



拍石斛花，游枫康养生园，吃石斛宴！

——关注“枫康生物”微信号，有机会免费领石斛苗

枫康养生园作为铁皮石斛中的珍稀品种—东海石斛，养生文化的引领者，依托象山海滨优美的生态环境，打造规模庞大的东海石斛种植中心。目前拥有1800多亩超大规模园区，形成了500多亩的精品铁皮石斛种植园，育有3万余株珍贵稀有的树种，10多种水果的全季节有机水果采摘区，为游客创造亲近自然、四季皆游、四时皆养的养生体验。

看了基地，再来品尝一下当地独具特色的石斛膳。枫康养生园原创了以铁皮石斛为辅料的系列药膳菜肴，其他地方可吃不到啊！上菜时，服务员会先端上一杯食斛堂自制的铁皮石斛花茶，茶色清透，香味四溢。铁皮石斛鲜汁，养胃粥里撒上了石斛花和枸杞，入口甘甜，回味清香，仙草花炒蛋……养生滋补又大快朵颐。

一、“美在枫康”主题摄影大赛

投稿时间：5月15日-6月15日

活动福利：一等奖一名，价值6000元奖品；二等奖二名，价值4000元奖品；三等奖三名，价值2500元奖品；入围奖20名，价值300元奖品。

二、“爱在枫康”主题相亲会（咨询电话：0574-59125555）

报名时间：5月8日-5月18日；活动时间：5月20日

活动福利：每位参与活动的人都将获得一份爱心礼物，当天牵手成功还将获得神秘大礼一份。

三、“食在枫康”象山主题美食节

活动时间：5月28、29日

活动福利：象山民间大厨一展风姿的高光舞台，各路传统吃货大快朵颐的火爆战场。特加一笔，凡以枫康石斛作为添加原料烹饪佳肴的商户，每户赠送1000元奖品！

具体报名方式及活动详情请关注“枫康生物”微信公众号，更多精彩游园秀活动期待您的参与！

（备注：以上活动均可在微信公众号上直接报名，微信号：nbfengkang）。

特此提醒：凡50周岁以上中老年朋友提前报名即可免票参加本次活动。其中每天前100名报名者另赠东海铁皮石斛幼苗一株及铁皮石斛鲜花30朵。

报名咨询电话、地址：

宁波江东区报名电话：87149092、15355165667

宁波江东区报名地址：贺丞路254-3号 枫康御仁堂店(李惠利医院后门旁)

宁波枫康公司报名电话：87639231、87639230

宁波枫康公司报名地址：沧海路1926号上东商务中心1号楼第20层2001室(江东欧尚超市旁)

枫康象山御仁堂门店：0574-59127599

地址：丹峰中路652号

枫康养生园地址：浙江省宁波市象山县贤庠镇章家墩村

“颈、腰疼痛”有良方

颈、腰椎如果出现病变容易产生颈、腰疼痛，使颈腰关节活动受限，低头抬头、弯腰拾物、站立行走感到困难，给正常生活和工作带来不便。“侯氏仙草”针对颈腰疼痛问题研制而成，适用于颈、肩、腰、腿及关节疼痛等症。

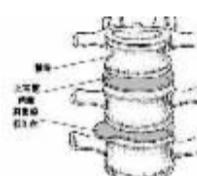
本品为外敷贴剂，使用前先将皮肤清洗干净，将膏面直接贴敷于患处，每天更换一次。请认准“侯氏仙草”商标，谨防假冒，在厂家专业人员指导下更有利于康复。（一个疗程轻症5盒，重症10盒）

畅销全国12年，值得信赖！喜迎母亲节，5月5日~8日，回馈新老顾客，买5送2，买10送5，买20送15！时间有限，莫失良机！

郑重承诺：心存顾虑患者可先买5盒体验，使用7天无效，立刻退药退款！

咨询专线：0574-27882278（市内免费送货，外地邮寄，货到付款！）

活动地址：第一医院南镇明药房专销（镇明路424号近县学街路口）



春末夏初，给自己的健康充充电吧

春末夏初，万物都紧紧抓住这一黄金时光生长。被称为“万物之灵”的人类，也应抓住时机，狠狠给自己的健康充电，以备有更充沛的电力和续航能力。

给免疫力充电——上午十点的太阳最进补

阳光中的紫外线是一种“天然消毒剂”，多晒太阳，可有效增强人体免疫力，防止感冒等疾病乘虚而入。而晒太阳时间较少的人，体内的维生素D合成少，这是造成人体免疫力低下、易生病的一大原因。春天里，上午十点到下午两三点太阳较好。其中，上午十点到十一点晒太阳较好，此时空气比较好，紫外线偏低，使人感到温暖柔和，可以起到活血化瘀的作用，老年人尤其应该在这段时间多晒晒太阳。

