

咖啡 你爱喝吗

“走,喝杯咖啡去!”对现代人来说,这句话已成为再熟悉不过的社交语。从年轻人到老人,一杯咖啡俨然成了很多人生活中不可或缺的一部分。

咖啡利弊争论不休

虽然人们饮用咖啡的历史已超过1500年,但“咖啡”两个字却很少和“健康”联系起来。不少人在享受咖啡的同时,也忍不住担心,会不会上瘾,会不会造成失眠,会不会导致骨质疏松,会不会危害心血管健康……

据统计,有1亿多美国人早上必喝咖啡,平均每天1.64杯,喝咖啡的儿童也越来越多。在全世界,每一个角落都有人在饮用咖啡。但咖啡到底有害还是有益,大家一直争论不休。直至近十几年,越来越多的营养学专家介入,才让人们看到其明朗的一面。

研究结果十分乐观

迄今为止,仅美国开展过的咖啡研究就达1.9万多个,涉及的内容也相当



广泛。“我们愿意研究咖啡,只因为人们喝得实在太多了。”曾任范德比尔特大学咖啡研究所所长的吉尔伯特博士说,“并且,我们有理由相信,人们千百年来

层层淘汰选出的饮品,必然有其神奇之处。”

现在,几乎每天都有关于咖啡的研究成果发布。仅在8月上中旬,美国广播公司、“网络医学博士”网站、MSNBC网站等多家媒体,就报道了十多项关于咖啡的最新研究成果。其中,宾州斯克兰顿大学的研究发现,美国成年人每天从咖啡中摄入的抗氧化物最多,为1299毫克;其次是茶,294毫克;其他食品都不到100毫克。哈佛大学公共卫生学院的研究人员发现,喝咖啡能预防2型糖尿病,因为它能刺激胰岛素的分泌,降低血糖浓度。专家们还发现,每天喝一两杯咖啡的人,得肝硬化和肝癌的危险性要比不喝的人少一半……

各种研究结果不断发布,但到目前为止,咖啡比较确定的功效包括:1.抗氧化。咖啡因、咖啡酸等成分,可以有效对抗造成衰老或肿瘤等疾病的自由基。2.保护心血管。咖啡含有高浓度的多酚类化合物,可以防止血栓的形成。3.提神醒脑。咖啡所含的咖啡因会刺激中枢神经系统,延长脑部清醒时间,使思路清晰敏捷。4.控制体重。咖啡

因可加速脂肪分解,有减重效果。5.改善便秘。咖啡可刺激肠胃蠕动,产生通便作用。其他有待进一步研究的功效还包括促进消化、止痒、预防胆结石、防止记忆衰退等。

每天1~2杯最合适

当然,一些对咖啡不利的言论也不断出台,如喝咖啡可能会导致骨质疏松,理由是咖啡因会加速体内的钙流失;孕妇喝咖啡可能妨碍胎儿的发育;大量喝咖啡会增加患上某些癌症的几率……不过,这些“不利”几乎都和特定人群、过量饮用挂钩。

因此,专家们认为,只要是“合适的人”,喝“合适的量”,就能从中获益。除了正在发育中的儿童、孕妇、乳母、胃及十二指肠胃溃疡者、患有肠道过敏症者、容易失眠者,其他人基本都属于“合适的人”。对于“合适的量”,大量研究显示,每天1~2杯(平均每杯125毫升)最合适,多了可能会给你带来失眠等困扰,那就得不偿失了。

何洪泽

两性健康

老年男性最好侧着坐 以减少对前列腺及会阴部的压迫

老年男性尤其是70岁以上的男性,大多都有前列腺肥大。人体的各个器官都是随着年龄的增长而逐渐萎缩的,唯独前列腺例外。这主要是因为年老后,雄性激素分泌发生改变,使得前列腺随着年龄增长而“发育”,最后出现“肥大”。一般情况下,前列腺肥大大会压迫膀胱颈部和后尿道,造成尿路梗阻,导致尿急、尿频、排尿困难等症状,这些都是小问题。有些情况下,前列腺肥大者会出现急性尿潴留、尿失禁、尿尿等;甚至还可能因尿路长期梗阻造成肾积水、肾功能衰竭、酸中毒,从而诱发一系列胃肠道、心血管和精神性症状。因此也不可小视。

