

(上接 B25 版)

十一长假,愿健康快乐与你同行

No.3 急救

遇到意外别慌张

意外情况下的急救不是一篇稿子就能讲清的,有时对急救知识的一知半解反倒会让伤者更危险,我们之所以将急救列于此,目的是提醒大家无论外出还是在家都要注意安全,同时不要吝惜时间,方便时最好能学习一些简单的急救常识以备意外之需。针对几种常见的意外情况,南京市鼓楼医院急诊中心鲁德生副主任做了简单介绍。

腿抽筋:老百姓常说的腿抽筋并不是医学上严格意义的抽筋。如果遇到这种情况,首先原地休息,用手轻轻按摩抽筋部位,同时可以脱掉鞋袜,伸直抽筋的腿,用双手扳住前脚掌,缓慢、持续向躯干侧牵拉。如果你长期不活动,假期请不要突然剧烈运动。

溺水:把人救上岸后先把口鼻处的污泥等阻塞物清理掉。如果是小孩,可以提起其双脚,使其呈倒立状背着地,使水自然流出。如果是大人,急救者可一腿跪在地,另一腿屈膝,将溺水者腹部横放在膝盖上,使其头下垂,并轻拍背部。

烫伤:首先用冷水冲洗,烫伤部位要暴露,不要包扎,如果衣服和伤口粘在了一起,不要动它,等待医生处理。

触电:立即切断电源或用木棒、竹竿等绝缘物把伤员拨开,脱离电源。若电线搭落在触电者身上或被压在身下,可用干燥的绳索、木棒等绝缘物作为工具,拉开触电者或排开电线,使触电者脱离电源。如触电者呼吸、心跳已经停止,在脱离电源后要立即将其移到通风较好的地方,解开其衣扣、裤带,保持其呼吸道通畅。然后进行人工呼吸,同时进行胸外心脏挤压。

No.4 保健

孩子厌食,假日里你可以这么做

“孩子本来就不爱吃饭,假日里玩乐消耗又这么大,真闹心。”如果你以前一直在为这事烦恼,那不妨看看下面的方法。受访专家是南京市中医院推拿科周伟医生。

孩子厌食,你先看看是哪些原因造成的:一、喂养不好,这包括喂养方式和结构不合理。喂养方式上,婴幼儿应按需喂养,但有些家长太过教条,严格遵守书本上的喂食时间,周医生曾遇到过这样的年轻父母:他们每次喂孩子都要用天平和量筒来测量奶粉和水。喂养结构不合理,主要表现在给孩子一些并不适合他的营养,过分滋补,比如有家长给 11 个月大的孩子吃甲鱼汤、鸡汤,结果孩子吸收不好,出现腹泻、厌食。二、寄生虫,比如孩子卫生习惯不好,肚子里有蛔虫。三、

No.5 亚健康

“长假综合征”提前预防

根据以往经验,几乎每个长假过后的一两周内,很多人尤其是上班族都会出现一系列心理、生理问题,最明显的就是头疼、疲劳、肠胃不适、疲倦或者焦虑、工作时注意力也难以集中等“长假综合征”的表现。花一两周的时间来调整,真是太费神了,所以今年我们就先行一步,把预防工作提前做到位。

A.不要把你的假期排得满满的,留出一天时间“收心”,好好补个觉,把生物钟调整过来。

B.干眼症节后也很常见,所以上网、看电

其他疾病影响胃肠功能,比如感冒。你可以在家为孩子做这些:

家庭推拿:A.孩子仰卧,以他的肚脐为圆心,家长用右手掌根稍用力顺时针推腹 3—5 分钟。

B.稍用力,按揉孩子足三里穴 1 分钟左右。足三里穴在外膝眼下三寸,相当于 4 横指(就是你用自己的手指来量,大约 4 根手指的宽度),你可以这样找它——当腿屈曲时,你可以看到膝关节外侧有一块高出皮肤的小骨头,这就是外膝眼,从这个位置向下四横指处差不多就是足三里。按揉足三里穴有调节胃肠功能之效。

C.孩子俯卧,家长食、中、无名指并拢,在脊柱上自上而下抹背 10 遍左右。注意家长的指甲不要太长,以免弄破孩子皮肤。

D.对于厌食时间长的,家长并拢双手的拇、食、中指,捏提住孩子脊柱部皮肤,自下而上进行捏脊 3—5 遍,动作要轻。

饮食改变:饮食宜清淡,过于滋补也不

视你都得悠着点。爱上网的朋友可以多吃些胡萝卜、豆芽、瘦肉、动物肝脏等富含维生素 A 和蛋白质的食物或者经常喝些绿茶。

C.很多父母心疼孩子,认为平时学习紧张辛苦,一到长假就放任孩子睡懒觉。这其实是一个误区——孩子在节假日里睡懒觉会打乱生物钟,假日一结束,孩子也无法早起,如果强行被叫醒,容易导致精神不振、情绪低落。

