

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,极易猝发心脑血管意外。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种纯食疗原料,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)

国内知名专家双休日来明州医院服务信息

本周六(11月8日)西南整形外科医院整形科戴霞博士、上海胸科医院呼吸内科顾爱琴主任医师;本周日(11月9日)西南整形外科医院整形科戴霞博士、上海胸科医院心内科马建伟硕士、上海新华医院皮

肤科陶建凤副主任医师来明州医院服务。时间是:戴霞与陶建凤上午8:00开始、顾爱琴与马建伟上午9:30开始,欢迎有需要者前往。

腰间盘突出 颈椎病 骨质增生 颈、腰腿“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痛消贴特别适用于颈腰椎退变引起的疼痛等症,畅销宁波8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:请认准【仙草活骨膏】到指定药店购买,该产品为外用黑膏贴剂,一个疗程15天需5~10盒,心存顾虑患者可先买5

盒体验,有效按疗程治疗,无效退药退款!

第一医院新大楼南镇明药房(镇明路424号),电话:27859198;第六医院对面莱多特传销(中山东路1080号),电话:27857004

(畅销8周年,喜迎“双十一”特大优惠,买3送1,7送3,10送5,20送13,折后每贴仅需16元。)

【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

小小一粒开心果 富含多种营养

如果说哪种植物是个营养宝库,那一定非坚果莫属,而开心果就是坚果中的佼佼者。一粒小小的开心果,至少包含以下多种有益物质。

油酸。油酸含量占开心果所含脂肪的一半以上,它是最主要的一种单不饱和脂肪酸。

维生素E。在开心果中,具有较强抗氧化作用的维生素E可以保护不饱和脂肪酸,使其免于被氧化。

原花青素。开心果紫红色的果衣中含有丰富的原花青素。

叶黄素。开心果翠绿色的果仁中含有

较丰富的叶黄素。叶黄素也具有较弱的抗氧化作用。

白藜芦醇。白藜芦醇也是著名的天然抗氧化剂之一,可清除自由基,抑制脂质过氧化反应。

槲皮素。槲皮素是一种类黄酮,具有较强的抗氧化作用。

植物甾醇。像大豆一样,开心果中含有较多植物甾醇。

膳食纤维。与其他坚果相比,开心果的优势是膳食纤维含量较高,大约30—50粒开心果中就含有2—3克膳食纤维。 盛时

老年人助听器听力康复保健中心 11月6日—26日听力健康服务月活动

宁波助听器听力中心是一所专业的听力康复机构,为更好地服务于甬城广大听障人士,经中心研究决定,特开展为期一个月的听力康复活动,活动内容如下:

(一)特邀资深听力工程师现场为耳聋患者提供听力康复咨询,指导听力康复方案,并根据患者的听力损失情况现场选配合适的经济型助听器,且特殊优惠照顾。

(二)凡在此活动期间选配德国西门子力斯顿助听器音符系列以上型号的助听器享受特惠价4.8—7.8折。

(三)瑞士峰力助听器特推出惊喜礼包,凡选配梦平台Q50以上型号的助听器赠送一年电池。

(四)美国斯达克定制式超大功率炫听系列助听器全场降价30%—50%。

(五)丹麦奥迪康全数字电脑编程系列助听器仅需1500元/台。

(六)凡助听器已佩戴5年以上者,需要更新,可到听力中心以旧换新,更换先进功能的新款助听器,原机折价200—2000元,只需要补差价即可(优惠特价机除外)。

活动时间:11月1日—30日
咨询电话:87364250 27869583
宁波市听力中心:中山西路2号恒隆中心25楼H(鼓楼东侧)
海曙区听力中心:海曙望京路178号(第二医院南100米)

