

百姓健康

千万不要忽视失眠对健康的危害

睡眠的作用不仅仅在于恢复体力、消除疲劳,更重要的还在于它能保持人的机体免疫力,使人体自身能抵御疾病的侵扰。所以,亲爱的会员,当您或者您的家人经常辗转反侧,睡不着睡不好时,您可要有所警惕了,因为这是亚健康症状的信号。

长期的紧张、疲劳状态会使人体的免疫机能下降,从而容易引发各种疾病。缺乏足够的睡眠,长期失眠可能会影响我们白天的学习和工作。

一些人认为熬夜是一种能耐,对学习和工作有益处,其实熬夜后很多人常常出现头昏和嗜睡,如果在这种情况下长时间呆坐在书桌前继续废寝忘食努力学习,其结果只能是做做样子,而不能获得和自己辛苦付出相应的成果。所以,从个人健康的角度来看,必须十分清醒地意识到睡眠不足对身心健康的严重危害,改变对熬夜不以为意的态度。

据研究发现,一个人如果每天减少 4 小时的睡眠,第二天他身体内抵御外来细菌侵袭的免疫细胞的活

动将大大减弱,所以患有失眠症或经常熬夜活动的人更要注意增强自身的肌体免疫力。读者俱乐部在此要提醒广大会员们:优质的睡眠和充足的休息时间是拥有充沛体力和健康生活方式的保障,因此,切不可小看失眠的危害。

众所周知,灵芝作为一种稳态调节剂,改善神经衰弱,失眠效果比较显著。它通过同时加强细胞的兴奋性和抑制性作用,调节两者之间的关系,达到从整体上改善本质的功能,使失眠患者头痛、头胀症状得到明显改善。不仅如此灵芝还能有效提高失眠患者的机体免疫力,且经常服用无任何副作用,因而是失眠患者的理想选择。

上海通惠保健食品公司出品的通惠牌康眠胶囊是以灵芝、灵芝破壁孢子粉、酸枣仁、银杏叶为主要原料,运用先进的现代生物科学技术加工和提炼而成的保健食品,如

有疑问可拨打 51610161 或 51610006 热线咨询。产品在改善睡眠的同时,还具有增强免疫力的保健功能。对于失眠患者而言,服用康眠胶囊来改善睡眠则无疑是一种理想的选择。

读者俱乐部的朋友们,如果您或者您的家人正受失眠困扰,那么快去指定药房或通惠专卖店购买康眠胶囊,凭会员卡购买康眠胶囊 4 盒送一盒破壁灵芝孢子粉(赠品)。赠品数量有限,送完为止。



如何解决眩晕?

眩晕让人感觉自身或周围环境在旋转、移动或摇晃,身体有头痛、头晕耳鸣、站立不稳、指物偏向、头重脚轻、恶心等症状。这是困扰很多中老年人的常见问题,它的反复发作,严重影响了人们的健康生活。

“瑞杰牌”眩晕贴,针对中老年人容易眩晕的特点,运用先进的精分子分离(MCP)穴位吸收技术,采用白芥子、胆南星、吴茱萸、白芷

等 28 味天然成份科学配伍而成。内含 TSE 清眩成分及多种有效物质。只需轻松贴于肚脐处,便可直接渗透,发挥清眩作用。“瑞杰牌”眩晕贴能够有效摆脱各种原因引起的眩晕症状,帮您享受头不晕、头不痛、眼不花的舒适生活。该产品适于各种人群。有兴趣的会员不妨拨打 36050218 热线咨询,也可到人民广场西侧武胜路 479 号(近黄陂北路)专卖店咨询。

即日起,读者凭本报买三盒可赠同品一盒,读者俱乐部会员还可额外享受市内免费送货服务。

幸运来稿者名单

幸运会员卡号:

5200000018804774

5200000517653093

5200000517183713

5200000297128189

5200000037872176

上述 5 名幸运来稿者将分别获得由“一品韩拌

饭”提供的价值 100 元的现金抵用券一张。

一品韩拌饭地址:南京西路 698 号 2A(上海电视台对面)。

订餐电话:51751177。

请于两周内,本人凭会员卡及相关证件到鲁班路 100 号汇彩生活馆 1 楼“新民晚报读者俱乐部”领取奖品,不得代领,逾期作废。

高丽参保健课堂

韩国高丽参知多少



长期限(120 日~130 日)的 180 日,所以有助于人参的充分发育,使高丽参的内部组织更加坚硬、细致,让

原有的味道长时间保存。

韩国人参的种植区域可以分为红参和白参产地两大区域,种植 6

年的人参主要生产地是江华、抱川、全谷、金浦、龙仁、安城、忠南、瑞山等地区以及近年正开拓的休战线一带的清静区域和白翎岛、全南与海南一带的新山地。相反,种植 4 年的白参主要生产地是京畿道一带、锦山、丰基、镇安等地区。

红参是把没有削皮的水参用蒸汽或其他方法蒸好后再晾干。红参根据晾干形状可以分为天参、地参以及良参等三个不同等级。而且在蒸熟过程中使人参的淀粉糊化,从而增加皂甙数量,使有效成分活性化。

用红参加工的 6 年的高丽红参在世界各国人参中皂甙数的总含量不仅最多,而且以绝妙的构成比例拥有优质的功效及特性。

韩国高丽参——功效卓越

高丽参的俗名叫 Panax,是 pan 和 axos 的合成词。Pan 意味着“全部”,而 axos 则是“治疗”的意思,故

“高丽参”有“医治全部疾病”之意。其生长环境优适、加工技术先进、方法独特,因而以质量上乘、功效卓越而闻名于世。

高丽参的主要成分中有人参皂甙、酸性多糖、抗氧化芳香系化合物,与胰岛素类似的酸性缩氨酸。古有“人参七效”说,即:人参可补气救脱、益血复脉、养心安神、生津止渴、补脾定喘、健脾止泻和托毒合疮。