D.老年人也不要打破平日的作息规律,像晨练、户外散步等能坚持的就不要随意中断。对儿女来说,举家团圆也要尽量让老人保持平时的生活习惯,如果有可能不要所有人一起离开,而是让老人有一个缓冲的时间,离开后记住常电话联系。

快报记者 李鑫芳

可取,多吃新鲜果蔬。同时,饮食也要多样化,不要每天都是老三样,也可以适当吃些开胃小菜,或者少吃点酸、咸食物,比如做菜时加点醋。

生活起居:胃、腹、腰、足部注意保暖;养成良好的就餐习惯,比如定时定点吃饭,不要边吃饭边看电视或玩玩具,孩子吃饭时不要批评他,让他有愉快的就餐环境;加强户外运动,保持睡眠充足。



资料图片

告诉中老年人一个信息

科学家推算,人的自然寿命是 120 岁,为什么呢?因为按自然界的生物原理,哺乳动物的寿命是其周期的 5-6 倍,人的生长期是以最后一颗牙齿长出的年龄为标志,也就是 20-25 岁,因此,人的寿命就是 $20 \times 5 = 100$ 至 $25 \times 5 = 125$ 岁之间,不会短于 100 岁,也不会长于 150 岁。多数科学家经反复测算得出:人类的自然寿命为 120 岁。

然而,为什么大多数人活不到 120 岁呢?据世界卫生组织估计,由于生活习惯不良、体力活动不足以及对自身健康状况关注不够引起高血压、高血脂、糖尿病、冠心病的发病率正逐年提高,这就影响了人的寿命。

“蜂胶养生宝”被誉为专为中老年人制造的健康处方。其有效成分“每 100 克中含总黄酮 4300mg, 10- 羟基- α - 癸烯酸:1100mg”是中科院生物研究所科研人员历时六年潜心摸索而成的。充分挖掘祖国传统医学的配比精髓,其比例增之一分嫌多,减之一分不及。完全结合中老年人的体质结构和中老年人的身体状况调配而出,是真正的适合中老年人的“健康处方”。

无法仿制的配方

蜂胶养生宝的效果,引起了海内外传媒瞩目,也引起了各国科学家的广泛关注,许多中外专家纷纷订购进行研究,希望能破解蜂胶养生宝的神奇配方。近年来,众多国内外专家、客商欲重金购买蜂胶养生宝的生产配方,都被我们婉言谢绝了,因为蜂胶养生宝是极有价值的民族品牌。它是中科院生物研究所的科学家历经六年的科研攻关,专为中老年人开发研制的,是当代蜂胶研究的最新成果。它按照人体保健的需求,针对当代严重威胁人体健康的病痛,采用现代生物工程的离析和组合技术,在分子水平上对蜂胶的有效成分做了优化提取和重新配伍,使其功能效应呈现最佳状态,得到最充分的发挥,具有广泛性和针对性,蜂胶养生宝的“功效成份”(每 100 克中含总黄酮 4300mg, 10- 羟基- α - 癸烯酸:

1100mg) 是中科生物研究所科学家为中老年人开的一剂“健康处方”。

蜂胶养生宝科技含量高,并可有效起到预防多种中老年病的作用。蜂胶养生宝在研制过程中,攻克了“脱铅”技术难关,且获得了国家卫生部的批准,品质得到保障,而且值得一提的是,蜂胶养生宝的科学配方,是无法仿制的!

