

抓住时机给身体补充水分

到了春季,很多人都会常常觉得口渴,就算喝再多的水也不管用。其实别以为每天喝够8杯水就行了,喝水还要抓住一天中最重要的两个时机,因为喝水养生有一些小秘诀。

抓住关键时间喝水排毒

因为人体所有经络运行跟时辰息息相关,只有在对的时间喝水,才利于身体的排毒和代谢。一天中,早上7点到9点是大肠经运行的时间,下午3点到5点是膀胱经运行的时间,这两个时间段都是喝水的好时机,也是排毒的最佳时机。这时喝足800—1000ml的水,基本解决一天的水补充。其他时间段喝水可以少量,晚上甚至可以不喝。

那么究竟该喝多少水为宜?专家说一天8杯水不适合每个人,体重越重的人越需要大量的水来代谢排毒,最简单的计算方式是把体重(单位:公斤)乘以30,就是个人需要的水量(单位:毫升)。

多喝看不见的“水”

医生说,有的人有时候一天到晚都不喝水,那是因为由食物中摄取的水分已经足够应付所需。食物也含水,比如米饭,其中含水量达到60%,而粥呢,就更是含水丰富了。

翻开食物成分表不难看出,蔬菜水果的含水量一般超过70%,即便一天只吃500克果蔬,也能获得300—400毫升水分。加之日常饮食讲究的就是干稀搭配,所以从

三餐食物中获得1500—2000毫升的水分并不困难。所以充分利用三餐进食的机会来补水也是个不错的选择,特别是果蔬和不咸的汤粥,补水效果都不错。

多吃水果也解渴

有些人感觉口渴,喝了一定量的水还不解渴,可以吃一些含水量较多的水果,如西瓜、梨子、哈密瓜、葡萄等,以补充水分和维生素。如果总是口渴喝了大量的水还感到口渴,建议到医院检查,会不会患有糖尿病、甲状腺功能亢进或是其他疾病。也可以找中医辨证调治,口渴一般为热症、燥症、阳盛、阴虚、痰症等。对正治疗就能很快解决口渴的症状。

(专刊记者 李诗源)

小贴士>>

喝水提醒

不要等到口渴才喝。因为感到口渴时,丢失的水分已达体重的2%。口渴是警告讯号,就像机器油已经不够,零件已经磨损(身体毒素已经产生)。会忘记喝水或不爱喝水的人最好限制自己一天至少喝4—6次水。每次300—500cc。

喝水时,每一口水先含着再喝下去,最好浸润整个口腔。这样可利用生物回馈机制传达口渴中枢,让身体细胞知道有水分要进入身体,以便充分吸收。

喝温水比喝冰水止渴。温水对身体比较不刺激,身体不需额外反应就能完成较佳的生物回馈反应给口渴中枢,所以比较有助于身体吸收利用,也就比较解渴。

(新北信用社 公梅)

罗庄信用联社

新北分社成功开展电话POS业务

位于蒙山大道豪德城东门,南临沂河路,地处交通要道的新北信用社在成立之初,就利用地理位置优越性开展电话pos业务的宣传工作。电话POS系统依托银联公共支付平台,容纳了传统POS的功能,又创新了跨行转账自助转账收付款、中间业务等增值自助服务,是广大市场客户期盼已久的支付工具,高度重视电话pos业务,迅速扩大业务规模,真正把电话pos业务做成具有信用社特色的业务。

罗庄区农联社

推行评级授信实施阳光信贷

为进一步支持社会主义新农村建设,更好的服务“三农”,促进农民增收、农业发展、农村稳定,罗庄区农村信用合作联社在全区各村庄社区开展集中评级授信的“阳光信贷工程”。该工程最大的特点是规范操作,简化贷款操作流程,使借款人更方便的使用信用社的信贷资金。借款人在核定的授信有效期间,只需“两证一章”(本人身份证、贷款证、个人私章)到柜台直接办理即可,无需再次办理借款担保手续。

(新北信用社 黄志红)

罗庄区农联社

积极开展金融自助服务

“三农”对农村金融服务、支付结算体系的要求越来越高。但部分村居地处偏远,交通不便,因而一度成为金融服务的盲点。那里的农民办理小额存取款、转账等业务,需要到数公里甚至十几公里外的乡镇、县城。为此,罗庄区农联社大力推行农民金融自助终端,于2010年安装了首台农民自助服务终端,填补了全区农村金融自助服务空白,使农民“足不出村”就能享受到高效、便捷、安全的金融服务。

(新北信用社 王文斌)

