

养脾胃就是养命 10道题自测健康状况

中医专家每周一、四上午免费咨询

中老年人养生保健,或补肾,或益气,或补血,很少有人关注脾胃。这其实是一个误区,殊不知,脾胃是“后天之本,气血生化之源”。“金元四大家”李东垣在《脾胃论》提到:“百病皆由脾胃衰而生也。”

如果一个人的脾胃不好,气血生成就会不足,身体各个器官得不到正常的滋养,于是出现“枯萎”现象,接着百病滋生。脾胃好了,人就健康,面色就红润,精神也充足。

据世界卫生组织统计,胃病发病率高达80%,中国肠胃病患者有1.2亿人。当然,西医所谓胃病与中医的脾胃虚亏有所不同,但世界卫生组织的统计足以告诉我们,脾胃是非常容易受伤的一个脏器。



脾胃失调人士

尤其是中医脾胃虚寒人群,多因脾胃阳气虚衰,阴寒内盛引起,西医检不出毛病,市民不引起足够重视,久而久之,“脾胃衰而百病生”。

3月起,宁波晚报健康事业部推出2022年关注脾胃健康公益行活动,倡议市民关注脾胃健康,有兴趣的市民可以做一下自测题,看自己是否脾胃虚寒。

1. 很少有饥饿感,即便肚子饿也不想吃东西;
2. 过分挑食;
3. 大便不成形,遇冷腹泻;
4. 形体过胖或过瘦;
5. 容易感冒、气短,或有鼻炎、咽喉炎;
6. 肌肉无力,懒得动,易疲劳
7. 体寒,怕冷,手脚冰冷
8. 与别人比,肚子、膝盖部位的温度过低;
9. 有过敏问题、皮肤病;
10. 女性痛经频繁严重。

如果你中了两条以上,建议逐步减少或杜绝冷饮冷食,如果有五条以上符合,需要调理把脾胃之气养起来。

每周一、四上午(法定节假日除外),将有中医专家前来宁波晚报养生汇,为需要的市民提供脾胃健康免费咨询,有意向市民请拨打电话提前预约。 周皓亮

咨询电话:87228361

地址:海曙区永寿街6号



那曲冬虫夏草 30克以上 满十赠一

“野生”灵芝孢子粉 山野栽培含量高

深海纯淡干辽参 无添加 高泡发

雁荡山铁皮枫斗 渣少甘甜 气味飘香

美国花旗参 龙头企业 道地产地

苗乡有机三七 出口品质 检测通关

野山参 20年以上 无人工干预

中国体育彩票

公益体彩 乐善人生

只因多看一眼 宁波购彩者喜获顶呱刮10万

3月23日晚,位于宁波市北仑区新碶街道恒山路338号的3302017584体彩实体店传来喜讯,购彩者张先生喜中顶呱刮“寅虎”10万大奖。

中奖实体店是一家体彩兼营店,店内除了销售体育彩票外,还兼营烟酒、快递等业务。据代销售者齐女士介绍,当天晚上八点多,张先生到店里寄快递,当时店内人较多,他便在体彩即开票展示柜

前边等,顺手拿起柜子上放着的已刮开的“顶呱刮”即开票研究起来。

张先生看到虎年贺岁票“寅虎”时,顿觉眼前一亮,中国红的票面靓丽喜庆,憨态可掬的“寅虎”图案生动可爱,同时,票面上“勇敢”“坚持”“昂首”等极具正能量的预埋字符,以及宣传语“相信自己顶呱刮”,都让他跃跃欲试。于是,张先生让齐女士从柜台里拿了10张“寅虎”刮

起来,前4张均未中奖,但他并不觉得失望,他说,刮开覆盖膜的过程,体验感满满,这种感觉让人很享受。

当刮开第5张最后两个覆盖膜的时候,一串数字格外醒目,“100000!这是不是中了10万?”张先生激动地和齐女士确认,得到肯定答复后,他连连感叹:“今天运气爆棚了!相信自己,绝对没错!”

只因在柜台前多看了一眼,张先生就与幸运来了个偶遇。生活中,有时候就是有种神秘“X”能量围绕着你,让你能和幸运撞个满怀,目前体彩“顶呱刮”即开票“超级加倍”回馈活动正在火热进行中,携带着“幸运风暴”为购彩者带来“加倍”升级与惊喜,赶快走进身边的体彩实体店,邂逅幸运“X”,收获惊喜,解锁神秘大礼吧!

精准定位复式 宁波购彩者喜提“排列5”50万

近日,位于宁波市鄞州区聚贤街道文智路230号的3302019507体彩实体店传来好消息,有购彩者喜中“排列5”第22064期一等奖5注,收获奖金50万元。

据销售员陈先生介绍,幸运儿赵先生是一名资深购彩者,特别喜欢“排列3”和“排列5”游戏,每天下班

后,只要有时间他就会来店里坐坐,认真研究号码走势,根据近期走势结合自己多年的购彩经验选号购买。

赵先生说,他投注号码会根据走势随时进行调整,“排列3”和“排列5”也不是每期全都买,有时买“排列3”,有时买“排列5”,号码都是自己

研究的,小奖也中过不少。此次的“排列5”中奖号码,他是经过仔细分析后,对第1、4、5位上的号码比较确定,但对2、3位上的号码,有些犹豫,因此选择了直选定位复式的方式投注,将看中的“0 1”和“4 5”都“包进”,并进行了5倍倍投,没想到一举中得50万元大奖

得知自己中奖后,赵先生十分开心,他说这么多游戏玩法中,他只钟情排列玩法,因为排列玩法号码少,研究起来简单,偶尔中个小奖,会特别有成就感。此次中奖,也让他觉得自己“眼光精准”,他感觉研究号码走势的过程十分有意思,这也是工作之余的一种放松方式。

平常心购彩 宁波购彩者擒大乐透24万

3月21日,体彩大乐透第22030期开出号码为前区“12、14、15、21、30”,后区“01、09”。当晚,位于宁波市镇海区骆驼街道福业街160号的3302018602体彩实体店传来喜讯,有位幸运的购彩者凭借一张投注金额20元的单式票,喜中当期大乐透二等奖1注,单票奖金24万余元。

谈及如何精准命中大乐透二等奖,中奖者陈先生笑言:“就是机选呗!”据了解,陈先生接触体育彩票还不满两年,他对于此次中奖感到有些意外。不久前,陈先生随机购买了一张10注号码的大乐透单式票,觉得机选的号码很合眼缘,便一直守号,守了大概十期左右,就守来了一注二等奖,

这让他无比兴奋。

虽然由于没进行追加投注,错过了19万余元的追加奖金,略显遗憾,但陈先生还是以一颗平常心对待,中得24万元大奖对于“初出茅庐”的他来说,已经是个不小的惊喜。陈先生感慨道,购彩一定要摆正心态,理性投注,不因中奖与否而产生波动,才能细

品体彩玩法带来的无穷乐趣。

陈先生还表示,中了奖,自己和家人们都很高兴,但他们并不希望现在的生活节奏被打乱,所以不会刻意去追求超级大奖。至于奖金如何分配,先生说,计划用奖金添置一些生活必需品,当然也会留一部分作购彩资金,一如既往地支持体彩公益事业。



超级加倍 有礼
乐享百万惊喜

活动时间: 2022年3月21日-5月6日



每一次
皆乐透