预防和治理前列腺肥大,主要是养成良好的生活习惯,最重要的是不能久坐。而对于坐姿

也有讲究。正常端坐时,重心落在会阴部,座位的反作用力作用在前列腺部,坐得时间久了,大量血液淤积在骨盆内器官,如前列腺和阴茎内,造成会阴部肌肉、即盆底肌肉紧张,阴茎和前列腺充血、肿胀,从而引发前列腺增生及相关的症状。

所以,建议这些老年人最好能坐空心的沙发或椅子,使身体的重量落在大腿和髋骨的坐骨支上。这样,不仅能分散会阴部所承受重力的反作用,也可以舒、缩盆底肌肉,促进血液的循环。

如果没有空心的座椅,也要选择有一定硬度的,并在平时尽量有意识地将重心移向左臀部或右臀部,使重心偏离前列腺,以避免压迫。

郭军

女人啊! 切了乳房你挺得住吗?

乳腺增生主要是内分泌失调导致乳腺导管阻塞、气滞血瘀聚核而成。患者常感乳房胀痛,经期前加重,有肿块、偶有乳头溢液等。若治疗不及时不科学,部分患者可诱发癌变。

上海华山医院专家根据临床经验研制“乳来福贴”运用世界最先进的生物破碎技术,内含特异活性因子,能迅速进入病变组织深处,分解毒素淤积引起的炎症肿块,疏通堵塞的乳腺导管,使肿块溶解消失。克服口服药物

随血液流经全身,到达病变部位药力小、起效慢、治疗周期长的局限。本品不脏不臭无异味可反复贴。一贴止痛,五贴软化肿块,一盒一个疗程。无效退款! 免费送药,货到付款。

经销地址: 河医对面同心堂、市五院对面同禧堂、市一院对面宝芝堂
咨询热线: 0371-61586971 61586972 61586973

脑萎缩 痴呆症 有救了

据国内各大媒体报道:我国首个治疗脑萎缩、痴呆症、智能减退的专用药物,国家火炬计划项目,中药保护品种“维智红鹿参片”研制成功并上市,脑萎缩、痴呆症患者终于有了专业药物。
老父亲终于用上好药了!
家住花园路92岁的高大爷和女儿住在一起,医院诊断为脑萎缩,痴呆症中期。大小便失禁3年,同时伴有帕金森综合征,手颤抖得厉害,说话不清楚,走路不稳,晃来晃去。吃饭也不知道饥饱;有一次走丢了,幸亏邻居看到后把大爷领回了家。由于疾病导致大爷心情烦躁,自言自语,总爱和女儿发脾气,还说女儿不孝顺。女儿非常孝顺,耐心地照料着父亲,为了治疗老父亲的病去了多家医院,用了很多的药,可就是没有什么效果,眼看着父亲的病一天比一天加重,女儿偷偷的流泪。今年5月在报纸上看到脑萎缩专用药上市的消息后,孝顺的女儿马上给老父亲买了维智红鹿参片。经过2个月的治疗,大爷的大小便失禁基本好了,也能和女儿正常交流,口水也不流了,治疗的2个月内基本没再骂过女儿。女儿高兴地说这回才用到了真正的好药。