罗西联社

实施阳光信贷支持三农发展

为贯彻国家促进农民增收、农业发展、农村稳定的政策,临沂市罗庄区农联社开展了“阳光信贷工程”活动,体现了支持新农村建设,服务“三农”的宗旨。

罗庄联社罗西信用社按照区联社的要求,发挥自身地理位置的优势,深入农村、街道社区开展集中评级授信活动,为农户及个体工商户提供了信贷资金,一定程度上解决了他们资金短缺的困难,支持了农村经济发展,为罗庄的新农村建设贡献了一份力量。

(罗西信用社 袁珍)

招标公告

兰山区半程镇三胜社区3#,4#住宅楼工程已完成了招标前准备工作,具备施工条件,现拟对该工程进行公开招标。凡具有国家建设行政主管部门核发的房屋建筑工程施工总承包三级及以上资质并具有独立法人资格的单位均可于2011年4月3日下午17:00之前来临沂广厦工程招标公司办理投标报名。详情请登录http://www.lygszb.cn/查询。

地 址:开源路8号

联系人:彭工

联系电话:0539-8068828

招标单位:临沂市兰山区半程镇三胜社区

招标代理机构:临沂广厦建设工程招标代理有限公司
2011年3月29日

通告

山东奥德燃气有限公司员工李隆(2010年4月11日离岗)、平邑奥德燃气有限公司员工徐纪洲(2010年9月16日离岗)、山东奥德燃气有限公司费县分公司员工刘明慧(2010年11月12日离岗)三位同志违反公司规定擅自离岗至今。请你们自本通告刊登7日内到公司办理劳动关系解除等事宜,逾期不办,将视为自动解除劳动关系,公司保留追偿你们违约责任的权利。

山东奥德燃气有限公司
平邑奥德燃气有限公司
山东奥德燃气有限公司费县分公司
2011年3月28日

大风带来的扬沙天气不仅对呼吸系统、皮肤等造成伤害,干燥的气候还会使人体处于一种缺水的状态。想要杜绝这种现象除了多喝水还需要从餐桌上下点“功夫”。

●克服“春困”

春季气温升高,皮肤毛孔舒展,供血量增多,而供给大脑的氧相应减少,大脑工作受到影响,身体功能大多处于半昏睡状态,有人把这称为“春天疲劳症”。而饮用蜂蜜则可以恢复体力,尤其是缓解熬夜后的疲劳。

春饮蜂蜜养颜护肤助眠抗敏防春困

●能量充电站

蜂蜜中的果糖、葡萄糖可以很快被身体吸收利用,改善血液的营养状况。蜂蜜不含脂肪,富含维生素、矿物质、氨基酸、酶类等,经常服用能使人精神焕发、精力充沛、记忆力提高。

●春季抗过敏

春天万物复苏,过敏源增多,易引起特殊体质的人过敏。蜂蜜有消炎、祛痰、润肺、止咳的功效,还可以治疗花粉等引起的过敏症,长期服用,还可以缓解哮喘症的发作。

换”老公的感觉 就是不一样！



“以前提起老公就唉声叹气,如今说到老公就眉飞色舞的,姐妹们都笑她这三个月是不是又换了个老公呀!原来呀,自从结婚以来,谭女士老

公的身体就越来越差,过起夫妻生活来也力不从心。常常偷买速效壮阳药吃,可一时的激情之后几天都头昏脑胀的缓不过劲。这谭女士知道后又是生气又是心痛老公的身体,后来还是一个闺蜜给她介绍了德国勃兰特。谭女士一打听,这德国勃兰特是德国最新的男性产品,效果好不说,还没副作用。便给老公买了一个疗程,没想到效果还真好,不仅当时精力十足,事后还没有疲惫感。这可把谭女士美的不行,每次谈到这些,都被姐妹们一阵好笑。

德国勃兰特

激情大体验

原价198元 现价99元

最后5天

市区免费送货

硬汉大男人从此不服软 激情体验 无效退款

服用德国勃兰特胶囊当天,阴茎即可顺利勃起,阳痿早泄等明显好转;

服用一个周期,“肾脏”分泌充盈,阴茎坚挺,硬度增强,夫妻和谐,美妙体验达到30分钟以上!

坚持服用德国勃兰特胶囊3个周期以上,“精髓”旺盛,睾丸增大,精液量成倍增加,射精时间延长,快感不断,女方高潮迭起,夫妻都能获得完美的性生活!

