

头晕心悸、记忆力差、免疫力低下等失眠人群渐增，“世界睡眠日”钱报有礼健康直购与您一同关爱睡眠——

市场价398元的破壁灵芝孢子粉

今天凭旧盒换购 每盒仅需98元

限200个名额，须报名预约0571-87696068

国食健字G20110430认证；龙泉仿野生原料；专业技术破壁，到店免费尝

长期睡不好，不仅让你面色萎黄、记忆力下降、精神焦虑，还会出现头昏脑涨、消化不良、血压不稳、免疫力低下等症状，严重的甚至引发高血压、糖尿病、肾损伤、心脑血管疾病。

睡眠不好建议吃破壁灵芝孢子粉。在今年“3·21”世界睡眠日来临之际，钱报有礼健康直购特举行大型公益活动——98元换购“398元灵芝破壁孢子粉”一盒，旨在唤起更多人对睡眠的重视。



长期失眠是抑郁症的高危因素

“天微亮，人未眠！”这是笔者一位长期失眠友人在凌晨5时34分发的朋友圈。随着生活节奏不断加快，失眠已经成为仅次于感冒、头痛的多发病之一。

杭州淳德中医门诊部神经内科的专家告诉记者，近年来失眠的人越来越多，因为睡眠不好而引发的疾病也是越来越多。有研究证实，睡眠不好可引起高血压、心脏肥大、心律不齐等84种疾病，最严重的可引起脑梗、中风、心肌梗死等，还有的人因此而出现猝死。

每年的3月21日是“世界睡眠日”。早在2012年世界卫生组织(WHO)就曾统计，中国患有各类睡眠障碍的人群占比高达38.2%。远超全球27%的平均水平。而长时期失眠是导致抑郁症的高危因素。临床数据显示，失眠患者的抑郁症发病率比非失眠患者高3~4倍。

读者睡眠质量调查：8成以上存在睡眠问题

上周，笔者对钱报健康直购内的200位读者进行了问卷调查。结果显示，有87%的人存在睡眠问

题，主要表现为失眠、多梦、易醒，第二天感到全身乏力、头晕心悸，长期失眠还会导致记忆力减退、内分泌失调、过早衰老等。

家住海宁的陈叔叔今年65了。作为一名“资深失眠者”，陈叔叔说，他失眠已经快20年了，什么办法都想过了，就是没有效果，真难受啊！

陈叔叔说，退休前他在杭州一家外贸企业工作，平时工作非常繁忙，“加班到晚上十一二点是常事，每到春节前更是忙得不可开交。”40多岁当上办公室主任开始，陈叔叔的睡眠质量就直线下滑，有时候一晚上只能睡两三个小时。

虽然晚上睡不好，但白天陈叔叔还是得去上班，他为此常年觉得疲惫不堪，气色更是一天比一天差。陈叔叔觉得自己睡眠不好是因为工作太忙，压力大，以为退休了就就好了。但退休以后，陈叔叔的生物钟还是每天早晨6点准时醒来，夜里不到两三点根本没有睡意。为此，陈叔叔试过不少办法，但都没有什么明显效果。“钱花了不少，但睡眠的问题一直没有得到解决！”

失眠、全身乏力、免疫力低下 建议长期吃破壁灵芝孢子粉

如何才能改善睡眠？除了养成良好的作息习惯、饮食习惯，加强身体锻炼外，还可以选择性地吃点破壁灵芝孢子粉。

众所周知，灵芝具有“安神”“助眠”作用，《本草纲目》和《神农本草经》等历代医学著作对此均有记载，并且极为肯定。现代人通过药理研究证实，灵芝的有效成分主要是灵芝多糖、三萜类和氨基酸等，而灵芝孢子粉是灵芝的精华，尤其是经过破壁的，其中的功效成分更易被人体吸收利用，常年服用提高机

体免疫力有很好作用。

但市面上，灵芝孢子粉质量参差不齐，价格也居高不下，一般老百姓要么买错，要么买贵。为此，钱报有礼健康直购特联合丽水龙泉仿野生灵芝基地，举办“98元换购‘398元灵芝破壁孢子粉’一盒”活动，旨在让更多人体验真正高品质的破壁灵芝孢子粉！

换购活动细则

现货灵芝孢子粉(保质期至今年9月)，市场价398元/盒/60包，活动期间凭任意品牌孢子粉旧盒换购，即可享受98元/盒的特惠体验价；

新货灵芝孢子粉(保质期至2019年11月)，市场价398元/盒/60包，活动价198元/盒/60包，买8盒送3盒再送价值199元的美国原装睡眠枕1个；

为了让大家真正了解灵芝孢子粉的口感，避免日后上当受骗，在本周四至下周三(3月15日至3月21日)活动期间进店的消费者，均可免费品尝。

报名电话：**0571-87696068**(免费送货上门，支持货到付款)

换购地址：钱报有礼健康直购读者体验中心【浙报店】杭州体育场路184号

【会员中心】杭州东新路江南巷2号浙报公寓3-2号商铺

【城西店】杭州西湖区华星路8号-5商铺(工专路与华星路交叉口，东方通信后面)

【湖州店】湖州凤凰路675号(市工商局对面老娘舅旁)

