

端午到“百毒生” 失眠、肿瘤、肝病人士怎样健康过夏天?

专家:护肝解毒不妨试试灵芝孢子粉

本报记者 寿亦萍

农历的五月,被称为“百毒之月”,这段时间天气炎热,雨量增多,老年人的气血容易运行不顺,导致烦躁忧郁、心悸胸闷,稍不注意抵抗力容易下降,加之蚊虫滋生,传染病也逐渐增多,容易感外邪而发病。

“端午吃蒜”可以避五毒?

“端午不吃蒜,邪从门前钻。”在不少地区,都有着端午吃大蒜的习惯。那么吃大蒜真的能够祛病避邪、躲避五毒之害吗?

全国中医药科普专家、中华中医药学会亚健康分会理事、主任中医师施仁潮认为,端午吃蒜是有一定科学依据的。医学研究表明,大蒜具有解毒、杀菌、消炎等作用,不过不是所有人都适合,比如一些肝病、非细菌性腹泻、眼病人群,不宜多吃大蒜。

那么在农历五月,中老年人应该如何科学养生呢?施仁潮医师认为:“端午时节天气闷热,中老年人容易失眠多梦,易动肝火,这个时候应该适当运动出汗,保持房间通风舒适,不妨多吃一些苦瓜、绿豆芽、薏米等食物祛湿。有条件的人群,可以试试灵芝孢子粉,养肝护肝,有利于身体健康。”

苦夏难过?专家支招

三类人士不妨试试灵芝孢子粉

灵芝孢子是灵芝在成熟期,从灵芝菌盖底部弹射释放出来的卵形生殖细胞,是灵芝的精华部分。现代研究证实,灵芝孢子粉中含有三萜、多糖、甾醇等十几种不同类型的化合物,包括200多种不同结构的三萜类成分。多样化的化学物质,赋予了灵芝孢子粉多样化的药理活性。

灵芝孢子粉性平,它既不凉,也不热,适用人群较广,可长期服用,三类人群可重点关注。

第一类,亚健康以及失眠人群:这类人群,往往会有容易感冒、体虚乏力等症状,短期内,健康状况不会有太大的问题,但如果长期处于亚健康或失眠状态,难免会有恶化的可能。

第二类,肿瘤及肝病人群:这类人免疫系统被破坏,免疫力低下。

第三类,接触辐射人群,如经常接受医源性辐射(X线透视、CT、电磁辐射、核医学检查、肿瘤放疗等)的患者。

灵芝孢子粉怎么挑?

不仅要破壁 还要去壁

施仁潮医师特别提醒,灵芝孢子结构与山核桃类似,有双层坚硬的壁壳,壁壳为几丁质物质,约占总重量的三分之二左右,无法被人体消化吸收利用,是灵芝孢子的非药用部位。如果只破壁,而不去除壁壳,就好比吃山核桃时,把山核桃压碎,连壳和肉一起吃。

依据壁壳如何处理,灵芝孢子粉产品大致经历三代更迭。

第一代灵芝孢子粉,无破壁技术,成品无苦味,很难被人体吸收。

第二代破壁灵芝孢子粉,采用破壁工艺,



更容易被吸收,但壁壳与活性成分混杂在一起,活性成分含量仍然较低。成品苦味不明显,容易氧化油蒿变质,影响产品质量。

第三代去壁灵芝孢子粉,在破壁的基础上,采用去壁技术,去除壁壳,留下精华,活性成分含量提升8倍以上,可被人体高效吸收。成品苦味明显,无重金属污染,无氧化油蒿味,更安全。

目前市场上,大多数产品是第二代产品,也就是只破壁而没有去壁。2018年,在第46届日内瓦国际发明展上,寿仙谷灵芝孢子粉去壁工艺,被认定为一次重大突破,“灵芝孢子破壁去壁精制技术及其在癌症预防、治疗和增强免疫力中的应用项目”,得到国际评审团的高度评价。有条件的人群,还是可以考虑寿仙谷第三代去壁灵芝孢子粉。

分类广告

订版热线:0571-85310536 85311120

2019年杭州市夏季人才交流大会

【大会时间】2019年6月15日(周六)
【大会地点】浙江展览馆(环城北路197号)
【主办单位】杭州人才市场

参会对象及规模:1、需求人才的国有企业、高新技术企业、三资企业、民营企业、科研院所、各类院校等各类企事业单位;2、有一定工作经验的专业技术人才、经营管理人才、各类技工、技师以及应届、往届本科毕业生、毕业研究生和留学回国人员。3、主会场预设展位250余个。
电话:0571-85165790、85167086、85166875、85166855、85164203

中国人民解放军75210部队军用公路整修改造工程招标公告

1、建设地点:浙江省杭州市。2、建设内容:道路新建680米、整修840米及相关护坡排水设施等。3、建设规模:313.51万元。4、计划工期:90日历天。5、投标资质:独立法人,公路工程施工总承包叁级及以上资质。6、项目经理:公路工程贰级及以上建造师。7、投标报名截止日期:2019年6月10日。8、联系人:李俊 15606505200
详询中国采招网 <http://www.bidcenter.com.cn>

