

调适身心, 应对“假日综合征”



国庆长假结束,要应对“假日综合征”,上班族可从调整作息、饮食、心理三方面入手。

首先,缓解假日综合征要调整作息,尤其是在假日中日夜颠倒、通宵娱乐导致节后出现睡眠紊乱的上班族,更需注意早睡早起,保证充足的睡眠时间,并有一定的运动量,注意呼吸新鲜空气。

其次,假日综合征的缓解需要一个过渡的时间,正常的工作和学习节奏会帮人完成调节,节后三天不宜超负荷工作。刚上班,工作量不要一下恢复到放假前,要有一点过渡时间。先把必须完

成的工作完成,把不急的事情放一放,根据个人工作情况慢慢增加工作量。这样既可以高质量地完成工作,又不会给自己过大的压力而感到焦虑烦躁。

第三,节日期间,如果饮食过量、生活作息紊乱,身体最先发出警告的就是消化系统。饮食方面的调理,喝茶是很好的方法,可以清肠胃。节后饮食应以清淡为主,让肠胃得以歇息,多吃新鲜水果蔬菜,蔬菜中的膳食纤维能促进肠胃蠕动,调整肠胃功能。上班族可多食些富含蛋白质的豆制品、牛奶、鱼、蛋等,以消除疲惫、恢复体力。

辛华/文 李洋江/摄

食疗古方 对付老便秘

便秘看似小问题,实际暗藏大病害。便秘堵塞肠道,毒素侵害全身,引发、加重多种慢性病。大黄、番泻叶、芦荟、决明子等泻药损害肠道神经,诱发黑肠病变、肠道息肉、肠癌。用力憋气排便,极易引发心脑血管意外。泻药伤身,便秘烦人,怎么办?

此方源于民间,传说当年乾隆下江南,因舟车劳顿而便秘,御医怕伤龙体不敢滥用泻药。一老方丈欣然开方,效果奇佳,乾隆龙颜大悦,遂御赐此方“御膳通”,将古方收归御藏。

军事医学科学院专家整理医学典籍,发现此食疗通便古方,遂潜心研究科学调配,最终确定以“黑豆皮、马齿苋、芹菜叶、

金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食原料,研制成食疗通便奇方。经国家批准,在北京生产,品名“御品膳食通”无毒副作用,老幼及孕产妇皆可服用。

温馨提醒:只要在晚餐后服用御膳通,且每日用量可逐步减少,逐渐恢复人体自主排便功能。

为严防假冒伪劣,御品膳食通产品仅在【御品膳食通专卖店】有售。专卖店庄严承诺:专家咨询、无效退款!

咨询电话:87160402

御品膳食通专卖店地址:【瑞康堂】海曙苍松路586号(环城西路农工商超市东面、海怡花园边)

骨质增生 滑膜炎 半月板损伤 关节退变“疼痛、僵硬、积水”有妙方

郑州寸草心生物科技有限公司生产的远红外关节痛消贴特别适用于关节退变引起疼痛等症的辅助治疗,畅销宁波7年,经得起考验和对比,在专业人员指导下使用效果更好,按疗程使用更有利于康复不易复发。拨打骨科热线66891820,专业人员免费送货上门,全程指导使用!

特别提醒:【仙草骨痛贴】为新型黑

膏贴剂,上市7年来受到广大顾客好评,心存顾虑患者可先买5盒体验,对于使用无效患者均可立刻、无理由退药退款。

特约经销:第一医院新大楼南镇明药房(镇明路424号),电话:27859198

(10月9日~12日回馈新老顾客,买5送1,10送4,20送10。)

【注册号】豫食药监械(准)字2014第2260215号
请仔细阅读产品说明书或在医务人员指导下购买和使用!豫医械广审(文)第2013100034号

腰间盘突出 颈椎病 骨质增生 颈、腰椎“疼痛、僵硬、麻木”有妙方

郑州寸草心生物科技有限公司生产的远红外腰腿痛消贴特别适用于腰腿退变引起疼痛等症的辅助治疗,畅销宁波7年,经得起考验和对比,在专业人员指导下使用效果更好,按疗程使用更有利于康复不易复发。拨打骨科热线66891820,有专业人员免费送货上门,全程指导使用!

特别提醒:【仙草活骨膏】为新型黑膏

贴剂,心存顾虑患者可先买5盒体验,对于使用无效患者均可立刻、无理由退药退款。

特约经销:第六医院对面莱多特专销(中山东路1080号),电话:27857004

(10月9日~12日回馈新老顾客,买5送1,10送4,20送10。)

【注册号】豫食药监械(准)字2014第2260216号
请仔细阅读产品说明书或在医务人员指导下购买和使用!豫医械广审(文)第2013100036号

寒露时节吃点秋刀鱼

寒露时节,是秋刀鱼最肥美的时候,大家不妨趁此机会多享受这种美味。

秋刀鱼不仅含有丰富的优质蛋白质和多种矿物质,还含有人体不可缺少EPA和DHA等不饱和脂肪酸,它们有抑制高血压、动脉硬化的作用。

为了去腥增鲜,在烹调加工时可以加点柠檬汁,也可以加些胡椒粉、孜然等调味料。本期,给大家推荐一道秋刀鱼的美食——蒸豆豉秋刀鱼。

原料:秋刀鱼3条(500克),豆豉

25克,红辣椒1个,黄辣椒1个,香葱1根,生姜1小块,大蒜5瓣。

调料:食用油25克,酱油5克,料酒25克,胡椒粉5克,盐2克。

制作方法:

