



永报优选

永康日报媒体社交电商平台

YOU!

鲜果枸杞大放送 错过要再等一年

自去年夏末,黑豹乐队鼓手赵明义手捧泡着枸杞的保温杯走红网络后,枸杞便被看成养生标配,一度刷新各大电商的销售纪录。有电商平台在去年的双十一,仅1个小时,枸杞狂销179吨。足见,枸杞的养生说法多么深入人心。

1小时狂销179吨

枸杞养生真不是一个梗

枸杞是名贵的滋补品,中医很早就有枸杞养生之说,且鲜枸杞优于干枸杞。

新鲜上市的枸杞鲜果因为没有枸杞干果的晾晒、烘干、浸泡等过程,功能因此不会遭到破坏,易于被人体吸收,营养价值高。

枸杞鲜果富含枸杞多糖、类胡萝卜素、甜菜碱等活性成分,且含有大量维生素B和抗氧化剂,可以提高皮肤吸收养分的能力,有助于美白养颜。

皮薄肉厚多汁

鲜枸杞也得看出处

天下黄河富宁夏。因得黄河之力,加上日照充足、昼夜温差大,宁夏十分适宜枸杞生长。以国家种植示范园区——宁夏南梁为例,南梁农场土壤中带有许多的微量元素,尤其是硒含量,所以那里也被称之为优质富硒生产基地。也因为含硒的关系,那里的枸杞不仅长势好,而且比其他地方都要甘甜许多。

说到宁夏红枸杞,我们大多想到平日里拿来煲汤、泡水的枸杞干果,新鲜的宁夏枸杞真的是不多见,想吃到刚从树上摘下来的鲜果更是难上加难。

枸杞是宁夏最负盛名的特产之一,被誉为宁夏红宝,每年的6月正是红枸杞成熟的季节,一串串红玛瑙似地挂在枝头娇艳欲滴,果实饱满,皮薄肉厚、鲜美多汁、甘甜可口。

宁夏枸杞的成熟期基本在6月中旬开始持续到8月份,此时的红枸杞不再是干货,而是水果。每到枸杞成熟的季节,挂满枝头的新鲜硕果,娇艳欲滴,既像瘦身后的番茄,又像迷你版的小辣椒,皮薄肉厚汁多,让人直流口水。

干果易得,鲜果难求。眼下,枸杞鲜果已在永报优选上线啦,你确定不来尝尝鲜?尝鲜,枸杞不能等待,再不下手就晚了。

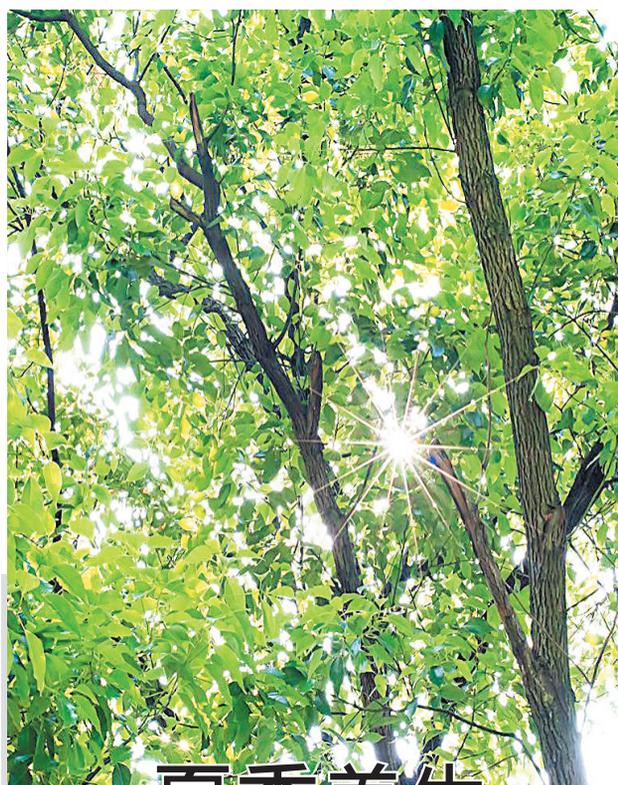
奇正枸杞鲜果限时折扣第二份半价!

价格:118元(90克*4盒)

178元(90克*8盒)



扫一扫购买



夏季养生 四最佳三不宜

夏季是阳气最盛的季节,气候炎热而生机旺盛。此时是新陈代谢的时期,阳气外发,伏阴在内,气血运行亦相应地旺盛起来,活跃于机体表面。

夏天的特点是燥热,热以凉克之,燥以清驱之。因此,清燥解热是夏季养生的关键。

最佳调味品 食醋

酷夏炎热出汗多,多吃点醋,能提高胃酸浓度,帮助消化和吸收,促进食欲,醋还有很强的抑制细菌能力,短时间内即可杀死化脓性葡萄球菌等。对伤寒、痢疾等肠道传染病有预防作用。

夏天人易疲劳、困倦不适等,多吃点醋,很快会解除疲劳,保持充沛的精力。

最佳肉食 鸭肉

鸭属水禽,性寒,从中医热者寒之的治病原则看,特别适合体内有热、上火的人食用,如低烧、虚弱、食少、大便干燥和水肿等多见于夏季。鸭与火腿、海参共炖,炖出的鸭汁善补五脏之阴,鸭肉同糯米煮粥,有养胃、补血、生津之功,对病后体虚大有裨益,鸭同海带炖食,能软化血管、降低血压,可防治动脉硬化、高血压、心脏病。

