

“选”“浸”“配”“煎”教你如何吃灵芝

CLUB 养生课堂

灵芝的功效许多读者并不陌生,但有一些消费者买回硬邦邦的灵芝却不知道该怎么吃法,有的人干脆买一些加工好的灵芝切片泡水喝,结果吃了很长一段时间也没有什么明显感觉。那么灵芝究竟怎么服用才是比较正确和有效的方法?

选:目前市场上灵芝品种很多,消费者可以选择我国东北地区的野生赤灵芝。因为东北地区气候寒冷,灵芝生长周期较长,品质略胜一筹。另外,在选灵芝时一般先用鼻子闻一闻,品质好的灵芝闻上

去基本上都会有种香菇样的香味。

浸:灵芝买回来后首先要放在清水中浸泡12小时左右,然后用剪刀剪碎(一般干剪灵芝的方法是不可取的)。灵芝在烧煮前浸泡既是为了方便剪碎,更重要的是经过浸泡的灵芝,一些有效成分可以充分溶解于水中,用浸泡过的灵芝煎水服用可以产生事半功倍的效果。

配:灵芝不仅可以单独煎煮,更适合与其他食物同时烧。夏天可以与金银花同煮,冬天可以与人参搭配,而平时则可以与枸杞、黄芪等一起烧在鸡汤里。总之,灵芝的适用范围比较广泛,每个人

可以根据自己的身体状况,配以不同的食材与灵芝一起煎煮,从而达到改善体质的作用。

煎:有些人习惯用开水冲泡灵芝切片喝,其实并不十分正确,因为灵芝中的一些有效成分用开水是冲泡不出来的。正确的服用方法是将浸泡过的灵芝(注意:浸灵芝的水要和灵芝一起煮,切不可倒掉)放在沙锅或煲中烧开后再用小火煎煮半小时左右就可以服用了,当天吃不了放在冰箱里隔天热一下再吃。

上海通惠保健食品公司的“通惠牌”野生灵芝选自吉林长白山,打开包装盒,不仅香味扑鼻

而来,而且价格适中,每盒250克只售186元。为满足消费者冬令进补的需要,本月19-21日凡在童涵春堂(上海老饭店隔壁、人民路1号)、蔡同德堂(南京东路450号)、北京同仁堂(延安西路1672号、东方路573号)、余天成堂(控江路1919号、松江中山中路266号)、雷北大药房(四川北路987号1303号1982号)、雷西大药房(南京西路876号)、一德大药房(淞滨路130号)购买“通惠牌”野生灵芝,第1盒186元,第2盒6折。“通惠牌”野生灵芝数量有限,售完为止。

咨询热线:51610161
51610006-15

CLUB 康复资讯

在健康人体内,每天有300-400个细胞产生变异。随着年龄增长,基因突变会增加到每天3000次以上。就是说,癌细胞并不局限于特定人群,所有人都是潜在的癌症患者。只不过大多数人抗癌免疫力比癌细胞强,癌细胞被控制消灭了;而癌细胞强于免疫系统时,则癌症会生长。

治疗癌症有三大不变原理:消除致癌因素,杀灭清除肿瘤及增强人体抗癌免疫力。其中增强人体抗癌免疫是关键“钥匙”。因为癌症患者体内免疫力都低下。手术、放疗及化疗后,患者抗癌免疫力会进一步降低,甚至枯竭。手术、放疗是把“双刃剑”,尽管杀灭了部分肿瘤,但进一步降低免疫力,给癌细胞创造了更有利的生长环境。因此,治疗癌症的关键是“打造出癌细胞无法生长的体质”。

现代医学研究认为,细胞因子数量减少、活性降低是肿瘤发生、发展的重要因素。目前,细胞因子也是生物治疗中应用较为成熟的,其通过增强人体抗肿瘤免疫来控制并消灭肿瘤。有细胞因子可激活人体抗肿瘤免疫反应,给癌细胞贴上“标签”,让癌细胞“原形毕露”,并调动免疫“军队”围剿、清除癌细胞;还可刺激骨髓造血功能,让放疗顺利高效。(据广西科学技术出版社《治愈癌症的希望守则》) ISBN-978-7-80763-480-5;山西科学技术出版社《肿瘤悄然消退》ISBN 978-7-5377-3674-9)

活动信息:即日起上海云爱生物特邀生物研究专业人士介绍肿瘤生物治疗知识并赠书。地址:漕宝路500号中科院上海生命科学院内8号楼206室(电话:64820386)、南昌路59号科学会堂思南楼702室(电话:63855799)