给消化力充电——上下左右按摩牙龈

肠胃是人体最重要的消化器官，是营养吸收的核心，是人体的“加油站”。而春末，新鲜蔬果特别多，人们应该抓住这一时机，好好给肠胃补充营养。肠胃与牙龈可通过经络的循环紧密联系起来。上龈红肿多为胃经火热，下龈红肿多为大肠蕴热。注意口腔卫生，保护牙龈健康，常按摩牙龈也可保护肠胃。可在刷牙时用手指或牙刷按摩牙龈，先上后下，从左至右，每天三次，可健齿护肠胃。

给幸福力充电——好心情可以储存

《环境心理学杂志》上的研究表明，美丽的自然景色可有效缓解心理压力。春末夏初，繁花似锦，气温宜人，适合约上家人或者



张峰 摄

三五好友，一起去寻访美景。

早有心理学家发现，平时情绪良好的人，遇到不开心的事情更容易化解。好心情也是可以储蓄的，所以趁此良辰美景，多与家人、朋友外出同游，记录美景，给自己积攒好心情，增强自己寻求幸福的能力吧。

康康

对付老便秘，用一个，笑一个

便秘的人，脸色、口气，都不好。是因为，粪便在肠道中产生的毒素反复被吸收到血液中所致。便秘的人心情有时也不好，光吃不排啥人能受得了，有的好人才排便，肚子胀的喘气都费劲，看见美食都不敢多吃。所以很多便秘患者闷闷不乐，快乐不起来。

这里告诉你一招，这个方子分别由植物的茎叶、果仁，再加上三参九种药源植物精制而成（芦荟叶、郁李仁、莱菔子、火麻仁、厚朴、枸杞子、三参、西洋参、玄参、苦参），大组方。芦荟解毒，郁李仁、莱菔子润肠，西洋参滋阴补气血，增加肠动力，野果枸杞补肾生津，润滑肠道。润肠，清热，解毒，补气，补血，补肾多种功效相结合。大方子。便秘久了需要多方面调理，通补相结合，多种功效改善胃肠道功能，这样效果才好。所以这招儿适合老便秘患者。

本品名叫金舒通是以芦荟、火麻仁、枸杞子、郁李仁、莱菔子、西洋参、玄参、苦参、厚朴为主要

原料制成的保健食品，经功能试验证明，本品具有改善胃肠道功能（润肠通便）的保健功能。

温馨提示：一般便秘者，连续7天正常排毒，排便后，进入调理期，早上服用2或1粒即可。金舒通不含泻药，不拉肚子。按周期调理感觉更好，用量越来越少，无依赖。请向药店领取调理方法卡片。金舒通在宁波上市四周年了，老产品，感谢新老顾客的信任和支持，老顾客5月28日前可用10个正品包装换取一盒。

咨询电话：0574-82850016，免费送货。买5盒送2盒，买10送5，20送12盒。此活动5月28日止。不适宜人群少年儿童，本产品不能代替药品。

地址：解放南路55号信谊药房、江东儿童公园西门对面越丰堂药房、

北仑新大路432号新城药房、柴桥薪桥南路新城大药房、慈溪人民医

院北门利民药房、象山丹城建设路109号骏景大药房、宁海气象北路10号华泰中西药房、奉化老电影院对面广平大药房、镇海大西门路西

门菜场门口永心药房、骆驼慈海南路310号康旺大药房、邱隘镇中西

大药房、观海卫兴冷大药房、洪塘新卫生院对面益沐堂、五乡康旺药房、溪口经堂南路平安百姓大药房。

“动脉介入新疗法”——静脉炎 老烂腿 脉管炎 静脉曲张

下肢静脉炎、老烂腿、脉管炎、静脉曲张是外周血管常见多发病，主要由静脉瓣膜功能不全（缺陷）及静脉内血栓形成所致。

该疾病早期没有明显症状，只表现为走路稍久时感觉下肢酸胀不适，有时晚间出现足踝水肿，长期可因曲张静脉内淤血而引起皮肤营养性变化，出现色素沉着（发黑），皮肤瘙痒、脱屑、皮肤湿疹等，如不及时治疗或治疗不当易出现皮肤溃疡，形成久治不愈的老烂腿（医学上称糖尿病），部分病人可合并血栓性静脉炎伴有不规则出血，表现为下肢红肿、灼热、疼痛，呈硬性团块或硬条索状，有的伴有发烧或全身