现代医学研究出的有关高丽参的效能还有预防糖尿病;抗癌;保护肝脏;消除宿醉等等。而高丽红参,由于加工过程要求严格,选料认真,炮制精细,色香味俱佳,所以在医疗和滋补方面,效果显著。此外,还可预防动脉硬化、高血压、抗疲劳、防衰老,并且对胃肠疾病有不错的效果。

亲爱的会员,您对高丽参的了解是不是又加深了不少呢?读者俱乐部将陆续为您推出“高丽参保健课堂”,丰富您的医学养生知识。

跳蚤市场

让

■ 数码电器

会员 5200.....0230

出让:九成新“东芝”笔记本整机,出让价 1800 元。

会员 5200.....7041

出让:日本产“奥林巴斯”传统胶卷相机,型号 Zoom230,价格 800 元。

■ 家居用品

会员 5200.....7701

出让:史密斯电热水器,型号: EWH-60B 九成新,原价 2100 元,现半价出让。

会员 5200.....7437

出让:一台飞利浦榨汁机原价 298 元,只用过几次,型号 HR1821,出让价 190 元。

■ 交通工具

会员 5200.....7701

出让:燃气助动车(含牌照),行驶一万公里左右,价格面议。

会员 5200.....0645

出让:1)捷安特小孩滑板车,九成新,

美亚热线:51501501 转 898

原价 200 多元,出让价 100 元;2)宜家手推车,全新,出让价 100 元。

求

■ 闲置物品

会员 5200.....6291

求购:求购压缩袋抽气泵。

■ 母婴用品

会员 5200.....5990

求购:宝宝睡袋,价格面议。

会员 5200.....4878

求购:防辐射孕妇装,100 元以下。

换

■ 家居用品

会员 5200.....0255

我有一条鹅卵石健身路(室内用的),八成新,想换外出用的小狗笼子一只或者电视跳舞毯一条。

■ 化妆美容

会员 5200.....7723

我有一瓶 30ml 碧欧泉水果精华润体露,想换睫毛膏的试用装。

秋天,更要给眼睛专业的呵护

随着信息时代的到来,呼机、手机、商务通一个都不能少。同样,如今的潮流人士,特别是眼镜达人们也同样需要必不可少的三件装备,那便是框架眼镜、隐形眼镜和太阳镜。

我们都知道,眼镜既是保护眼睛必需品,又是一种时尚标签,如同衣服配饰,已成为我们日常的点缀。在这个繁忙的季节,为自己配上一副实用又美观的眼镜,远离紫外线侵袭的同时,又增添自身的个性魅力。如此一举多得的事,何乐而不为呢?

专家提醒

秋天更要给眼睛专业的呵护

上海国际眼镜城“爱眼屋”技术总监蒋琪先生表示,秋天的紫外线比较强烈,保护眼睛不受伤害最重要的是不可直视阳光。另一个行之有效的方法便是佩戴含防辐射镜片的眼镜或太阳眼镜。走在户外,强烈的阳光直射导致眼睛睁也睁不开。这个时候除了可以使用伞、帽子等来适当地抵御紫外线外,还可戴上配有防辐射镜片的眼镜或太阳眼镜。蒋琪先生说,防辐射镜片眼镜不但防紫外线、电磁波,还可以减轻眼睛疲劳充血,有效保护角膜,防止视疲劳、眼睛干燥、酸疼,同样适合长期面对电脑的人。

秋季天气干燥,不少近视者为给眼睛“补水”而选择超薄、含水量高的隐形镜片。他们认为这样就能缓解眼干的症状,其实不然。专家提醒,这种镜片反而会加重眼干的程度。角膜表面覆盖有一层泪液,佩戴隐形眼镜后,眼镜正反表面也需要泪液滋润。因此,建议消费

者不妨将隐形眼镜和框架眼镜交替着戴。

上海国际眼镜城为保证每一副眼镜的质量,对顾客视力健康负责,专门成立“爱眼屋”,聘请来自韩国的高级眼镜验配技师安洙勇先生、视光学专家贺玉凤教授、国内知名眼镜验光高级技师伍卫东、验光技师施文敏、邓艳玲、缪文琴、朱如算、童书林等十二名担任技术指导,另有三十余名不同等级的专业眼镜验光、眼镜加工分布在商场内部各个店面,消费者随便在哪家门店,都能享受到免费的医疗化验光服务。此外,商场还投资数十万元为“爱眼屋”配备了国际先进的全自动验光设备。有兴趣的会员可以到闸北区中兴路 1688 号(长途汽车客运总站一至四层)走走看看,详情请参阅商场海报或登录 www.glassmarket.cn, 也可拨打 021-66056666、66051938 进行咨询。

凭本报读者俱乐部会员卡到上海国际眼镜城配镜,将由“爱眼屋”技术总监蒋琪先生亲自验光检测。周六、日到上海国际眼镜城配镜,消费满 88 元即可参加幸运大转盘抽奖。奖品包括电动车、自行车、U 盘笔、公交卡等。100%中奖机会等着你!



高丽参——来自韩国

韩国高丽参的品种不仅区别于美国的西洋参、中国的田七参,而且它的功效能被世界所认可的原因是韩国具备了符合人参生长的地理条件。集中种植高丽参的耕地纬度为北纬 36°~38°,因为高丽参的生长期限是高于其他国家的人参生