

# 皮肤不痒 有好办法 迎新春钜惠 神奇雪蛤 专“吃”坏、痒皮肤

俗话说:疼不死人痒死人。奇痒难耐,心烦意乱,用了各种方法就是止不住,有时真想把皮给揭了心里才解痒。痒得揪心刺骨,彻夜难眠……

中医认为:痒是外邪侵袭或是肌肤失濡,血不能营养皮肤,或是脏腑内毒流窜至皮肤所致。所以痒在表皮,根在内毒。止痒不如断痒,根除痒痒,必须内毒外脱。

《本草纲目》记载:长白山雪蛤,独含不饱和脂肪酸,低温提炼、快速渗入皮肤,迅速止痒,排出毒素,快速恢复健康好皮肤。

雪蛤和五味子、百癣皮、苦参等30多味天然药材配伍,提炼雪蛤素,提高皮肤免疫力,雪蛤素每天抹2—3次。健

康肌肤光滑细腻、有弹性。

寻找湿疹、牛皮癣、神经性皮炎、荨麻疹、脚气、手足癣、股癣、花斑癣、脚蜕皮及瘙痒等皮肤问题的朋友,到指定药店购买,谨防假冒。2015年2月28日前:买五盒送二盒,买十送五。品质经宁波顾客三年验证,值得信赖。

- 解放南路55号(外运大厦南100米)信谊药房
- 槐树路万和药房
- 三院百姓药房
- 江东儿童公园西门越丰堂
- 北仑新大路432号新城药房
- 慈溪人民医院北门利民药房
- 余姚免费送药
- 象山天安路益民药房
- 宁海气象北路10号华泰中西药房
- 奉化老电影院广平药房
- 镇海车站路86号太和堂药店
- 柴桥新城大药房
- 石浦金山路148号利民大药房
- 邱隘镇中路136号邱隘中西大药房
- 姜山华山路10号春蕾大药房
- 轻纺城广场健康药房
- 洪塘卫生院对面益沐堂药店
- 观城市场路80号兴玲大药房
- 周巷兴业北路170号余慈大药房
- 溪口经堂南路30号老百姓大药房

详情咨询:82850016(全市免费送药)

# 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【仙草活骨膏】专门针对颈腰椎退变等问题研制而成,它巧妙运用了远红外技术更有利于药物吸收,通过局部贴敷,体表施治,可改善局部微循环、促进机体的新陈代谢和活动受限的功能恢复。本品为新型黑膏贴剂,无需火烤,使用方便且不易过敏,一个疗程15天根据病情轻重需5~10盒,按疗程使用更有利于康复不易复发。

特别提醒:另有系列产品【仙草骨痛贴】专门针对关节退变、骨质增生、滑膜炎、半月板损伤引起的疼痛、僵硬、积

水等症。两种产品分别针对不同病症,请在专业人员指导下对症使用!

畅销8年值得信赖,2月10日春节放假,年终最后五天特大优惠,买6送3,买12送8,买20送20!

专科热线:0574-66891820 市区免费送货,外地免费邮寄,货到付款

特约经销:宁波市第一医院新大楼南镇明药房(镇明路424号),宁波市第六医院对面莱多特专销(中山东路1080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! 豫械广审(文)第2014120072号

# 蒸煮烹饪最能保护营养素

想吃得健康,就要用对烹调方式。烹调时间、温度是影响营养素去留的关键。

一般煎、炸、烤等烹调方式都会达到180℃—300℃,高温不仅破坏营养素,还可能让食物中的蛋白质、脂肪和碳水化合物发生异变,产生有害人体的物质。

而蒸或煮的方式就比较健康。温度

在100℃的低温烹调方式,能最大程度地保留营养素。研究人员发现,像大麦、粗粮等用蒸的方式,营养成分可以保存95%以上,但如果用油炸,维生素B<sub>2</sub>和叶酸会损失50%以上,维生素B<sub>1</sub>几乎无法保存。鸡蛋用低温烹调,不仅营养保存多,就连消化率也较高。

嘉嘉

# 按时睡觉最养生

中医认为,人卧则血归肝,夜里11点到凌晨3点是肝发挥其藏血、解毒作用的佳阶段,所以我们务必要在晚上11点前睡觉,最好能在晚上10点半左右就入睡,这样11点时可以进入深度睡眠状态,有利于血液回肝解毒。如果经常熬夜晚睡,不仅对养肝不利,还会让肌肤状态越来越坏,因为保养肌肤最佳的

时间是晚上10点到凌晨2点。如果眼睛总是处于劳累的状态,得不到充分休息,视力会变弱,诱发干眼症等疾患。

不少经常熬夜的人,时间久了会精神不振,容易疲劳,导致免疫力低下,经常感冒。夜里工作,还会诱发虚火上炎,不利健康。所以,按时睡觉才是最好的养生。

杨璞

# 想要健康吗? 请远离“盐的烦恼”

盐是人类用了几千年的调味品和防腐剂,人们对它有深厚的感情。有人说,盐有什么可怕?我还年轻呢,没有高血压问题,为什么还要限盐呢?如果真这么想,不妨看看下面这些麻烦事儿,看了之后再问问自己,还想不想吃那么多盐。



