

腹胀,感觉胃里满满的,总是打饱嗝,肚子里咕咕响,不排便,怎么办才好?

80亿益生菌,让肠道动起来

春季是便秘的高发季节。据了解,这是因为寒冷季节人们的毛孔处于闭合状态,人体之阳气闭存于体内,加之人们习惯冬季进补,致使肠胃内热蓄积。至春季,阳气外发,积热涌动下注肛肠,易发生大便秘结。

大量科学研究表明,益生菌作用下形成的酸性环境能够增强结肠蠕动,有利于粪便排泄。

长期便秘危害大

诱发痔疮:便秘时排便过度用力会导致肛垫充血性肥大并反复向远侧移位,其中的纤维间隔逐渐松弛,直至断裂并伴有静脉丛淤血、扩张、融合,甚至夹杂细小的动、静脉瘘,最后形成痔疮。

面部色素沉着:长期便秘,有害物质再吸收入血,导致皮肤粗糙,无光泽,形成痤疮、色素沉着、颜面色斑等。

形成腹疝:便秘时,因排使用力过大,腹内压突然增高,腹内脏器如小肠等经腹壁薄弱处向身体表面突出,可形成腹疝。

引发肥胖:便秘会导致肥胖、引发痛经、诱发病症。

加重心脑血管疾病:便秘伴有心脑血管疾病的高龄患者,排便时用力过大,会使血压升高,机体耗氧量增加,很容易诱发脑溢血、心绞痛、心肌梗塞。

益生菌帮助“肠”年轻

什么是益生菌?2001年联合国粮农组织和世界卫生组织将益生菌定义为:“给与一定数量的、能够对人体健康产生有益作用的活的微生物制剂。”

打个比方,人体就像一个可以自己生产益生菌的大工厂,吃进的食物经过肠道消化、分解和发酵可产生大量的益生菌群,这是人类肠道与生俱来的生理功能。但是经常腹泻的儿童、肠道功

能退化的老年人以及被快餐外卖包围、饮食不规律的上班族,由于微生态严重失衡,“好细菌”(即有益菌)和“坏细菌”(有害菌)的比例不再接近1:1,因此肠道失去了有益菌群的屏障和保护,导致便秘等肠道问题频发。

新近医学研究发现,益生菌在肠道环境的综合作用下产生乳酸、醋酸等酸性物质,能刺激肠道分泌大量肠液,对粪便起到软化作用;益生菌作用下形成的酸性环境能够增强结肠蠕动,有利于粪便排泄。

益生菌,活的才有用

益生菌非常“娇贵”,活菌数量是决定益生菌有效性的前提,在经过胃酸、胆汁等环境后依然能存活的益生菌,才能到达肠道发挥其作用。

现在市面上很多乳酸菌饮料、酸奶,被摆放在显眼位置,上面不少标注有“含有多种益生菌”以及益生菌的含量,有的还打着通肠道的噱头。专家提醒,能命名为益生菌的产品,有两个最基本的原则,一是必须是活菌(干酪乳杆菌、乳双歧杆菌、鼠李糖乳杆菌、嗜酸乳杆菌等);二是要达到一定的数量,一般液体每毫升含量需达到1亿个,半固体每克含量需达到1亿个,甚至更高,才能产生有益作用。

服用益生菌一般在饭间,用不超过40℃的温水或牛奶送服,这样能在一定程度上减少胃酸对益生菌破坏起作用,与含有纤维素、低聚糖等食物(如蜂蜜、梨等)同时服吸收更好。

活动链接:

美国进口原料
水樱姿益生菌粉(原味)
每袋添加超强活性益生菌80亿CFU数,具有胃肠道急需的营养物质——
√水溶性膳食纤维 √嗜酸乳杆菌 √乳酸歧杆菌 √鼠李糖乳杆菌 √干酪乳杆菌
产品规格:5克×10袋/盒
推荐用量:每日1-2次,每次1包(可用温水或牛奶冲调食用)



扫码抢购

市场价:89元/盒
活动价:45元/盒
特惠体验套餐:
买5送1,低至37.5元/盒
一周超值套餐:
买12送6,低至30元/盒

订购电话:0571-87696068

销售地址:钱江晚报健康直购读者体验中心
【浙报店】杭州体育场路184号(浙江日报门口)
【城西店】杭州西湖区华星路8号3-5商铺(华星路与工专路交叉口)
【城北店】杭州金华路锦昌文华1期84号(拱宸发行站旁)
【会员中心】杭州东新路江南巷2号浙报公寓3-2号商铺
【湖州店】湖州凤凰路675号(市工商局对面老娘舅旁边)

文化广场
咨询电话:85311326

2017年4月12日 星期三

今日电影

新华影都

《嫌疑人X的献身》10:00 12:10 13:50 16:40 17:50 18:50 20:00 21:00 22:10
《非凡任务》10:35 12:55 15:15 17:35 19:55 22:15
《攻壳机动队》3D 原版 10:15 11:15 12:20 13:20 16:30 17:30 18:35 19:35 20:40 21:40
《绑架者》9:45 12:45 16:00
《美女与野兽》3D 原版 11:10 14:40

今日舞台

浙江胜利剧院
开心麻花爆笑舞台剧系列——

(一)《羞羞的铁拳》
5月12日、13日晚7:30

(二)《我叫小白飞》
6月9日、10日晚7:30
票价:100、200、280、380、580元
票务服务:大麦网 1010-3721
小伢儿金舞台——
“童话力量”儿童剧演出季
奇幻光影儿童剧《身体变变变》
时间:4月29日 10:00 15:00
4月30日 10:00
演出票价:120元(会员享半价)
演出剧团:北京丑小鸭卡通艺术团
抢座热线:13738076733