头痛、头昏、偏头痛 不容忽视

头痛者经常出现头痛、头昏、畏光、恶心、呕吐、眼睛发困不愿睁开,脑力下降,反应迟钝,精力不济,经CT检查显示大脑早衰,脑供血不足,很容易引起晕倒,脑中风,痴呆,甚至出现生命危险! 联合国世界卫生组织公布的医学报告指出:在脑血管疾病患者人群中,97%以上伴随长期头痛、头昏,而由脑梗塞、脑溢血引起的偏瘫后遗症,83%由头痛、头昏开始。头痛、头昏,为脑血管疾病拉响了强烈警报!
国家中药保护品种, 济仁治偏痛颗粒(国药准字Z20043254)——专业治疗头痛的纯中药制剂,其去痛因子极易穿透大脑保护膜,进入脑微循环,清除致病自由基,修复神经,扩张狭窄血管,改善血流量,营养脑细胞,从根本上治疗血管性、神经性、脑外伤性、紧张性、失眠性头痛、偏头痛、三叉神经痛等,彻底改变了传统药物单纯改善症状的缺点。服药后症状逐渐缓解,继续用药头痛症状消失,重症患者疗效尤为显著。按时按量用药,愈后不易复发。
济仁治偏痛颗粒的问世填补了我国中药治疗头痛、偏头痛,无专药治疗的空白,在全国各大城市上市以来,已治愈数十万患者,用药病友普遍反应,没想到几十年的头痛、偏头痛、三叉神经痛,这么容易就治好了。

经销地址: 亚细亚医药部5区 专家咨询: 0371-61327778 (省内免费办理邮购业务)

健康小贴士

拉肚子 别吃蒜

大蒜对于一些致病菌引起的轻微腹泻,有一定治疗作用,而对于急性的、严重的腹泻及非细菌性腹泻,光靠吃蒜来治疗不但无济于事,反而会使病情加重。吃大蒜防腹泻,在没病之时服用,方可显其功效。

基于大蒜的诸多功效,每天吃一瓣生蒜是比较合适的,多吃并无益处,因为肠道内有许多正常菌群,彼此互相平衡、制约,大蒜强大的杀菌作用,会使平衡受到破坏,导致菌群失调。

姜良铎

4类人要少吃或不吃桃子

- 1.平时内热偏盛,易生疮疖的人,不宜多吃。
- 2.最好不要给婴幼儿喂食桃子,因为桃子中含有大量的大分子物质,婴幼儿肠胃透析能力差,无法消化这些物质,很容易造成过敏反应。
- 3.多病体虚的病人以及胃肠功能太弱的病人不宜食用,因为它会增加肠胃的负担。
- 4.吃桃会引发过敏的人群。

李明

签约治疗 股骨头坏死 腰间盘突出 退行性关节病 陈旧性骨折

有效无效患者说了算, 无效就退款
继“白药”之后,云南华西传统医学研究院在滇南彝族自治县“骨王”的基础上,成功开发出一对疑难骨病骨伤有独特疗效的纯中药“恒古骨伤愈合剂”,因其对股骨头坏死、腰间盘突出、陈旧性骨折、顽固性关节病的独特疗效被中国中医药研究院应用科技推广中心作为中华医药高水平代表,郑重向世界卫生组织(WHO)推荐为骨科用药。★通过美国食品药品监督管理局(FDA)通关审查,热销美国。★获得哈佛大学基金会颁发的世界杰出药奖。★在澳大利亚获世界中医药联合大会金奖、高天裕科技进步一等奖。★在德国汉堡因其对老年骨折、骨质疏松防治作用,荣获国际金奖。★获得国家发明专利,专利号为ZL 99122173.7。

股骨头坏死的治疗关键是坏死骨组织的再生,骨王对股骨头坏死能迅速使骨内毛细血管长入死骨区内,产生骨细胞生成成骨物质,吸收坏死的骨小梁,股骨头骨小梁塑形,硬度逐步增高,塌陷隆起到恢复正常,已经塌陷的是完全可以长出来的。一般服用骨王1.2个月左右,症状明显减轻,功能缓解,4个月症状消失,功能恢复,6-8个月患者股骨头部位从影像上显示骨密度明显增高,塌陷隆起。

腰间盘突出所表现的症状: 腰痛、腿疼、坐骨神经痛,腰麻、肌、凉,这些症状的出现根本就在于腰椎髓核纤维化、溶解、回纳、脱出的髓核,使压迫点位置脱离;第三步营养椎间盘恢复纤维环的弹性,不再复发。一般服药2.3个月症状消失,功能恢复。

退行性骨关节炎骨王抓住了最关键的一点
退行性骨关节炎,关键是“退化”指随着年龄增长,由于骨关节骨节障碍,导致骨组织老化、退化,出现的骨关节炎,尤以膝关节发病较多,骨王治疗膝关节的就是迅速改善关节营养,使之更趋于年轻化。一般服用3.2盒症状明显减轻,2-3个月左右,走路、上下楼等功能可以恢复正常。