## 盐的麻烦之惹头痛

很多人都曾有这样的经验,吃了一顿丰盛的浓味大餐之后,就容易发生头痛。最新研究让受试者分别食用高盐、中盐、低盐的饮食各30天。结果发现,每天吃8克盐的人比吃4克盐的人头痛的次数多1/3以上。无论具体吃哪种食物,只要吃盐的量多,都会有同样的反应。这项研究确认,多吃盐可能与头痛密切相关。

## 盐的麻烦之增水肿

体内的水分滞留情况和摄入钠的数量密切相关。一些血液循环不好的女性,虽然心脏、肾脏并无疾病,但却容易发生轻度的水肿,特别是月经来潮之前的几天这种情况更为明显,脸上看起来肿胀的。

激素水平所带来的水分滞留增加状态,再加上大量摄入盐的作用,会加剧腹胀、脸肿、头疼等不适感觉。研究早已发现,高盐的饮食会促进组织水肿。长期苦于经前期综合征的女性,应当在经期之前主动控盐,吃较为清淡的食物。

## 盐的麻烦之害嗓子

在食用盐分含量高的食物之后,很多人都能明显感觉到咽喉黏液增加,嗓子不清。

咽喉经常发炎、咳嗽不适的人,都不能吃太咸、太辣、油炸、熏烤的食物,表面盐分过多的炒货如炒瓜子、炒花生、加了盐的各种坚果等以及薯片之类含盐高的零食也都要少吃。有慢性咽炎的人,食物必须清淡。

## 盐的麻烦之损皮肤

吃盐多的时候,由于渗透压的作用,身体组织的水分会减少,排出身体的水分会增加,也不利于皮肤的保水。因此,少盐饮食是改善皮肤质量的一个重要措施。很多女生喝一两天果蔬汁会感觉皮肤舒服,并不是因为果蔬汁有什么神奇作用,而很大程度上是因为她们日常饮食的盐分过多。

## 盐的麻烦之促胃病

和加盐少的食物相比,盐分过大的食物会降低胃中保护性黏液的黏度,使它对胃壁的保护作用下降,食物中的各种有害因素更容易作用于胃壁,因而会促进多种胃病的发生。流行病学调查表明,盐摄入量与胃癌风险之间有正相关性。也就是说,饮食清淡少盐是有利于预防胃癌的因素。

## 盐的麻烦之流失钙

钠摄入量过多的时候,身体会努力排钠,但同时会增加尿钙的排出量。对于钙摄入量本来严重偏低的国人来说,这简直是雪上加霜。所以,遵从“少吃盐等于多补钙”这句骨质疏松治疗医生常说的话是明智的。

申时

**IBYER DENTAL 宁波拜尔口腔医院**

**喜迎新年 倒计时13天**

**拜尔口腔特惠限时大放送**

1. 免费检查 2. 会员充值送点同时尊享VIP折扣 3. 预约到院赠送健康体检牙礼包

87061306 医院地址:宁波市江北区槐树路58号 钻石广场1号楼(近解放桥)

## 职场纵横

刊登热线: 81800018、87321099

## 钓具店招聘

店长1名,年薪四万+奖金; 店员2名,年薪三万+奖金。男女不限,懂电脑基本操作; 上班地点:中山东路1381号 电话:13028921111柳

## 聘 工厂机修电工

待遇: 6000-6500 电话: 15158340976

## 生活资讯

家教培训 宁波少儿体育训练基地寒假班 少儿篮球、羽毛球、舞蹈,中考体育四大训练项目,宁波体育中心为主四大训练基地。全天候课程时间选择,致电获得免费体验课。咨询热线:88062270

## 寒假上门辅导 82387378

启胜教育初高中全科辅导 高考冲刺签约班,数学中高考班 乔老师执教,2月7号开课,鄞州、海曙、江东。83018555

## 大脑潜能开发

效果:一小时看完看懂一本书 报名热线:87474075宋老师 初中数学重点在职小班:初二上新课,初三查漏补缺,快速突破思维(开明街)87249981 在职老师寒假班报名87951113 寒假艺术生集训班87951113

## 人保培训中心招聘

厨师、会务若干 (工作地点:鄞州下应) 文员、厨师、餐厅和会务服务员若干 电话:87196111转85012 87196111转81518 地址:海曙区大来街50号503室

## 友谊保安招聘

银行保安:男,50岁以下,本地人,身高1.70米以上,缴五险,提供中餐,单休。固定岗位月薪2250-2300元,机动岗位月薪2550-2600元。工作地点:百丈花园(潘火)、石碶、下应(恒大)、东吴(天童)、姜山、集士港、高桥(古庵)、周宿渡(长丰)、中河(董山)、宋诏桥、高桥(藕缆桥)、江东(福明家园)、钱湖北路分理处 87065896、15968941259 面试地点:鄞州区民惠西路88号 鄞州银行总行副楼207室