杭州剧院

演出剧目:音乐会《克罗地亚亚弹拨乐音乐会》
演出时间:2017年4月16日 19:30
演出票价:300、200、100、50元
演出团体:克罗地亚亚弹拨乐团

演出剧目:多媒体3D舞台剧《盗墓笔记外传:藏海花》
演出时间:2017年4月21-22日 19:30
演出票价:880、680、580、380、280、180元
演出人员:藏海花剧组

演出剧目:李渔名著话剧《怜香伴》
演出时间:2017年4月28日 19:30
演出票价:480、380、280、180元
演出团体:杭州话剧艺术中心

演出剧目:虐恋悬疑话剧《藏骨人》
演出时间:2017年5月6日 19:30
演出票价:580、480、380、280、180、120元
演出人员:陈龙等

演出剧目:宫崎骏·久石让作品视听音乐会
演出时间:2017年5月12日 19:30
演出票价:280、220、160元
演出团体:浙江交响乐团

演出剧目:段妍嶺古筝独奏音乐会
演出时间:2017年5月13日 19:30
演出票价:300、200、100、50元
演出人员:段妍嶺

演出剧目:新编越剧《狸猫换太子》
演出时间:2017年5月23日 19:30
演出票价:380、280、180、100、50元

演出人员:吴凤花、吴素英、陈飞、董鉴鸿

演出剧目:大型越剧《一钱太守》
演出时间:2017年5月25日
演出票价:380、280、180、100、50元

演出人员:张琳、于伟萍、吴素英、陈雯婷、潘琴

演出剧目:2017年豪华亲子舞台剧《超级飞侠—乐迪的秘密任务》
演出时间:2017年5月28日上午10:30、下午3:00、晚上7:00
演出票价:480、380、280、180、80元

演出人员:吴俊波、高智明等

●演出信息如有变动,请以各影院、剧院当天现场公告为准。

浙江福彩“刮刮乐”
(2017年4月3日-4月9日)

票种	中奖榜	
	大奖(元)	个数
好运十倍	400000	1
内耀钻石10	300000	1
国泰民安	300000	1
魅力香吻	10000	1
中国节	10000	1
一副千金10	5000	1
森林探宝	5000	1
红楼探秘2	1000	11

本周中奖总注数79万注,中奖金额1270万元。
注:刮刮乐5000元以上大奖在当地市中心兑奖。
2017年4月10日

中国体育彩票浙江省20选5第17094期开奖公告
开奖日期:2017年4月11日
本期销售金额:186,756元
本期开奖号码:02 04 07 13 20
本期出球顺序:07 20 04 13 02

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	2注	21,170元
二等奖	379注	50元
三等奖	6,044注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2017年6月12日,逾期作弃奖处理。

中国体育彩票排列3第17094期开奖公告
开奖日期:2017年4月11日
本期销售金额:1,466,558元
本期开奖号码:098

投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	497注	1,040元	516,880元
组选3	0注	346元	0元
组选6	532注	173元	92,036元
合计	1,029注	...	608,916元

本期兑奖截止日为2017年6月12日,逾期作弃奖处理。

中国体育彩票排列5第17094期开奖公告
开奖日期:2017年4月11日
本期销售金额:9,678,588元
本期开奖号码:09848

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	21注	100,000元	2,100,000元
合计	21注	...	2,100,000元

246,579,380.94元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2017年6月12日,逾期作弃奖处理。

中国体育彩票浙江省6+1第17041期开奖公告
开奖日期:2017年4月11日
本期销售金额:2,069,986元

奖级	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0注	0元
一等奖	0注	0元
二等奖	14注	9,234元
三等奖	201注	300元
四等奖	3,712注	20元
五等奖	46,670注	5元

19,190,049.95元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2017年6月12日,逾期作弃奖处理。

福彩15选5
第2017094期 投注总额:463046元
中奖号码(无需排序)
02 05 07 09 11

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
特等奖	中5连4	0	0元
一等奖	5个号全中	82	1937元/注
二等奖	中任意4个号	3548	10元/注

奖金累计3,254万元滚入下期。
本信息若有误以公证数据为准。
2017年4月11日

福彩3D
第2017094期
中奖号码 5 7 3
销售总额:44910682元

奖等	浙江中奖注数	每注金额(含派奖奖金)
单选	1893	1200元
组选3	0	400元
组选6	1729	200元

新投注方式中奖额为:3654元
浙江销售2949306元,返奖额2621054元。
3月1日起,浙江福彩“3D”进行1200万元派奖,详见浙江福彩网。
本信息若有误以公证数据为准。 2017年4月11日

福彩双色球
第2017041期 全国销量:32245020元
浙江销量:24500224元
中奖号码:红色球(●) 蓝色球(★)
04 10 13 15 22 27 04

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	●●●●●★	21注	5832574元/注
二等奖	●●●●●	114注	191711元/注
三等奖	●●●●●★	1281注	3000元/注
四等奖	●●●●●/	68894注	200元/注
五等奖	●●●●●●★	1280684注	10元/注
六等奖	●●●●●●★/	8030348注	5元/注

本期我省中10注一等奖(宁波10注),12注二等奖(温州7注,台州、义乌各2注,舟山1注)。
奖金累计6.3466亿元滚入下期。
本信息若有误以公证数据为准。 2017年4月11日

钱江晚报·公益广告
低碳生活 需要您的行动
少开一天车,少开一天空调,少开一天电视。