商务服务

☆ 保理融资优质服务 ☆

世界500强旗下商业保理公司,提供物流费用及物流园区(基地)租金等保理融资服务,费用优惠、服务便捷,欢迎大型企业来电咨询保理业务。TEL:0571-87982958 13968166578

招聘

急聘机械工程师,机械相关专业,精通2D、3D等制图软件,联系:陶小姐 15990084717,地址富阳东洲
招样衣工,陈先生 13705814373

写字楼

天际大厦写字楼及商铺招租
出租黄龙商圈天际大厦18楼整层2469.18㎡写字楼,适合银行、地产、金融机构、企业总部入驻,另有359.43㎡商铺一间,写字楼165.92㎡、320.93㎡、765.98㎡三间,诚意招租。详情联系18768124122 祁小姐

旺铺出租

旺君国际写字楼、商铺出租
商热线:0571-88776777

仓库厂房

通街街厂房办公3800方整租
13957123520
出租勾庄园区一楼1000㎡
13758105528
服装工厂转让:设备新1300㎡,
海宁许村13067833716

营业房

新装修旺铺转让可餐饮
13456978585

收购

买卖二手注塑机13605896652

SW 声望听力 声望听力文二路店周年庆 全国连锁·全国联保
专业验配·德国品质

声望听力,21年助听器老店 网络团购价,轻松看电视、打电话 网络免费听力测试 上门服务,随到随配
专业服务就在您身边: 回馈新老客户大优惠 指定机型低至5折起

电话:0571-86783785 地址:西湖区文二路458号 时间:6月7、8、9日

公告

招租公告 我司因经营业务转型,闲置一批自有车辆和养护专用设备,其中货车6辆、洒水车1辆、扫地车2辆、登高车1辆、修路王1辆及铣刨机2台,购置时间为2014年,现面向社会公开招租(整体租赁优先),欢迎浙江省内从事道路养护的施工单位前来咨询洽谈租赁事宜,截止日期至2019年6月21日。单位地址:杭州市江干区彭埠互通立交旁(浙江沪杭甬高速公路股份有限公司杭州管理处);联系方式:0571-86495454、13867485117 联系人:戚先生、吴先生

拟申请注销登记公告:浙江省旅游质量监督所拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组,请债权人自2019年6月5日起九十日内,向本清算组申报债权,特此公告。

搬家家政
▲喜洋洋搬家86458170 低价

遗失
杭州汽车北站小商品市场市民体育用品商店,统一社会信用代码92330105MA28R0AP3X 遗失由杭州市拱墅局市场监督管理局2017年4月9日核发的营业执照的副本特此声明。

沈世聪、廖佳佳 销售不动产统一发票,代码233001390145 号码00192266 声明作废。

沈世聪、廖佳佳 销售不动产统一发票,代码233001390145 号码00192266 声明作废。

沈世聪、廖佳佳 销售不动产统一发票,代码233001390145 号码00192266 声明作废。

沈世聪、廖佳佳 销售不动产统一发票,代码233001390145 号码00192266 声明作废。

沈世聪、廖佳佳 销售不动产统一发票,代码233001390145 号码00192266 声明作废。

沈世聪、廖佳佳 销售不动产统一发票,代码233001390145 号码00192266 声明作废。

沈世聪、廖佳佳 销售不动产统一发票,代码233001390145 号码00192266 声明作废。

沈世聪、廖佳佳 销售不动产统一发票,代码233001390145 号码00192266 声明作废。

学历教室

杭州计算机学校 招生

“一技成”技能+ 大专(本科)学历

本校始创于1998年,2004年被评为全国先进办学机构,创立“一技成,天下行”校训,针对学生天赋个性的不同,实施“包容开放、历练自信、教人做人、能技兼备”的“一技成天赋教育”,培养网站、平面、动漫、装潢、程序等设计类“技能+学历”的“一技成”专业人才。

核心专业-[电子商务创意与设计]是年薪可以20万以上的专业。

“一技成”专业设置
①电子商务创意与设计 ②程序及网络技术
③平面设计与广告创意 ④装潢及景观设计
⑤三维建模与动画设计 ⑥机械与模具设计

一、初中毕业生入学,学制四年
二、高中、职高学历入学,学制三年
咨询电话:86899032 400-880-0571 网址:www.hzpcs.com

足球培训

黄龙绿鹰·足球俱乐部 玩转足球·暑期训练营

黄龙绿鹰 足球特训之旅
让孩子度过一个健康快乐的暑假!

招生对象:8-18岁身心健康的小、初高中在校生
每期名额有限 先到先得
咨询电话 0571-28880970 89937840 85167779

招商合作

快递公司转让全部经营权及设备19906735275 刘先生