

公益救助30名白血病患者，请报名

本报联手湖南福彩将给每户送去5000元慰问金

本报6月11日讯 近日，湖南省福利彩票发行中心联合本报正式启动“福彩惠三湘——让爱走近小天使·关爱白血病患者大型公益活动”。

“白血病”俗称“血癌”，高昂的治疗费用往往让一个普通的家庭难以承受，面对巨额的医疗费用，许多贫困白血病患者往往只能选择放弃。

数据显示，目前全国的白血病患者中，50%是少年儿童，并每年以三四万人递增。湖南省卫生厅副厅长方亦兵曾经表示，相比于先心病，白血病患者救治费用更高，湖南省每年新增白血病患者约500例。

然而，“福彩惠三湘——让爱走近小天使·关爱白血病患者大型公益活动”将会为湖南的贫困白血病患者送去福音。即日起至6月20日，本报在全省范围内征集30名年龄在14岁以下(含14岁)的白血病患者。

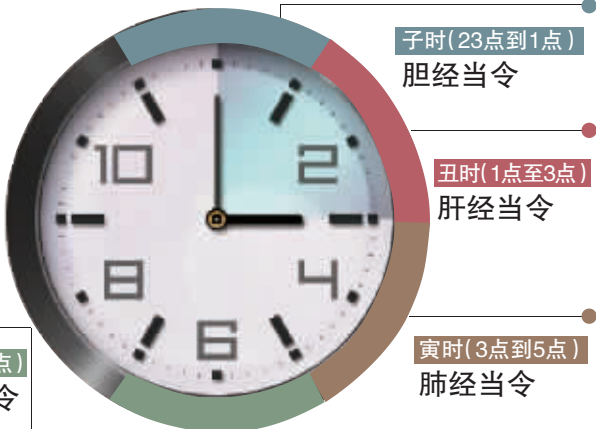
如果您想申请资助名额，只要在6月20日之前，登录华声在线财经频道<http://cj.voc.com.cn/>下载并填写申请表，然后将申请材料(申请表、白血病患者户籍卡复印件、医院证明、身份证明、联系电话)邮寄至三湘都市报即可。

本报也将持续关注活动的进展，报道白血病患者背后的故事。据悉，“让爱走近小天使”活动只是本年度“福彩公益行”活动的第一站，随后，湖南福彩还会联合本报举办更多的公益救助活动。

■记者 侯小娟

中医说，睡眠是一种养生。长期熬夜，会影响各大器官的“最佳调整期”。

卯时(5点到7点)
大肠经当令



子时(23点到1点)
胆经当令

丑时(1点至3点)
肝经当令

寅时(3点到5点)
肺经当令

熬夜球迷小心肝胆，可“食疗”

本报推“球迷健康小手册”，仔细看看

本报6月11日讯 欧洲杯鏖战正酣，直播都在凌晨，球迷们开始了熬夜生活。熬夜严重伤身，市民张炬因连续熬夜，鼻血流个不停。怎样健康地熬夜?记者采访了长沙市疾控中心专家，制定熬夜看球“健康手册”，供球迷们参考。

“哎呀，这球居然没进!”6月10日凌晨，张炬看球正兴起，竟流鼻血了，折腾了一个多小时才止住。今天，张炬到医院检查，医生说，这是因为连续几晚熬夜看球，上火了。

熬夜为什么伤身?长沙市疾病

预防控制中心健康促进科科长胡劲松给出了详细解释。

胡劲松说，按中医说法，夜间是人体肝、胆、肺等器官休息“造血”的黄金时间，胆要换胆汁，肝要排肝毒，肺要运送新鲜的血液到全身。如果夜间不休息，这些器官功能就会紊乱。

从西医来解释，不规律的睡眠会影响内分泌，免疫力也会下降。此外，过度劳累会致神经系统功能紊乱，引发心率不齐、内分泌失调等疾病。

■记者 李琪
实习生 李艳香 通讯员 周苍海

健康手册

- 【饮食】“很多球迷买来甜食，非常不可取。”胡劲松说，甜食会消耗维生素B群，使人更疲劳，而啤酒伴着油炸花生或卤味易胖。最好选清淡、易消化的夜宵。
- 【护眼】近距离看球容易导致视疲劳。“看球时要有意识地多眨眼睛。”胡劲松建议，球赛中场休息时，球迷应闭一会眼，按摩眼睛或远眺。
- 【补觉】“不是自己喜欢的球队比赛时，就早点睡吧。”胡劲松说，上班族要安排午休，在公交车上也可闭目养神。

24节气养生法

专家:梅雨季节 驱“湿”喝藿香

过了芒种，湖南的梅雨季节到来了。频繁下雨，空气潮湿，身体也容易被“湿邪”困扰，很多人感觉浑身困乏无力，总是睡不醒;消化也不好了，没食欲，还容易腹胀、腹泻……

专家提醒，梅雨季节天气潮湿，人易疲倦和昏昏欲睡，更易患呼吸系统毛病、肠胃不适和皮肤病。因此，在这个“潮”季节里，我们应该顺应天气的变化，做些“祛湿行动”。中医认为，湿属于阴邪，而脾喜燥恶湿，因此芒种时节的养生要点即为祛“湿”调理脾胃。可多吃一些健脾化湿的食物，如扁豆、薏苡仁、冬瓜等，切记不宜过多吃生冷、油腻的食物，以免助湿伤脾。感觉不舒服时可服用健脾化湿的药物，如不含酒精的藿香制剂——太极藿香正气液等。



☑ 熬夜食谱

这些食物是“熬夜良方”

熬夜影响各脏器的修复与排毒，但食物能帮你养护脏器。

【胆】西红柿、胡萝卜、玉米等对胆囊有好处，萝卜利胆。

【肝】胡萝卜、葡萄能帮肝脏进行排毒。核桃仁、开心果能够疏肝理气。大豆和豆制品能修复肝脏。

【肾】板栗、黑米、黑豆补肾，黑芝麻可补肝肾润五脏。黄瓜可排肾毒。

洞藏酒 万事 藏于一心



酒鬼酒运营中心

地址: 长沙市芙蓉中路2段200号华侨国际四F

洞藏酒招商电话: 0731-88186022

负责人: 楚先生 18607330199

酒鬼酒股份有限公司
JIUGUI LIQUOR CO., LTD.