



# 色斑、肥胖、胃痛 该如何饮水?

健康服务

选蜂胶要看准成分和品牌



蜂胶防治病症的神奇功效得到了众多内分泌专家的高度认可,被广泛应用到心脑血管疾病和糖尿病并发症治疗上。目前市面上的蜂胶品种繁多,到底哪种蜂胶才真正适合糖尿病和心脑血管疾病患者呢?

一、看保健功能。市面上90%的蜂胶只具备“免疫调节”的功效,这种蜂胶保健功效不明显。只有具备“调节血糖”、“调节血脂”、“免疫调节”功效的蜂胶才能更好地疏通血管、保护神经、防治心脑血管疾病和糖尿病并发症。

二、市面上蜂胶软胶囊居多,内含大量的色拉油、植物油和促溶剂。糖尿病人和心血管病人本来就要限制油脂的摄入量,再说这些成分破坏了蜂胶的原有配比,使得功效大打折扣。

三、高黄酮蜂胶大多是由杨树芽熬制而成的树脂或添加人工黄酮类物质所制成,迷惑消费者,价格很便宜。其实这些蜂胶没有任何保健功效。真正由蜜蜂采集树脂酿造出来的蜂胶,黄酮含量基本保持在每100克蜂胶含黄酮类化合物≥15克。

四、选蜂胶主要还得看品牌。北京知蜂堂是亚洲最大的蜂胶企业,拥有世界领先的提纯技术和GMP生产工厂。上市11年来,已为近500万的糖尿病人和心血管病人带去了健康,荣获“糖尿病人家庭十大用药”中唯一的指定蜂产品。

## TOT苏打红茶 具保健美容多种功效

TOT苏打红茶=小苏打+櫻桃李+红茶

小苏打:小苏打为碳酸氢钠,弱碱性。苏打饮料的饮用可中和人体内的酸碱平衡,改变酸性体质。苏打饮料有抗氧化作用,能预防皮肤老化,起到美容效果。

櫻桃李:櫻桃李是世界上极为珍贵和罕见并濒临灭绝的原始野生林果。含有多人体必需氨基酸、β-胡萝卜素、维生素A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>以及钾、钙、硒等有益人体的成分。具有开胃醒酒、保肝护脾、抑制高血压和高血脂、提高人体免疫力等保健作用。

红茶:红茶属于发酵茶类,是以茶树的芽叶为原料,经过萎凋、揉捻(切)、发酵、干燥等典型工艺过程精制而成。具有提神消疲、生津清热、利尿、消炎杀菌、解毒、防癌、抗辐射等功效。

指导,恳请家长见报后提前预约,避免中心内人多拥挤,不利于开展工作。

**活动内容:**运用CHN标准测定骨龄,专家组现场一对一分析孩子骨骼生长差异,评估生长潜能,G-P法预测未来身高,制定科学合理的个性化高方案 and 运动处方,全程跟踪定期复测,让个矮的孩子每年多长几厘米,实现追赶性生长,挖掘已停长但骨骼还未闭合孩子的最后生长潜力。

**活动时间及地址:**由于本次暑期活动报名人数太多及一些家长的恳请要求,总部决定活动日期最后顺延到7月31日,活动在长沙市五一大道826号广东发展银行楼上1301(长沙市口腔医院东侧50米处)。

**活动人群:**5-10岁生长缓慢,身高明显低于同龄的孩子,11-14岁青春突增缓慢的孩子,15-17岁出现生长缓慢、生长暂停的孩子,18-20岁软骨还未闭合,还具有骨后生长潜力的青少年朋友需在家长陪同下可免费测骨龄

预约电话:0731-82272227 85652227  
**特别鸣谢:**中科院上海生命科学研究院和北京体育大学人体科学学院技术支持,网址:www.chnqsn.com

