

开一剂膏方，养一年身体

泰康药店冬令进补膏方开始预订

俗话说：“三九补一冬，来年病无踪”。时下，越来越多的市民关注养生，而中医膏方因其独特的进补调理作用，颇受欢迎，成为冬季市民调理养生的首选。

□记者 施美国

白领渐成主力军

随着生活水平的提高，人们的健康意识不断增强。冬季进补也不再是老年人的专利。记者从泰康大药房了解到，前来开膏方的顾客中有40%为中青年，其中很大一部分是白领阶层。他们因工作生活压力大，多处于亚健康状态，加之时间较紧，而膏方因其便利性和进补性成了他们的首选。

“平时忙于工作、应酬，很多年轻人还是想趁秋冬季节好好调养身体。另外，年轻人都嫌中药汤剂携带不方便，膏方方便携带，口感也更容易让人接受。”泰康大药房沈经理介绍，该店的膏方采用名老中医家传秘方，运用古法将精选的地道名贵中药材，通过纯手工熬制而成。



便，膏方方便携带，口感也更容易让人接受。”泰康大药房沈经理介绍，该店的膏方采用名老中医家传秘方，运用古法将精选的地道名贵中药材，通过纯手工熬制而成。

一人一方最佳

一些市民想图方便，认为没有什么大病，都是调理身体，干脆开一剂膏方，全家老少一起吃。泰康大药房专家指出，这是很严重的误区，膏方必须“一人一方”，不能乱吃。每个人的体质不一样，膏方的配方、效果也就不一样。

样，膏方的配方、效果也就不一样。

针对一些肠胃功能不佳、舌苔厚腻、消化不良、经常腹胀的人，专家建议在服用滋补膏方前，先开一副“开路方”，以理气化湿、改善脾胃运化功能。一般来说，“开路方”要服一周至两周，之后因人异地调配膏方。

据了解，为了方便市民朋友现场把脉咨询，泰康大药房特别邀请了浙江省名中医膏方专家王亦专、金华名中医朱巧霞等多名名中医每周轮班坐诊。



科学献血 刺激新鲜血液再生

□记者 施美国 应玲菲

近年来，随着无偿献血宣传的不断深入，无偿献血已被广大市民所认知。然而，许多市民对献血还普遍存在着一些认知误区，特别是当医务人员检查完身体后告知可以献血400毫升时，有人表示不解，一次献这么多会不会对身体造成影响？对此，专家指出，对于符合条件的献血者来说，一次性献血400毫升是完全没有问题的。

一次献血400毫升 对人体健康无影响

专家介绍，人体血液总量约为体重的8%左右。按50公斤体重来算，总血容量为4000毫升。而一次献血400毫升，只占总血容量的10%。献血后适当休息并补充水分，献血者的血容量能够很快恢复，不会对身体健康造成影响。

所以，对于献血者来讲，一次献血400毫升，所要承受的只是多一点勇气和自信。而每次献血400毫升，更能激发体内的调节系统，促使暂存于肝、脾等器官内的储存血液参加到血液循环中去，刺激新鲜血液再生，有利于降低血液粘稠度，能有效地避免心脑血管疾病的发生。

献出400毫升鲜血 对受血者更安全

对于用血的患者来说，一次输注一个人的血液就比输注两个人的血液更安全。

首先，大大减少了感染的机会，对于提高临床输血的安全性意义更大。

其次，血液是一种异体组织，每一次输血都会刺激受血者产生针对性的抗体（输血也相当于器官移植），也就是可引起一些免疫反应，如HLA（人类白细胞抗原）同种免疫引起的发热反应、输血相关性移植物抗宿主病、血浆蛋白引起的过敏反应等等，输入多袋血液会使输血反应的发生率增大。与一次献血200毫升相比，一次献血量为400毫升则可使受血者被输入的血液来源减半，致敏源减半，输血免疫反应显著降低。同时，400毫升献血量符合世界卫生组织安全输血的宗旨。因此，一次献血400毫升，受血者会更安全。