蜂胶养生宝并获得国家专利(专利号 023175842)。同时,被消费协会评为“消费者信得过产品”。

非传统蜂胶,不寻常效果

中科院生物研究所研制的蜂胶养生宝区别于其他传统型蜂胶制品,究其原因,有以下几点:

(一)纯天然 蜂胶养生宝的养蜂基地胶源植物丰富,空气、水源纯净无污染,这就保证了蜂胶养生宝原料的纯天然,服用起来也更加安全。

(二)健康处方 “蜂胶养生宝”是根据中老年人生理特点,专为中老年人制造的健康处方。蜂胶养生宝高效浓缩,被中老年人誉为“健康处方”。提醒:蜂胶养生宝不仅仅是蜂胶,它是科学组方,是一个无法仿制的配方(每 100 克中含总黄酮 4300mg, 10- 羟基- α - 癸烯酸:1100mg) 所以效果好。

(三)生产通过 GMP 蜂胶养生宝拥有一流的培植基地和现代化的生产线,率先通过 GMP 国际认证,确保生产管理与国际接轨。

(四)价格合理 蜂胶养生宝是中科院生物研究所的科研产品,其前期科研经费由国家承担,不需要分摊在每一件产品上,所以价格合理。

(五)效果实在 “蜂胶养生宝”上市十年来,销售量越来越大。“蜂胶养生宝”功效明显,很多中老年朋友在服用后,心脑血管、糖尿病和免疫力等都有了显著的改善。

(六)脱铅技术 蜂胶养生宝是中科院生物研究所的科学家历经六年的科研攻关,专为中老年人开发研制的,在研制过程中,攻克了“脱铅”

技术难关,且获得了国家卫生部的批准,品质得到保障,方可长期服用,服用时间越长,效果越好。

专家建议:无论您选用哪种蜂胶,配合中科院生物研究所科学家研制的“绿芝生命元”同时服用,效果更好

中老年人好消息

好消息(一)买中科生物健康品赠 ACA 蒸汽清洁机

为庆祝“蜂胶养生宝”畅销十周年,感谢您长期以来的支持与信赖,中科院生物研究所经研究决定,凡一次性购买中生健康品满一定金额,赠送 ACA 高档蒸汽清洁机。详情请见店堂公告

好消息(二)隆重推出全新赠品之——护心好帮手“护心卡”

中生健康护心卡集磁疗、纳米、负离子三合一,强力护心。使用简便,无副作用,凭中生会员卡,在活动期间,即可获赠,赠完为止。

好消息(三)为中老年人免费检测身体 进入秋季,气温变化快,是各种疾病的高发期,中生健康致立于中国中老年人健康的事业,南京及全国“中生健康品专卖店”最新推出全息生物检测仪,随时为您检测心脏,测量血压,关注您身体的核“心”!及时为您的健康提个醒!

好消息(四)健康专家,与您面对面 即日起,中生健康医学顾问将为您免费咨询,为您解答中老年人常见的病症!同样,中生健康品各连锁专卖店整洁的店堂、亲切的服务,也必然在这样一个季节里,给您宾至如归的感受!

好消息(五)产品优惠,实惠多多 秋季,我们的健康专家建议我们的中老年朋友,稳固身体的免疫防御系统,选择信得过的保健品。

从即日起至 2009 年 10 月 8 日活动期间:蜂胶养生宝优惠方案:买十瓶(960 元)赠送一瓶(价值 96 元);买二十瓶(1920 元)赠送

五瓶(价值 480 元)。灵芝优惠方案:买十瓶(960 元)赠送一瓶(价值 96 元);买二十瓶(1920 元)赠送五瓶(价值 480 元)。

好消息(六)健康宝典,精美礼盒送真情 我们为您免费配送精美健康宝典礼盒,多款产品随意搭配,只需一个电话,礼盒就能送您家!中秋国庆佳节,送礼就送健康、时尚!

好消息(七)特价超市,真情回报消费者 大型优惠月中,为将更多的实惠和健康传递给广大,中生健康特开辟“新品特价超市,真情回报消费者”的特大优惠!本月特聘特价区域,数量有限,售完为止。详情请见各专卖店!

好消息(八)中生会员免费领取——急救好帮手

“急救手册”,小小一本手册,方便您随身携带,随时提醒您应该注意的健康常识,在危险时刻,给您正确的指导。

如您工作繁忙,请拨打各地区免费送货热线,我们的服务专员将在第一时间配送上门,免去您的后顾之忧!

活动地址:

中生健康品专卖·山西路(中山北路 34 号,大方巷口江苏议事园对面)

中生健康品专卖·大厂(大厂区杨村路 213 号,新扬子一中对面)

中生健康品专卖·江宁(上元大街 251 号) 中科生物专卖·洪武路(洪武北路 133-5 号,演艺学院旁)

中生健康品专卖·红十字医院旁(白下路 242 号)

中科生物国际连锁(南京市石鼓路 107 号华威大厦 14 楼)

中生健康品专卖·太平门(龙蟠中路 8 号,太平门加油站西面)

咨询电话:025-83223426

市内免费送货热线:025-83367338

团购热线:025-83223426

