

国内知名专家 双休日来明州医院服务信息

本周六(11月15日)西南整形外科医院整形科毋巨龙主任医师、上海长海医院胃肠外科薛绪潮主任医师、上海胸科医院胸外科仲晨曦，本周日(11月16日)西南整形外科医院整形科毋巨龙主任医师、上海长海医院消化内科邹多武

主任医师、上海新华医院皮肤科干皆诚副主任医师来明州医院服务。时间是：毋巨龙上午8:45开始，薛绪潮、邹多武、干皆诚上午8:00开始，仲晨曦上午9:30开始，欢迎有需要者前往。

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)

孩子吃肉松不能贪多

肉松味道香浓，口感独特，许多孩子爱吃。肉松虽然仍保有一些营养价值，但作为加工食品，孩子吃肉松不能贪多。

肉松是有一定营养价值的。正规的肉松以肉类为主要原料，其中的蛋白质、铁等营养素含量还是比较高的。不过，肉松毕竟是加工食品，存在着以下几方面的健康隐患：肉松原料是否合格；其次，为了改善口感和风味，肉松里会添加过多的油、糖、盐等，对孩子的成长不利。例如，瘦肉本身就含有一定量的钠离子，特别是猪瘦肉，在肉松的加工过程中又加入大量的酱油等调料，多吃容易造成盐超标；另外，肉松热量高，

以猪肉松为例，每100克猪肉松热量为396千卡左右，是普通瘦猪肉的2.7倍，有些商家为了使肉松更加鲜美，还会添加脂肪。如果过量食用肉松，可能会造成孩子肥胖，影响其正常的生长发育；最后，肉松在加工过程中，会因加热使一些营养素被破坏，如B族维生素等，导致孩子营养素摄入不全。

专家建议，如果孩子确实喜欢吃肉松，家长可以尝试自己制作。同时，吃的量和频率也得适当控制，最好每次吃肉松的量不超过一小勺。基本原则是，膳食中肉松只是点缀，需要搭配其他食物一起吃，如青菜、豆腐、杂粮等。

成商

柿子含有单宁物质，易与铁质结合，从而妨碍人体对铁质的吸收，所以贫血患者应少吃。服用铁剂时也不宜吃柿子。

皇家御品 龟龄集亮相宁波

寒风乍起，又到冬令进补时节，今冬补品市场杀入一匹黑马，著名晋商企业百年老店，广誉远携皇家御品精品养生中药刚一亮相宁波就引起高端人群的追捧。

百年老店广誉远是中国现存最古老的中药制药企业之一，首批中华老字号之一，其前身广盛号始创于明嘉靖二十年即公元1541年。在清代，广誉远与广州陈李济、北京同仁堂、杭州胡庆余堂并称为“四大药店”。广誉远在业内以精品选材和古法炮制技术著称，经营产量有限的养生精品中药。核心产品龟龄集、定坤丹为国家保密配方，安宫牛黄丸和龟龄集、定坤丹为非物质文化遗产。

这次亮相宁波的主打精品中药龟龄集系皇家御用珍品。其处方的前身是道家经典《云笈七签》中的“老君益寿散”。据史书记载，明嘉靖年间，嘉靖帝29岁仍无子嗣，为延续皇家血脉，皇帝下诏广征治病、求子良方。当时的方士邵元节、陶仲文在“老君益寿散”的基础上加减化裁，制成“仙丹”献上，嘉靖帝服后，一连生下7位皇子和5位公主，

并将“仙丹”赐名“龟龄集”，寓意：广集天下珍品，像灵龟一样长寿。自嘉靖帝起，龟龄集成为明清两代十余位帝王秘享的养生至宝。

据故宫博物院与国家第一历史档案馆所存的史料载：明万历皇帝、清康熙、雍正、乾隆都有服用龟龄集的记载。雍正帝曾手书朱批“朕安，已痊愈矣。朕躬身之安，皆得龟龄集所赐”。乾隆更是对龟龄集赞不绝口，称“不可一日不服”龟龄集。

龟龄集的组方在古代是秘而不宣的，它的配制根据三才五行，二十八星宿对应二十八味珍贵药材，炮制工艺更是纯手工古法炮制，从选材到成品历时长达四年。

龟龄集还具有服用方便、保质期长达五年、一年四季都可服用等长处，所以深得高端人群的追捧。产品一亮相甬城已经引起广泛关注，还未正式开售，预约订单已排起了长队。

广远

柿子食用八不宜

时下正是柿子满枝、大量应市的季节，尽管柿子甘甜可口，别有风味，但食用时须注意以下事项。

柿子含有单宁物质，易与铁质结合，从而妨碍人体对铁质的吸收，所以贫血患者应少吃。服用铁剂时也不宜吃柿子。

柿子中含10.8%的糖类，且大多是简单的双糖和单糖，易被人体吸收，使血糖升高，糖尿病患者尤其是血糖控制不佳者应忌食。

柿子含有鞣酸，能引起便秘，对心肌梗塞病人的病情恢复不利，故不宜食用。长期便秘者更不宜进食。

柿子性寒，胃寒者不宜食用。患有慢性胃炎、排空延缓、消化不良等胃功能低下者，胃大部切除术后，均不宜食用柿子。

柿子不宜空腹食用。空腹时胃酸分泌增多，易与柿子中的单宁酸和胶质结合形成胃柿石，结石可能会堵塞幽门，升高胃压，出现胃胀胃痛等症状，严重者还可能造成胃溃疡、胃出血等并发症。柿子一次食用以200克为宜，不可过多食用。饭后1小时左右食用为宜。

柿子不宜带皮食用，因为柿子的鞣酸多存在于柿子皮中。带皮食用形成胃石的机会更多。

胆结石患者不宜食用或仅可少量食用。

柿子含糖高，且含果胶和鞣酸，易对牙齿造成腐蚀，食柿子后应及时漱口。患有严重龋齿者应少食。

特别推荐

国际种植巨擘徐连来亲临拜尔口腔

为您解决“种植牙的疑难杂症”
专场限额招募火热进行中

号外
本次专家巡诊
仅限10人预约

时间：11月16日（仅限10名）

地点：宁波江北拜尔口腔医院

美国加州大学临床指导教师，国内种植牙领军人物——种植牙专家徐连来教授即将来甬，为甬城市民带来种植牙全新“拜尔桥”种植技术，拯救你因为牙槽骨条件差，骨量小而被医院拒绝种植的牙齿。

国内知名种植牙专家
徐连来 教授



iBYER DENTAL
宁波拜尔口腔医院

医院地址 | 宁波市江北区槐树路58号
钻石广场一号楼(近解放桥)



0574-87061306
400-630-1960