色斑

**怎么喝:** 清晨一杯凉白开水

很多人都听说过早晨喝一杯水对身体有好处,有人喝盐水,有人喝蜂蜜水,还有人为了美白喝柠檬水。到底喝什么水最好呢?人体经过了一宿的代谢,体内的垃圾需要一个强有力的外作用帮助排泄,没有任何糖分和营养物质的凉白开水是最好的!如果是糖水或放入营养物质的水,这就需要时间在体内转化,不能起到迅速冲刷我们机体的作用。所以,清晨一杯清澈的白水是排毒妙方。

肥胖

**怎么喝:** 餐后半小时喝一些水

有些美眉有着这样的谬论,不喝水可以减肥!现在医学专家可以明确地告诉你:这是一个错误的做法。如果想减轻体重,但又不喝足够的水,这样身体的脂肪不能进行代谢,其结果是体重反而增加。体内的很多化学反应都是以水这个介质进行的。身体的消化功能、内分泌功能都需要水,代谢产物中的毒性物质要靠水来消除,适当的饮水可避免肠胃功能的紊乱。你可以在用餐半小时后,喝一些水,加强身体的消化功能,助你维持身材。

感冒

**怎么喝:** 要喝比平时更多的水

每到感冒的时候,就会听到医生唠叨:“多喝水呀!”这句医嘱对于感冒病人是最好的处方。因为当人感冒发烧的时候,人体出于自我保护机能的反应而自身降温,这时就会有出汗、呼吸急促、皮肤蒸发的水分增多等代谢加快的表现,这时就需要补充大量的水分,身体也会有口渴的表现。多多喝水不仅促使汗出和排尿,而且有利于体温的调节,促使体内细菌病毒迅速排泄掉。

咳嗽

**怎么喝:** 多喝热水

遇到咳嗽、有痰这样的症状,很多人都感到憋气、难受,痰液难于咳出。这时候有什么好的办法来缓解呢?就是要多喝水,而且还要多喝热水。首先,热水可以起到稀释痰液,使痰易于咳出的作用;其次,饮水的增多增加了尿量,可以促进有害物质的迅速排泄;另外呢,还可以抚慰气管与支气管黏膜的充血和水肿,使咳嗽的频率降低。这样的话,人就会感到舒服通畅很多。

胃疼

**怎么喝:** 喝粥“水养护”

有胃病的人,或者感到胃不舒服,可以采取喝粥的“水养护”措施。熬粥的温度要超过60℃,这个温度会产生一种糊化作用,软嫩热腾的稀饭入口即化,下肚后非常容易消化,很适合肠胃不适的人食用。稀饭中含有的大量的水分,还能有效地润滑肠道,荡涤肠胃中的有害物质,并顺利地把它们带出体外。

链接

水的PH值跟人体健康有什么关系?

从医学常识来看,人体最重要的体液——血液在健康的状态下,pH值为7.35-7.45。当人体血液的pH值低于7.35时,医学上称作体液的酸化。“人体酸

化是百病之源。”这已经为国内外的专家学者所证实。保持人体的酸碱平衡,是依赖所摄入的食物的酸碱性以及排泄系统对酸碱平衡进行的调节来实现的。水能

为人体直接吸收,直接进入血液循环。而酸性水会加重血液酸化,即使人体内部能做体液的调节,长期以来,酸性水也会使身体更有负担。因此,对健康来说,接近血液pH值,即弱碱性的饮用水更加适合人体饮用。

## 玩电脑勿忘保护视力

假期来时,对于辛苦学习的学生们来说,这是一场金子般珍贵的及时雨,趁这个假期可以放心睡懒觉,痛痛快快去玩乐,抛开沉重的学习负担。可谓一身轻松,但对于广大电脑玩家尤其是他们的眼睛来说,可一点也不轻松——同异地的网友聊个尽兴,跟玩友打几个通宵的星际、反恐,这样的用眼强度丝毫不亚于紧张的学习,会严重损害视力,因此假期的视力保护是相当重要的。

正常情况下,人的眼睛就像一台自动对焦的相机,无论是看近处还是远处的东西,人眼都能通过调节看到清晰的图像。如果总是看近处的东西,长期不注意调节,看远的能力就会弱化,形成近视,中医形象地称为“能近怯远”。同样的道理,