最佳除湿蔬菜 苦味菜

夏季气温高湿度大,往往使人精神萎靡、倦怠乏力、胸闷、头昏、食欲不振、身体消瘦。此时,吃点苦味蔬菜大有裨益。苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜、蒲公英、莲子、百合等都是佳品,可供选择。

最佳运动 游泳

游泳不仅锻炼人体的手、脚、腰、腹,而且惠及体内的脏腑,如心、脑、肺、肝等,特别对血管有益,被誉为血管体操。另外,由于在水中消耗的热量要明显高于陆地,故游泳还能削减过多的体重,收到健美之效。

不宜多吃冷食

在炎热的夏季,如果胃肠受到大量冷食的刺激,会加快蠕动,缩短食物在小肠里的停留时间,影响人体对食物营养的吸收。同时,由于夏季气温高,体内热量不易散发,胃肠内的温度也较高,如果骤然受冷刺激可导致胃肠痉挛,引起腹痛。

不宜夜晚露宿

盛夏时节,身上的汗腺不断向外分泌汗液,以散发体内的热量,睡着后,机体处于放松状态,抵抗力暂时下降。此时如果正值夜晚,气温下降,再遇冷风袭来,露水加身,容易导致头痛、腹痛、关节不适,并引起消化不良和腹泻。夜晚露宿还易被蚊虫叮咬,可能染上疾病,如大脑炎等病。

不宜戴过深或过浅的太阳镜

太阳镜能避免紫外线对眼睛的损伤,但如镜片颜色过深,会因视物不清而影响视力,如镜片颜色过浅,紫外线仍可透过镜片损伤眼睛。因此,夏季选择太阳镜应允许15% - 30%之间的可见光线穿过,灰色或绿色的镜片,不但可抵御紫外线,而且视物清晰度最佳,透视外界物体颜色变化也最小。

康美诺 爱牙课堂

87122123

我今年40多岁 还能整牙吗?

牙齿矫正没有年龄限制

咨询读者:谭女士

我孩子才三岁半,这个年龄能整牙吗?我孩子已经上高中了,这个时候整牙还来得及吗?对于牙齿矫正,大多数人都认为,最佳的年龄段应该是在12岁至13岁,然而,这个说法并不准确。永康康美诺口腔医院正畸科主任张耀五指出,不同的错合畸形应在不同的年龄进行矫治。而整牙,年龄从来都不是问题。

解答专家:康美诺口腔医院

正畸科主任张耀五

一旦发现 地包天 就要进行牙齿矫正

3岁至5岁,是小朋友们的乳牙期。一般这个年龄段的小朋友,我们是不建议做牙齿矫正的。但有种情况却是例外。张耀五着重提醒,家长朋友需要特别注意:小朋友有没有地包天的牙科问题,一经发现,就要在第一时间内进行牙齿矫正,将地包天扼杀在摇篮中。

地包天,在牙科术语中被称为反颌,永康话也叫扁口,其形成既有先天因素,也有后天原因,它的症状表现为正常咬合时,下牙覆盖上牙。地包天是一种会对小朋友的身心健康造成严重影响的骨性畸形牙,越早矫正,对小朋友的伤害就越小。

儿童口腔不良习惯是形成牙齿畸形的主要病因之一,占各类形成病因中的1/4左右。养成良好的口腔卫生习惯,对于6岁至12岁的小朋友来说,是极为重要的。

张耀五表示,如果家长发现小朋友已养成不良的口腔卫生习惯,就要督促他们改正;若是已经对牙齿有一定影响,则需要看医生,通过MRC肌功能性矫治器进行早期干预治疗。

牙齿矫正 多大年龄都不算晚

那么,哪个年龄段进行牙齿矫正最妥当呢?张耀五认为,12岁至18岁才是牙齿矫正的最佳年龄。

我今年已经40多岁,还能做牙齿矫正吗?不少成年人对于牙齿矫正都充满了疑虑,担心自己年纪大了,矫正会导致牙齿松动,甚至容易掉落。其实,这样的担心完全是没必要的。

张耀五表示,牙齿矫正,就是通过外部加力的方式,让不整齐的牙齿按照治疗计划,安全而缓慢地移动,排列整齐。矫正时的牙齿松动,是属于生理性松动,在正常范围内都是合理的。所以,成人也可以做牙齿矫正。

不过,成年人的口腔情况比较复杂,在做正畸治疗前,要检查牙周情况。如果牙周和口腔健康不是很好,需要先进行治疗,才能做牙齿矫正。

《《链接

年龄偏大的你,对于矫正还有一丝疑虑?不确定自己是否适合矫正?不确定矫正后的样貌?不确定矫正效果,无法直观感受?即日起,0元体验价值3000元的隐形矫正方案设计费,可以提前看到自己矫正好的牙齿3D结果。当天意向顾客还可享受预交100元抵1000元现场优惠。

免费体验时间:7月27日
(限额前20名,请提前报名)。



扫一扫
获取更多爱牙知识