CLUB 讲座信息

乳腺癌、中西医结合治疗恶性肿瘤、泌尿系统恶性肿瘤专题讲座

■ 乳腺癌是起源于乳腺导管上皮及乳腺小叶的恶性肿瘤。早发现、早诊断、早治疗是提高乳腺癌生存率的关键。未发生转移前,手术或放疗可以治愈大多数病例。一旦发生复发或转移,如也能早期发现,及时治疗,仍能获得较好效果。如何做好乳腺癌的日常康复与保健工作,专家会现场讲解。

■ 科学发展到今天,治疗肿瘤已有很多方法,手术、放疗、化疗、生物治疗、中药治疗、自然疗法等,其中,中药治疗在肿瘤治疗当中发挥着积极、重要的作用,已逐渐被越来越多的患者和

专家所认同。专家提醒中药治疗和其他各种治疗手段彼此相互结合才能发挥更好的作用,达到理想的疗效。

■ 泌尿系统恶性肿瘤包括了阴茎癌、睾丸肿瘤、男性尿道癌、前列腺癌、女性尿道癌、输尿管肿瘤、肾癌、肾母细胞瘤等。泌尿系统恶性肿瘤常在40岁以后发生,男性比女性多一倍左右。泌尿科专家会指导大家进行科学、规范的治疗并普及相关的保健知识。

在本周四、周五、周六下午WHO上海健康教育与健康促进合作中心健康宣教与康复辅导基地将特邀三位教授进行三场专题讲

CLUB 众里寻TA

爱多婚恋——带你走进不一样的世界

很多家长都为自己儿女的终身大事而操碎了心,可是自己的儿女意见总是和家长的意见分歧很大,从而导致,要么是父母不喜欢儿女自己找的对象,要么是儿女怪自己的父母管得太多,这样导致了现在“剩男”“剩女”。

王小姐是个在外企工作的漂亮女孩,既优秀又漂亮,安排相亲,女儿反对,觉得多

没面子啊,又不是没人要,如今都30了,家中父母十分着急。机缘巧合,王小姐的母亲看到报纸上登了爱多的广告,抱着试试看心态,拖着千般推脱的王小姐到爱多来咨询。半年后,王小姐在爱多找到心仪的男士了,而王小姐母亲在爱多找到了好女婿。

爱多是一个既能帮助家长找对女婿,媳妇的平台,也是能

为儿女找好老公,好老婆及让父母都满意的平台。所以,各位小姐,先生,不要怕相亲,走进“爱多”,走进不一样的世界。

每周四下午2点,家长会准时举行!

爱情热线:4008213518
爱多婚恋 诚信认证 安心相亲
地点:浦东新区浦东大道288号4层,轨交4号线浦东大道站

CLUB 求医问药

腰间盘突出、椎管狭窄有妙方

近年来,因腰部疼痛到医院就诊的人非常多,中老年人所占比例较大,大多数患者腰部既没有扭伤的经历,也没有摔伤的经历,通过CT、磁共振检查发现,这种情况大多是各种形式的腰椎退变引起的,腰椎间盘突出、腰椎管狭窄、腰椎体滑脱增生、韧带肥厚是比较常见的几种临床表现形式。患者主诉较多的常常是腰疼,坐骨神经痛,腿脚麻木胀痛,走不了远路等等。

郑州寸草心生物科技有限公司生产的“远红外腰椎痛消

贴”,专门针对腰椎退变疼痛问题研制而成,它巧妙运用了远红外技术,通过局部热敷,体表

贴”,专门针对腰椎退变疼痛问题研制而成,它巧妙运用了远红外技术,通过局部热敷,体表施治,皮下吸收,可改善局部微循环、促进机体的新陈代谢,辅助治疗腰椎退变引起的疼痛。厂家提示:请到指定药店购买,谨防假冒,在专业人员现场指导下贴敷更有利于康复;连续使用症状无改变者请去医院进一步检查治疗。禁忌内容或注意事项详见说明书,请仔细阅读产品说明书或在医务人员指导下购买和使用。

咨询热线:
021-51093071,51875619
详情:www.zzcxc.com
豫食药监械(准)字2011第2260216号
豫医械广审(文)第2012060052号

见报五日内:买5送1,买10送4再送价值398元的远红外磁疗护腰一副!全程指导使用!本市免费送货
地址:黄浦区武胜路479号(近威海路),虹口区周家嘴路358号(近新建路)

热线:021-50130100。武胜路479号购买和免费送货上门
豫食药监械(准)字2009第2260256号
鲁医械广审(文)第2011120053号
请仔细阅读产品说明书或在医务人员的指导下使用
禁忌症注意事项详见说明书

治疗前列腺有了好方法

汉磁牌热敷贴(HC-G)集灸疗、磁疗、远红外于一体,三效合一,功效叠加,相互促进,相互激发。针对慢性前列腺炎引起的尿频、尿急、尿痛、夜尿频多、排尿涩痛的患者,采用穴位贴敷治疗,将前列腺贴敷