不适，少数病人继发病变而导致截肢，留下终生遗憾！

国内新的科研成果“生物因子动脉介入疗法”，该疗法不手术、不住院、无痛苦，通过高科技治疗设备结合特效生物因子经动脉直接介入，迅速溶解静脉血栓，激活血管神经，修复受损的静脉瓣膜，消除炎症组织，达到治疗下肢静脉炎、下肢溃疡（老烂腿）、脉管炎、静脉曲张等周围血管病的目的。该疗法的成功运用及特殊疗效被医学界公认为治疗周围血管病的新突破！

文/小宋

宁波海曙友好医院

医保定点、新农合定点医院

诊疗项目：外科

（门诊三楼）市工伤保险定点医院（浙04医广[2016]第03-28-0727号）节假日不休）

健康热线：0574-87362060 地址：宁波市海曙区环城西路南段480号（农工商超市旁）

“母亲节”让爱“听到”惠耳听力—助听器大优惠

特邀国家助听器验配师，听力学学士金冬主任5月8日莅临宁波惠耳，其从业十多年，擅长中老年及儿童耳聋康复指导和助听器验配。

1.活动期间，推出3000-6000元双耳特惠机型；指定款免费延长保修时间6-24个月；

2.畅听无忧：多款助听器免费试听30天，效果不好，全额退款；

3.旧机按年数折价10%-50%换清晰无杂音，看电视、打电话都不再困难；

宁波惠耳旗舰中心：（5月8日）中山西路374号（大卿桥对面）电话：87277984

5月8日—5月30日，杭州聋儿康复中心主任等权威专家、教授莅临宁波各惠耳，具体活动时间请咨询各店：

宁波百丈东路惠耳：87715949

宁波桑田路惠耳：87623201

北仑横河路惠耳：86836940

宁海东大街惠耳：65524891

余姚南门市场惠耳：62730883

余姚巍星路惠耳：62736880

象山丹峰西路惠耳：65736362

奉化中山路惠耳：88791687

慈溪惠耳：63038500

宁波彩虹南路惠耳：87486660

镇海后大街惠耳：86661560

宁海兴宁南路惠耳：65506991

余姚文山路惠耳：62612058

象山育才路惠耳：65735959

石浦大庆路惠耳：65979509

奉化体育场路惠耳：88775654

余姚泗门惠耳：62125733

网址：www.33huier.com/，全国免费服务热线：4008899485

把健康送进敬老院

5月4日，由少林永化堂、北京宝芝堂、宁波市健康管理协会组成的健康保健专业人员来到高桥镇敬老院，为那里的老人送去健康与温暖。

高桥镇敬老院，属于集体公益性福利机构，现入住农村五保户及户院挂钩老人40多人。老人们听说专业人员送健康的消息，早就在活动现场等待。考虑到现场的老人都是“老宁波”，专业人员就全程用宁波话向老人们嘘寒问暖，这让老人们备感亲切。

少林永化堂的健康保健人员，通过专业娴熟的手法，为老人们放松肌肉，不少老人在体验之后，用宁波话告诉记者“交关舒服，交关惬意”。他们还用最简单的语言，向老人们介绍在日常生活



中进行脊柱保健的要诀。

活动最后，少林永化堂、北京宝芝堂的工作人员将精心准备的礼物送到老人们的手上，老人们露出了开心的笑容。

记者 包佳

赶走睡懒觉的不良反应 可以这么做

做做运动也能提神

周末早起慢跑或散步半小时，也可以进行一些户外运动，如爬山、骑车、打球等，但不要超过2个小时。而且以不让自己感到疲劳为度。

来个药浴提精神

全身浸泡，打开全身的皮肤毛孔穴位，以全身的经络为通道，同时借助水的温热为推动力使药效直达全身，周身腠理疏通，毛孔开放，加快汗腺的排泄，起到发汗退热，祛风除湿，温经散寒，消肿止痛，气血调和的目的。

辛华

咖啡提神，这是显而易见的。喝咖啡会在短时间内让人精神振作，注意力集中。而在咖啡中加入肉桂能使大脑更加活跃，肉桂的香气能让人们提高警觉性，并使感情挫败感下降。