新货部分九洲大药房有售，地址详询电话
本品不能替代药品

文化广场
咨询电话: 85311326

2018年3月15日 星期四

今日舞台

浙江胜利剧院

小伢儿金舞台——爱的教育之格林童话儿童剧《灰姑娘和水晶鞋》

时间：4月14日 10:00/14:00/16:00

票价：50、80、100元

剧团：北京丑小鸭卡通艺术团

今日电影

胜利影城

《红海行动》 12:20 14:50 17:20 19:50

《黑豹》 12:00 13:00 14:25 15:25 16:50 17:50 19:15 20:15

票房:87080142

抢座热线: 13738076733

开心麻花戏剧新体验《婿事待发》

时间:4月26日-28日 19:30

票价:100、200、280、380、580元

剧团:上海开心麻花

票务:大麦网1010-3721

杭州剧院

演出剧目:新编亲子儿童剧《渔夫和金鱼的故事》

演出时间:2018年3月17日

上午10:30、下午3:00

演出票价:150、100、50元

演出剧目:《法国爵士五重奏音乐会》

演出时间:2018年5月3日 19:30

演出票价:300、200、100、50元

演出人员:佰努瓦·苏利斯、安德烈·查尔利尔等

演出剧目:《意大利马戏团亲子默剧《寻找地球》

演出时间:2018年4月13日 19:30

演出票价:150、100、50元

演出人员:安德里亚·弗朗西斯科

演出剧目:《吉他与手风琴二重奏音乐会》

演出时间:2018年4月23日 19:30

演出票价:300、200、100、50元

演出人员:米里亚姆·迈克尔·塞玟卡

演出剧目:《宫崎骏·久石让作品视听音乐会》

演出时间:2018年5月13日 19:30

演出票价:280、220、160、100元

演出剧团:浙江交响乐团

演出剧目:《听琴声悠悠·石淼淼二胡独奏音乐会》

演出时间:2018年6月3日 19:30

演出票价:300、200、100、50元

演出人员:石淼淼

●演出信息如有变动,请以各影院、剧院当天现场公告为准。

福彩15选5

第2018066期 投注总额:1712104元

中奖号码(无需排序): 03 06 09 10 11

派奖幸运号码(无需排序): 01 12

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	642	800元/注
二等奖	中任意4个号	21948	10元/注
派送奖	7个号全中	183	1640元/注

奖金池累计168.8503万元滚入下期。下期派送奖金总额300011元。本信息若有误以公证数据为准。

2018年3月14日

福彩3D

第2018066期

中奖号码 0 9 5

销售总额:47555650元

奖等	浙江中奖注数	每注金额(固定)
单选	573	1040元
组选3	0	346元
组选6	962	173元

其他投注方式中奖额为:9764元

浙江销售2720762元,返奖额772110元。

本信息若有误以公证数据为准。 2018年3月14日

福彩七乐彩

第2018029期

总销量:5919222元

中奖号码:基本号(●) 特别号(★)

03 04 09 15 17 22 23 12

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	●●●●●●●	2注	589672元/注
二等奖	●●●●●●★	6注	28079元/注
三等奖	●●●●●●	328注	1027元/注
四等奖	●●●●●★	767注	200元/注
五等奖	●●●●●	9625注	50元/注
六等奖	●●●●★	12818注	10元/注
七等奖	●●●●	90562注	5元/注

本信息若有误以公证数据为准。 2018年3月14日

福彩6+1

第2018029期 投注总额:683006元

基本号 生肖码

中奖号码 2 0 6 5 6 3 龙

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	基本号和生肖码全部匹配	0	0元
二等奖	5位基本号按位相符	0	0元
三等奖	5位基本号按位相符且生肖码也相符	0	10000元/注
四等奖	4位(含基本号和生肖码)按位相符	80	500元/注
五等奖	4位(含基本号和生肖码)按位相符,或1位基本号按位相符且生肖码也相符	651	50元/注
六等奖	3位(含基本号和生肖码)按位相符,或1位基本号按位相符且生肖码也相符	18463	5元/注

未中出奖金7791.0326万元滚入下期一等奖。本信息若有误以公证数据为准。

2018年3月14日

中国体育彩票浙江省20选5第18066期开奖公告

开奖日期:2018年3月14日

本期销售金额:177,014元

本期开奖号码:02 07 14 16 18

本期出球顺序:07 18 16 14 02

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	4注	10,689元
二等奖	367注	50元
三等奖	5,126注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2018年5月14日,逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列3(浙江省)第18066期开奖公告

开奖日期:2018年3月14日

本期浙江销售金额:1,258,954元

本期开奖号码:2 2 6

本期中奖情况

投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	310注	1,040元	322,400元
组选3	252注	346元	87,192元
组选6	0注	173元	0元
合计	562注	...	409,592元

5,732,736.16元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2018年5月14日,逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列5第18066期开奖公告

开奖日期:2018年3月14日

本期全国销售金额:10,146,962元

本期开奖号码:2 2 6 1 6

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	31注	100,000元	3,100,000元
合计	31注	...	3,100,000元

247,680,186.62元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2018年5月14日,逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票超级大乐透第18029期开奖公告

开奖日期:2018年3月14日

本期全国销售金额:211,962,307元

本期出球顺序:21 25 03 29 09 08 01

本期开奖号码:03 09 21 25 29 01 08

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	基本 3注	10,000,000元	30,000,000元
二等奖	基本 1注	6,000,000元	6,000,000元
三等奖	基本 81注	112,385元	9,103,185元
四等奖	基本 22注	67,431元	1,483,482元
五等奖	基本 850注	3,831元	3,256,350元
六等奖	基本 374注	2,238元	837,052元
七等奖	基本 34,168注	200元	6,833,600元
八等奖	基本 11,146注	100元	1,114,600元
九等奖	基本 624,868注	10元	6,248,680元
十等奖	基本 206,279注	5元	1,031,395元
十一等奖	基本 5,963,631注	5元	29,818,155元
合计	95,748,899元

5,134,052,855.83元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2018年5月14日,逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准。

钱江晚报·钱报

不要让手机充斥餐桌