1.秋刀鱼取出内脏后切段,洗净放入盘中。

2.葱洗净后切成葱花,姜、蒜洗净切末,辣椒洗净切段,豆豉洗净。

3.锅内放少量油,将葱、姜、蒜、辣椒、豆豉入锅爆香后淋在鱼上。

4.再放上胡椒粉、酱油、料酒、盐,蒸约6分钟至熟即可。

健轩

医讯

上海胸科医院专家 来明州医院为患者提供服务

为方便病人,宁波明州医院从今年3月28日起与上海市胸科医院联姻,成立了上海市胸科医院—宁波明州医院诊疗中心。每周双休日,由上海市胸科医院呼吸内科、心

内科、胸外科副主任医师职称以上专家轮流来明州医院为病人提供服务。本周日(10月12日)来的是心内科专家马建伟硕士。时间是上午9:30—下午3:00,欢迎有需要者前往。

惠耳助听器——16周年店庆 感恩回馈——助听器特惠活动

为感谢广大用户16年的信赖和支持,宁波惠耳听力特在10月8日—10月30日期间推出特惠感恩活动:

1.百款助听器试戴30天,效果不理想无理由由全额退款。

2.推出多款特价机:耳道机特价950元起;4通道智能降噪耳道机2280元起。

3.旧机换新机可折价200—5000元。

喜讯:10月12日(周日),特邀有10多年经验,擅长各类耳聋康复的杭州聋儿中心主任金冬冬在现场接受大家耳聾咨询。

地址:中山西路374号(汪弄社区南大门右20米),节假日不休。

咨询电话:87277984(日夜)

补肾壮阳填精 益气扶正固本

苍松牌强肾片选用鹿茸、山药、山茱萸、熟地黄、枸杞子、丹参、补骨脂、牡丹皮、桑椹、益母草、茯苓、泽泻、盐杜仲、人参茎叶总皂苷配制而成!综观全方,1味鹿茸及13味中草药,补肾壮阳填精,益气扶正固本,味味用真心,片片见真爱!

苍松牌强肾片补肾填精,益气壮阳,扶正固本。用于肾虚所致的腰痛、遗精、阳痿、早泄。

请认准药盒上带有红色“OTC”标志,由国家食品药品监督管理局批准国药准字:Z21021750的苍松牌强肾片,谨防假冒!

免费送货上门 全国货到付款



郑重提示:为保证产品质量,所有订货将由厂家直接配送,节省中间环节,让利于患者。

全国免费咨询热线:400-710-9979

电话订购有优惠

辽药广审(文)第2014050048号

国药准字:Z21021750

辽宁好护士药业(集团)有限责任公司

不拔甲, 不包甲, 无痛祛除“灰指甲” 祛除灰指甲就像涂指甲油一样简单

得了灰指甲,就像手上埋伏了一个细菌弹,碰到哪里就传播到哪里,别人见了都恶心,自己见了也磕碜,连做饭、洗菜都不敢碰,生怕把细菌吃进肚子里,而且患有灰指甲,不仅自身交叉感染,还易传染给家人。

“一周甲”强效抗菌涂剂,是由美国西弗吉尼亚大学医学院真菌实验室协助研制的纯中药浓缩涂剂,对各种真菌引起的指甲变形、变厚、变黄、变黑、萎缩等疑难灰指甲,能迅速清除灰指甲的顽固真菌,修复受损甲床,促进新甲再生,不拔甲、不溶甲、不包甲、无痛苦、花钱少,就像涂指甲油一样简单。美国技术,极强的渗透力和杀菌率,以超越同类产品技术优势,领先国内产品数年以上,无论以前您用过什么方法治疗过

灰指甲失败,都不影响“一周甲”祛除灰指甲真菌的神奇效果,治不好的灰指甲请用“一周甲”。

咨询电话:87894396

宁波专卖店:江东区宋家巷176号(兴宁桥东日月星城东门)海曙:信谊药店(解放南路55号)宏昌参药店(解放南路311号)江东:越丰堂大药房(中兴路893号,儿童公园西大门)民安药店(民安路521号)江北:万和大药房(槐树路102号)邱隘:中西大药房(镇中路136号)姜山:老百姓大药房(明山路115号)慈溪:九九大药房(三北大街295号)余姚:和通购物(南雷路杜义弄31号)镇海:太和堂药店(车站路86号)北仑:新城大药房(新大路430号)奉化:长生药店(东门路8号)宁海:华泰中西大药房(气象北路10号)象山:竣景堂药店(丹城建设路111号)

全市免费送货,货到付款。

浙卫消证字(2011)第0050号

央视CCTV《影响力对话》合作伙伴

隐形无痕一根根“植入式”增发

一根根“植入式”增发,少多少,增多少。可做小平头,前发际,往后背头。女发增密,增发遮白发,物理方法变黑。www.tangfc.com

增发前 增发后 白发时 增发遮白发

热线电话 28813806 地址:宁波市鄞州区天童北路1501号麒麟大厦北座903室 (0574) 28813803 (万达广场对面,贸城中路/天童北路交汇处光大银行楼上)

地址:杭州市朝晖路钛合国际A座12楼1201室(土塘高架朝晖路交汇) 0571-86771142 85090403