治疗骨折、陈旧性骨折有特效
“骨王”所含有的有效成分能迅速使骨折部位骨组织形成,髓腔相连,骨折迅速愈合,特别是顽固性陈旧性骨折,用药后短期内骨组织即可发生明显变化,让您摆脱骨折引起的功能障碍、麻木、酸沉、遇寒疼痛等症,根据骨折部位确定用量,一般在3月即可恢复正常,康复有保证。 国药准字: Z20025103

骨王为中药制剂不含任何激素
3+1 5+2 7+3
每周六、周日专家在亚细亚指导用药
咨询电话: 0371-66307039

地址: 亚细亚—德医药部8区/紫荆山百货大楼医药部/嵩山路家世界一德医药部/南阳路家世界一德医药部/汽车北路丹尼斯一德医药部/人民路店(妇幼保健院对面) 北京010-64891569/河北: 石家庄0311-8628116/山东济南0311-85501827/天津022-24214403/河南: 开封区黄河医院(免费送药)

邵氏无痛疗法治疗 颈肩腰腿痛疾病

郑州市颈肩腰腿痛医院是全国第一所规模大、设备先进、专业技术力量雄厚的采用中西医结合、非手术治疗颈肩腰腿痛病的非营利性专科医院。开设有颈椎病科、关节病科、腰腿痛病科及亚健康治疗中心,主要采用手法、牵引、中医系列理疗和中药内服、外用等治疗方法,具有痛苦小、疗效好、疗程短、费用低的特点。

医院现为河南省重点中医专科,省、市、区及新型农村合作医疗定点医院,

省、市离休干部定点医院。
日间门诊: 8:00~12:00, 15:00~18:00
夜间门诊: 12:00~15:00, 18:00~23:00

乘车路线:
1. 乘 202、212、40 路车 庆丰街站(庆丰街与政通路交叉口)下车即到;
2. 乘 603、81、T3、55、219、318、36、46 路车到京广路航海北街站(京广路与政能路交叉口)下车,向西300米即到;
3. 乘 57 路小李庄站下

院海中路
大学南路
政通路(航海北街)
航海路
京广南路

联系电话: 0371-68720566 65250099

天黑时候说分手

最大限度的避免镜片的浪费
镜片更换周期仅为1天,不再担心由于操作镜片不当导致镜片破损和镜片遗失所带来的烦恼。

健康不麻烦
不需浪费时间进行镜片的护理程序
每日配戴全新镜片,当日摘取即行抛弃,无须使用任何护理产品,镜片操作便捷省心。

增强抗紫外线功能
有效阻挡日常紫外线对眼部造成的伤害。

10元
海昌每日更换型 隐形眼镜 每天仅需花费

郑州宝视达眼镜

德化街店: 德化街85号附1号 0371-66998222
中原路店: 中原路和康中街交叉口 0371-66952333
航海路店: 航海中路141号郑州卫校对面 0371-68856266
文化路二店: 文化路与丰产路南 0371-63917022
东风路店: 东风路与信息学院路交叉口 0371-63557372
花园路店: 花园路5号 0371-65952171
庆丰街: 二七区保全街50号 0371-68727182
郑汴路: 郑汴路与城东路交叉口向东50米路北 0371-66340677
文化路三店: 文化路与优胜北路交叉口往北50米路西 0371-63841013
上街店: 汝南路与新理路交叉口 0371-68923678

大学路店: 大学路79号 0371-67939995
中原路二店: 中原路与工人路交叉口 0371-67420116
文化路店: 文化路62号 0371-63619779
建设路店: 建设西路47号楼 0371-67221152
轻院店: 东风路轻院对面 0371-60916706
融元店: 郑花路12号融元购物广场一楼 0371-65785898
经三路: 经三路和农科路交叉口南50米 0371-60113977
南阳路: 黄河路与南阳路交叉口 0371-63841182
陇海路: 陇海路骨科医院对面 0371-68859733

Best 宝视达眼镜