095号



联系电话:4000809577 18615288886

经销款店:济南:漱玉平民连锁、三九、平嘉、海洲;青岛:医保坡、利郡、丰硕堂、海王星辰、国风、保康;济宁:广联、新华鲁抗;舞台:立能、燕喜 堂;威海:燕喜堂、环翠楼大药房、颐和堂;潘博:华信宏仁堂、新华大药房;潍坊:会通连销、远东连锁、力生源连锁等各大连锁均有售

长期腹泻(慢性肠炎、功能性腹泻)有危害 安场。鞣酸苦参碱胶囊

、吃火锅、身体受凉、精神紧张就 腹痛难耐,腹泻难忍,这是现代生活中常见的现象 有时还伴有黏液、脓血,长期服用抗生素却难以控 制病情,腹泻依旧反复,这往往是慢性腹泻、肠炎所 造成的。长期严重腹泻的患者应及早治疗,避免拖 延病情

慢性腹泻包括:慢性炎症性肠病(小肠、结肠、直 肠黏膜炎症)、功能性腹泻、肠易激综合症等引起的腹 泻,发病主要与免疫功能失调、肠道炎症、肠运动功能 素乱和肠功能性障碍有关,如:儿童(老年人)功能性 吸收不良引起的功能性腹泻,或胆囊、胃肠道等消化 道手术后,以及肠易激综合症等疾病,改变肠道正常 运动功能,使肠蠕动加速,处于紧张状态,一旦受到刺 激就容易腹泻。

安肠止泻的胶囊

贵州万顺堂药业生产的安场牌鞣酸苦参碱胶 囊,质量标准起草单位,治疗:急慢性肠炎、功能性 腹泻、肠易激综合症引起的腹泻,加强机体免疫力 而抗菌消炎,不干扰正常肠道菌群,肠道内形成体 护膜,保护肠黏膜,收敛止泻,缓解肠道刺激紧张 激反应,降低炎症渗透物。老年少儿均可使用,长期 患者应坚持用药,巩固疗效。

QIC. 请炒药品说明书或者在药师报导下购买和使用。 忌]尚不明确[不良反应]:少数人有头昏、噜睡、恶心等症状 FEMILIA SPOKECINE

岡址: www.grwet.org 批准文号: 国药准字H52020688 生产厂家: 贵州万顺堂药业有限公司 黔药广审(文)第2016090089号

联系电话:4000809577 18615288886

经销码店:济南:漱玉平民连锁、三九、平嘉、海洲;青岛:医保城、利群、丰硕堂、海王星辰、国风、保康;济宁:广联、新华鲁拉;题台:立健、燕喜 堂:威海:燕喜堂、环翠程大药房、颐和堂;藩博:华信宏仁堂、新华大药房;魏坊:金通走锁、远东连锁、力生萧连锁等各大连锁均有售。

山东省煤矿总医院 正式划归省卫生计生委

本报济南4月17日讯 (记者 孔 雨童) 4月14日下午,山东省煤矿总 医院举行移交仪式,隶属关系由省煤 岩工业局划归省下计委, 今后省下计 委将在原来业务管理的基础上对医院 实现全面管理。省卫计委主任、党组书 记袭燕,省煤炭工业局党组书记、局长 乔乃琛,省卫计委、省煤炭工业局有关 处室领导以及医院领导班子成员、部 分职工参加了移交仪式。

山东省煤矿总医院成立于1992

年,长期以来,在省煤炭局的领导下, 省煤矿总医院从一个小型职工医院发 展成为建制完整、管理规范的综合性 医院。2004年经省政府批准,由山东省 立医院托管省煤矿总医院,成立山东 省立医院(西院)、山东省立医院集团 眼耳鼻喉医院。经过数十年的改革发 展,医院现已形成一所以耳鼻咽喉为 特色专科,综合专业设置齐全,集医 疗、急救、保健预防与科学研究等功能 于一体的省级大型综合医院。

口腔干细胞库落地山东

乳牙和智齿可储存口腔干细胞

本报济南4月17日讯(记者 陈晓 近日,口腔干细胞库落地山东新 闻发布会暨口腔干细胞库山东口腔医 学发展基金签约仪式在山东大厦举 行,口腔干细胞库与山东省口腔医院 签订了合作协议,将在山东搭建一个 口腔干细胞产研合作平台,致力于在 颌面部组织再生及全身系统疾病的治 疗应用方面取得突破性进展。

口腔干细胞来源于儿童乳牙,最

有效的采集源为儿童的乳牙和二十岁 前青少年的恒牙和智齿。在6-12岁儿 童换牙期采集最好,20岁前青少年拔 除恒牙和智齿时也是较好时机。越年 轻的干细胞越好,活性更高。同时,口 腔干细胞具有免疫原性低的特点,家 庭成员间可以互相使用。

据悉,一般推荐保存2-3颗牙齿, 以满足未来治疗需要,每颗牙齿保存 费用为1.8万元,可以保存20年。