味道酸甜适口,功能润燥疗疾 金秋时节,不妨多食石榴



朱朱 摄

石榴集观赏、食、药于一身,其“十房同膜,千子如一”的生态特征,自古以来,常被用作喜庆水果,象征吉祥、幸福、美满。

中医认为,石榴果实性味甘酸温

涩,无毒。石榴皮可涩肠、止血、驱虫,适用于久泻、久痢、便血、脱肛、崩漏带下、虫积腹痛、疥癣等症。石榴根能杀虫、涩肠、止带,适用于蛔虫、绦虫、久泻、久痢、赤白带下等症。石榴叶可制成石榴茶,能润燥解渴,适用于口渴引饮,咽干舌燥等症。石榴花有止血功效,可用于鼻衄、中耳炎、创伤出血等病症。

值得一提的是,金秋燥气主令,人体常表现出诸多“津亏液少”的秋燥症,如口鼻咽喉干燥、皮肤皴裂、大便秘结等,故“当秋之时,其饮食之味,宜减辛增酸”。石榴味道酸甘,可化生阴液,生津润燥,治疗时病燥邪具有良好功效。 剑浩

夜班族应避免富铁食物

美国《糖尿病》杂志刊登一项新研究发现,夜班族(尤其是经常上大夜班者)晚餐最好不要大量进食富含铁的食物,否则更容易干扰肝脏生物钟昼夜节律,增加2型糖尿病、肥胖症和中风等多种疾病风险。

在肝脏生物钟正常的情况下,铁有益健康。肝脏生物钟的正常运行有助于保持血糖水平稳定,给全身细胞足够的能量。正常情况下,人们在睡眠过程中,肝脏生物钟可保持恒定的血糖水平。在醒来前夕,血糖水平达到峰值。铁元素的作用犹如肝脏生物钟的齿轮,可促进肝脏超负荷工作,严格控制血糖水平,

防止血糖升高。然而,如果铁摄入的时间与肝脏生物钟不同步(比如晚上吃太多牛肉等富含铁的食物),就可能会导致血糖水平不正常。对于肝脏生物钟已经与大脑生物钟(人体主生物钟)不同步的夜班族而言,晚上吃富铁食物更容易加剧两种生物钟的不同步,进而显著增加罹患肥胖症、糖尿病和中风等疾病的风险。富含铁的食物主要包括:牛肉等肉食、豆瓣菜和羽衣甘蓝等深色绿叶蔬菜、糙米饭、加铁强化食物、豆类、坚果和植物种子、鱼类、豆腐、鸡蛋以及杏干、李干和葡萄干等干果。 钟怡

要温度,要湿度,还要催眠曲 让宝宝安睡的学问有很多

为了确保宝宝良好的睡眠质量,家长需要掌握以下知识:

室内温湿要适宜。寒冷、高温、潮湿、干燥都会使孩子难于入睡,睡着了也似睡非睡,易被惊醒,理想的卧室温度在20℃—25℃之间,相对湿度60%—70%。

准时上床要称赞。坚持每天让宝宝同一时间入睡。睡太晚不利于入睡,即

便睡了足够长的时间,但大部分时间处于浅睡眠,也不利于宝宝的健康成长。

如果宝宝抗拒自己睡觉,妈妈可以先陪陪宝宝,唱首摇篮曲让宝宝安心入睡后才离开。实践证明单调和慢节拍的声,如雨水声、催眠曲都具有一定的催眠作用。如果宝宝怕黑,可以开盏小夜灯,但必须在宝宝睡着后关闭。 岩岩

IBYER DENTAL
宁波拜尔口腔医院

联想控股成员企业

专家面对面 现场抽取 免费 种植牙

“种植牙疑难杂症”

专场限额招募中

专家面对面解答各类缺牙问题,并且免费获得专家制定的缺失牙修复方案和洁牙大礼包一份。另外还有现场问答、抽奖环节,为更多患者带来福利!

时间:2014年11月10日 15:30-17:30

活动 宁波拜尔口腔医院

地址:江北区槐树路58号钻石广场1号楼(近解放桥)

报名 热线: **0574-87061306**

王超铭

中华口腔医学会会员
中国口腔种植学会会员
水激光WCLU会员

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