服用5个周期以上者,让男人在享受“性”的同时还可修“命”,完全避免了同类产品的毒副作用和强依赖性,有效提高性生活质量。

抢购热线: 0539-8681001

勃兰特向您郑重承诺:服用德国勃兰特2个周期即可告别男性功能障碍、前列腺疾病、肾亏肾虚等问题,让您拥有美满幸福的夫妻生活。如果您服用1小盒后无任何效果,3天内持购买小票及未服用产品,厂家将全额退款,让您真正零风险体验勃兰特的神奇效果。



静脉曲张、脉管炎、静脉炎 大型公益救助活动开始了



霜)和【同仁静脉贴】成功上市。

据悉,【同仁静脉组合】源自清朝名医叶天士的经典组方,精选肉桂、元参、鸡血藤等十几味名贵中药,运用现代“TTS技术”(透皮控时释放技术)和离速逆流提取技术,独创对愈合伤口、防治溃疡有奇效的“活血酶”和专门溶解血栓、防治复发的“溶栓肽”,经国家医学院、北京301医院、解放军第四医院

三期临床验证,有效率达96%,被称为“脉管病的克星”。研发人员称:这一产品的问世,让静脉曲张、脉管炎患者不再截肢成为现实。

【同仁静脉组合】自国家批准上市之日起,已经使数十万静脉曲张、脉管炎患者康复,以其独特的疗效,成为中国血管病防治中心2011年“传递爱心、康复静脉”大型公益救助活动的指定产品。

据悉,价值50万的救助基金已抵达我市,救助推广期间,原价98元一套的【同仁静脉组合】现价59元/套,且买3送1,买5送2,每日前30名打进电话订购者,还有更多优惠。我市患者可拨打救助专线0539-8688815详情咨询。

静脉曲张 脉管炎 静脉炎

怪!一抹一贴

“老烂腿”变好腿

不打针、不吃药,【同仁静脉】霜/贴,30天缓解:静脉凸起、酸麻肿胀、皮肤发黑、溃烂疼痛

趁着活动多买几盒

彻底治好10年的“老烂腿”

近日,笔者在达仁堂药店遇到一位患者,一买就是20套组合,难道是恶意囤货?原来这位患者姓刘,10年前得了脉管炎,刚开始他总感觉手脚发麻、怕冷,走不到两百米小腿就疼的直钻心,三个月后脚趾溃烂,整个大脚趾都乌黑发紫,烂的肉能看见白森森的骨头,走路都走不成。为看病前后花了三万多块钱,效果却不理想。

后来用了【同仁静脉组合】,当天晚上,小腿上的疼痛就减轻了不少,半个月后,脚上的溃烂处开始长出新的肉芽,腿也变得有知觉了。一个月,脚上的溃烂创口基本愈合,胀痛消失,行动自如,跟健康人一样。刘师傅说:“真是感谢同仁静脉厂家出了这么好的产品,趁着活动我要多买几盒,彻底治好我这10年的老烂腿!”

达仁堂药房(九州商业大厦西50米),祥瑞药店(临西三路与解放路交汇),士力大药房(沂蒙路南段九州超市站前店),河东九州超市百草堂专柜(河东区人民医院西300米路南),河东南源大药房(汽车站北50米路西),义堂正元超市百草堂专柜,册山正元超市专柜,罗庄双月药房(好怡嘉超市北50米路西),盛庄麒麟大药房(永盛门西200米路北),付庄天恩大药房(人寿保险公司对面),付庄泽坤大药房(付庄钢材市场对面),白沙埠兴华超市二店百草堂保健品专柜,临沂苏果正大三楼保健品专柜,沂水鸿安大药房(中心医院南300米路东),沂水中百大厦一楼保健品专柜,沂南春天大药房(医药公司对面),苍山康泰大药房(老法院对面),平邑养生堂药店(长途汽车站西50米路南),平邑鸿安堂药店(一中西200米路北),平邑御生堂(银河商厦西20米),万家福一楼药品专柜(电梯东侧),莒南美信药店(县供电局大楼对面),莒南新华新保健品专柜(恒大超市南门电视购物专柜),费县万寿堂药店(中医院西20米路北),蒙阴万寿堂(蒙山路妇幼保健站对面),蒙阴桃源超市电视购物专柜

告别老烂腿 只需三十天

★使用当天:小腿水肿减轻,溃烂处疼痛减轻;
★5天左右:曲张血管开始逐渐回缩,下肢疼痛、麻木、肿胀现象好转,溃烂伤口开始愈合;
★15天左右:血管硬结开始消失,皮肤颜色开始恢复,坏死组织逐渐脱落;
★30天左右:溃烂基本愈合,腿不疼不胀了,腿脚能走路了,彻底告别了“老烂腿”。

同仁静脉霜 同仁静脉贴

原价98元/套 现价59元/套

买3送1 买5送2

订购咨询电话:0539-8688815