## 房屋出租

位于望京路108-114号,面积245㎡,价格面议。联系电话:87993077

## 重点在职高中数理化英

(灵桥旁)1对1或小班18906626301 杨老师高中数学,寒假10次课差生转优无效免费18667426320 初中数学特别教13736185380 高中各科在职名师87328816 高师教高中物理13586516209 高中化学在职提升15257845989

## 搬家搬厂

便民搬家搬厂87662211 阿拉丁搬家搬厂87332235 快捷专业搬家87907772

## 行状广告收费标准:

黑白40元/行/天(13字) 套红50元/行/天(13字) 优惠套餐多多,欢迎来电咨询

## 聘年薪百万不是梦

挑战高薪,挑战自我13616582286 【招聘美术助教】 【博艺美术电话15905743328林】 经理助理已婚本地13906683479

## 少儿英语机构转让

海曙中心地段,生源充足稳定,现寻转让。电话:18968207188 13777090666

## 标准厂房出售、出租

鄞州区投创中心办公大楼1-4层,每层400㎡。厂房3000㎡占地10亩。电话:18957819228叶

## 新天地搬家搬厂空调

87935917 征婚交友 19年品牌网婚介绍1181890 旧货回收 收一切旧货13586568332 收一切旧货15957864375 蒋 收空调饭店宾馆等13095936669 收饭店宾馆办公家具15888031790 收家具一切旧货1377125759 收家具床一切旧货81100126 收家具等一切旧货13362484430 回收一切旧家具13736100387江

## 租售 转让

81800018、87321099 商铺店面 租售 兴宁路二类修理厂急转 1500位佳火烟业18969807017 餐饮酒店 租转 永和豆浆楼价转13515883988

## 厂房出租

庄桥河东路厂房6000平米,1-3层,可分割,水电齐全,交通便利,场地大。联系电话:13906686108葛

## 闹市区店面出售

1楼133平方,2间门面,250万; 1+2楼872平方,6间门面,800万; 宜卖场,小宾馆,培训,超市等。电话:13645744990王先生

## 办公房出租、厂房租售

(1)天一旁中央商座朝南152㎡精装修办公出租。 (2)春晓工业园花园式厂房,地15亩,厂房12600㎡,租售可选。 联系:13505742668胡

## 商务资讯

81800018、87321099 车辆信息 华东二手车 长期求购二手车13705742073 兴宁路558号火车站东200米 高价急售二手车 免费上门评估1886687777方 高于市场3千收车13095946666

## 营业中快餐大食堂转让

600平方左右天一广场旁15824550661孙 休闲娱乐 租转 大众舞厅转让或承包装修豪华在鄞州中心区,13857861777

## 厂房仓库 土地

联丰延伸段有梯厂房出租 3幢共8000㎡别墅出售63056126 五乡工业区厂房仓库出租 8000㎡可分隔租13905742056仇

## 招租广告

镇海区沿江东路401号,楼房面积4100㎡,场地面积3473㎡,临甬江,环境佳,内有停车场,原为宾馆、餐饮场所,现向社会公开招聘,租金起拍价60万元。 报名截止至2015年2月8日 联系电话: 15867849585高先生 13958211050张先生

## 高价求购二手车

车好可略高市场价13857811288 高价购二手车 货车面包车皮卡13185991787翁 雯雯二手车高价收购免费评估各种二手车现金付款快速过户 高价收购二手车18657438361 车辆典当 快速超低息汽车典当,按揭车二次抵押车可开走13605888588 按揭车、轿车典当13355958845

## 横溪栋斜4000㎡厂房出租

1至2楼独门独院13777128128余 江东北路厂房或仓库出租 550㎡一楼13071912023余

## 钻石广场大楼出租

7号楼1至3楼面积1680平方,租金面议,适合金融、医疗、商业、餐饮等各种行业。 电话:13506590638吴 13777077739王

## 厂房出售

(1)联丰西路(古庵村段)占地11亩,房16000㎡,价3500万。(2)机场路边14亩,位特佳,交通方便,价面议。 电话:13777938708

## 商务楼出租

海曙区丽园北路668号 美丽园大厦全面对外招租,一、二楼商铺1700平方,可分割,适合银行、餐饮、写字楼。有400-5000平方不等,精装修,若电子商务企业入住可完全享受海曙区电子商务产业政策优惠。以上房屋租金优惠,价格面谈。 电话:13857419669 周

## 高新区6亩地3000㎡厂房独门设施全可办厂仓库

13906689616 五乡厂房出租13705741909 新庄1000㎡厂房租13065825578

## 调查咨询

神州市场调查87289267 宁波人自己老牌调查公司 取名改名 ●中国易经协会浙江分会会长金雍因教授为您提供起名预测、地理服务。天一·景景87287096 郑富易经取名、地理策划、国学讲座。创新128园区4幢31号。 87718059、13968306688