长时间精力集中于电脑屏幕,由于字迹密集,亮度长时间不变,用眼强度过大,若不注意调节,会造成视力疲劳,加重近视。合理调节用眼,劳逸结合,同时服用一些滋阴明目的六味地黄丸,可有效保护视力。

人们常说,眼睛是心灵的窗户,中医认为:肾主藏精,肾中精气濡养眼球,同时肾寓含真阴、真阳,滋养瞳神,精充则目明。因此,眼睛也是肾精的一面镜子。长时间在电脑前聊天、打游戏,会产生眼部干涩,胀痛不适,视物模糊等症状,引起视力下降,这是肾阴亏虚无以濡养眼睛的表现,六味地黄丸是滋补肾阴的良方,有滋阴明目,滋养瞳神之效,配合积极调节,有效缓解眼、胀、涩等视觉疲劳症状,有效保护视力。

本期健康问题:

- 1.苏打饮料没有下列哪项作用?A抗氧化作用;B预防皮肤老化;C美容;D黑发。
- 2.下面哪种脱毛方法最彻底、最有效?A脱毛膏;B双冰点激光脱毛;C剃刀;D彩光脱毛。

答案在本期内容中找,答对题目的前10名(答案和名单在下期公布)读者,都可免费获得价值20元的农夫山泉礼包一份,内有C100、苏打红茶、农夫山泉矿泉水各2瓶。

移动用户发送“JK+题号+答案”到1065800078461,只收取基本信息费0.1元/条,不产生额外费用。联通用户发送“JK+题号+答案”到1062885812,除基本信息费外,另收1元/条。(本平台承诺:完全保密咨询人员个人信息,杜绝发送垃圾短信。)

由中科院和中国青少年健康成长指导中心举办的“暑期助长计划”活动被迫延续……

## 当心,孩子十三、四岁不再长了

——运用中科院的科研成果让缓停长的孩子多长几厘米?

**相关链接:**小军(化名)的父母分别为1.62米、1.53米,按父母的遗传身高,小军的最终身高不会超过1.70米,但15岁的小军现在却长到了1.75米。

原来,小军的父母意识到他们的个头可能会拖累孩子,因此在他十岁时,就定期带他到专业成长中心进行检查。在专家指导下,小军科学饮食、运动,再配合相应的助长药物,从而突破了遗传局限。假设:遗传所决定的身高女孩子是1.52米、男孩子的1.65米,成年后身材是较为矮小的。

**长高的误区延误了孩子身高**

**误区一:**认为父母高,孩子一定高;孩子的最终身高是遗传和环境相互作用的结果,遗传决定了生长潜力能否得到充分发挥。

**误区二:**男孩没变声;女孩没来月经,还不算发育,不着急;变声和月经是标志孩子进入发育后阶段的特征。这个阶段孩子的骨骼生长区(骨骺)已经开始闭合,身高开始进入停长倒计时。

**误区三:**到了一定年龄不长的时候,再采取措施;个子虽然矮小,但还想靠着孩子自然生长,可是发现身高有一、二年不长了,家长发现问题严重,再想采取措施。往往骨骺已经趋于闭合,身高潜力受到制约,再调整希望非常渺茫。  
**特别提醒》**

**两类缓长现象制约了孩子将来身高**

①猛长一截后,开始缓长;早发育的孩子刚开始时窜个很快,但很快出现缓长。这样的孩子往往骨龄偏大,生长周期短,骨骺提前闭合而停长,使孩子长不足、长不好。

②无明显窜个,一直缓长;这类孩子体内生长素分泌不足,骨龄受损,抑制身高潜力发挥,致使年长幅不达标,比同龄孩子矮小,导致孩子将来身高不理想。

**中科院上海细胞研究院的助长方案**

中国科学院细胞生物学研究所原所长、研究员、博士生导师郭礼和教授近日在接受笔者采访时称,中国科学院科技进步二等奖获奖项目——“人生长激素基因工程研究”证明,影响人体长高的关