献血热线 87128122

87128120；

献血地址：

爱心献血屋 建设路71号（老人民医院）

采供血点 金山西路559号（市一医内）

流动献血车 华联商厦附近

吃阿胶糕要选道地阿胶

东阿百年堂周年庆特惠本周开抢

□记者 施美国

日前，记者从我市东阿百年堂阿胶专卖店获悉，入秋以来，该店手工秘制的阿胶糕走俏，每天前来预定的市民都很多。

那么手工秘制阿胶糕到底是什么东西，为何会紧俏呢？

百年经典配方 适用人群广泛

山东东阿百年堂秉承“料精物实，非地道不用”的古训，坚持传承古法“酒制九蒸”，采用纯天然无污染无添加的优质原料，选取纯正整张乌头驴皮制成的阿胶、精品芝麻、精选核桃、纯正黄酒等材料制作而成。

“阿胶滋阴又养颜，核桃仁则补脑又健体，黑芝麻既补肝肾滋五脏，又益精血润肠燥，黄酒的添加更为绝妙，不仅让阿胶软化去腥，更能加速阿胶吸收，冰糖的加入，使得配比更为完美，口感更好。”该店掌柜朱先生介绍，百年堂阿胶糕适合各种人群食用，尤其适合气血不足引起的，像手脚冰凉、面色发白、发黄、四肢无力、脱发、贫血、失眠健忘、神疲乏力、肾虚、夜尿频多、腰膝酸软等亚健康人群。

现场熬制 看得见更放心

据了解，在百年堂购买阿胶就赠送配料及食材，并当场配料，用铜锅、竹铲，当场熬制。同时熬胶师傅还会

针对每个顾客的不同的体质，采用不同的方法，分女士型、男士型、儿童型、产妇型、老年型、驱寒型、无糖型等等几十种。

朱先生说，阿胶糕真空包装，每天吃一袋，可以吃60多天。而当场配料、现场熬制，不含防腐剂和食品添加剂，让消费者看得见，吃得更放心。

正值百年堂阿胶周年庆之际，该店开展回馈消费者特惠活动。即日起至专卖店购买500克阿胶的均享九折优惠，再送268元豪华大礼包一份；买1000克阿胶送250克阿胶，再送268元豪华大礼包一份；买1500克阿胶送500克阿胶，再赠送268元豪华大礼包一份。

地址 九铃东路3020号

咨询电话 87528900

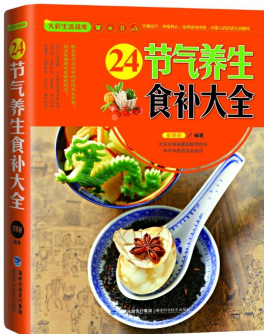
新华书店好书推荐

□记者 应玲菲



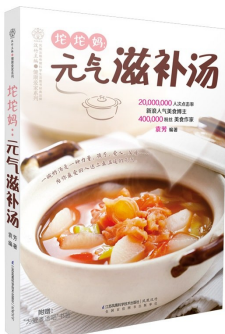
《24节气养生食补大全》

春暖、夏热、秋凉、冬寒，周而复始，一年四季就是一个气象变化周期。此书中按照中医的理论与节气的变化特点，把节气养生与饮食紧密结合，总结了一套顺应自然变化规律的饮食观点，共大家参考。



《食材养生大功效》

一种食材一种药，不同的食材搭配出不同的功效，本书就针对这些和我们日常生活息息相关的一些公众认可的食材和功效做一总结。内容有保健功效、营养成分、食材禁忌、美食推荐等等。



《坨坨妈 元气滋补汤》

这是一本美食达人坨坨妈精心编著的滋补汤合辑。坨坨妈亲自传授如何让汤好喝又养生的小秘诀，从食材选购到处理，从调味到烹饪，让每一道汤品具有独一无二的美味，让一碗汤成为最幸福的表达爱意的方式。