在命门、神阙、中极等穴位,在灸疗温热刺激下,适当的磁场及远红外光波快速作用于腺体,改善腺体微循环,加速对炎症物质的吸收和排泄,解除前列腺对尿道的压迫,使尿路通畅,以达到治疗的目的。

座,分别为乳腺癌专题、中西医结合治疗恶性肿瘤专题,泌尿系统恶性肿瘤专题,让患者获得更多肿瘤知识,从而有助于患者的康复。需要听课的朋友来电进行预约登记,以便顺利入场! (潘武)

乳腺癌专题讲座
讲座时间:10月18日(周四)下午1:30-3:30
讲座专家:上海市仁济医院沈又琴主任医师

中西医结合治疗恶性肿瘤专题讲座
讲座时间:10月19日(周五)

下午1:00-3:00
讲座专家:上海市瑞金医院郭元彪副主任医师

泌尿系统恶性肿瘤专题讲座
讲座时间:10月20日(周六)下午1:30-3:30
讲座专家:上海市龙华医院周智恒主任医师
讲座地点:中国科学院学术活动中心(好望角大饭店徐汇区肇嘉浜路500号)五楼鸣龙厅
详情可询:021-64311772
相关活动可登录
www.shjjdwho.com

CLUB 论理说法

会员 王先生:

我是香港人,自2005年来沪经商。2007年元旦,我和相处了10个月的内地女朋友在香港举办了婚礼并在上海补办了结婚手续。今年,我们的感情出现了危机。我在香港提出了离婚,而她在内地也启动了离婚诉讼程序。现在,两地的法院均受理了各自的申请。请问律师:我对内地法院分割财产的判决不服,我是否有权在香港申请重判?

律师答问:

在香港提起离婚诉讼,最简单的案情也需要六个月才能完成离婚申请,如果是复杂的案子,每次聆讯间可能要间隔几个月,整个诉讼过程可能要持续好几年。而在内地,诉讼完成则要快得多,简易程序三个月审结。如果双方同时在内地和香港提起诉讼,内地会先出判决结果。香港在去年3月颁令,如果境外的离婚判决存在制度上的不公平,且当事人一方与香港有实质联系,就可以向香港法庭提出申请,要求重判。因此,你对大内地法院分割财产的判决不服,既可以在内地通过上诉途径获取救济,也可以在港申请重判。

管峰律师 上海旭灿律师事务所主任,读者俱乐部特邀律师。
咨询:400.880.5008
法律百事通手机 13301969336
地址:中山西路1265弄18号1403室)
执业证号:13101200110790458

将于11月3日9点半至11点半在虹桥路1115弄19号虹桥市民演艺厅(长宁法院旁,地铁10号线宋园路1号出口)举办公益法律讲座,【旭灿公益讲坛】邀请国内方律师(执业证号13101201010221346)为广大读者讲解“九四方案与财产继承”。【旭灿双百行动】对全市100位获政府支持的大学生创业者签约免费常年法律顾问,对全市100位小微企业优惠签约常年法律顾问与税务顾问(签约热线18930528481)。上述活动详情可登录www.lawyer-sh.com.cn“东方法律服务网”查询。

CLUB 战痘絮语

皮肤就像是人身体的一面镜子,痘痘发在脸上,问题根源却在身体内部。痘痘是不会随便乱长的。它长在何处,大小,形状,往往可以预告我们身体的状况。以我长年积累的祛痘经验,如果人们不重视内部调理,而单一地靠药物敷脸及涂抹外用产品,是不能彻底祛除痘痘的,痘痘就算好了也只是暂时现象。不管外界怎样去颠覆祛痘的理念,但我始终认为青春痘的主因是:
1. 体质的原因 2. 油脂分泌旺盛 3. 遗传因素 4. 内分泌失调等,以上因素是不可被否定的。

祖国传统中医学理论认为,人体的体质共有9种之多,有痰湿体质,血虚体质,阳虚体质,阴虚体质等等。找准人的体质,及内分泌失调的原因,然后加以对应调理,一再困扰你的痘痘就会迎刃而解。还有的患者在坊间做了好几年的祛痘皮肤护理,痘痘没去掉,反而使皮肤变敏感,留下色素,凹洞等后遗症,原因就在于只重皮肤表面,没有注重内部。为什么我们的祛痘效果好?我们已积累多年的祛痘经验,逐步创立了一套找准根源,因人而异的科学方法。祛痘效率高,好得快,来这里祛痘的人往往都担心而来,放心而归。(余兰)

祛痘专家热线:61220588
工作时间二,三,六,日
上午9点至下午4点
静安区昌平路667号3楼
地铁7号线4号出口
杰丽专业祛痘

不服内地判决可否要求重判

青春痘内部调理 一定要对准才有威力