



春季男性进补注意啥?

春天到来,万物生长,想要食疗进补,也应该是从春天开始。男性由于工作、生活等一些习惯,会有较多的饮酒应酬,更应该进行食补。

贪杯男要呵护好肝脏

贪杯男性分两种,一种人迫于工作需要,不喝不行,经常以喝酒为手段来应酬客户,本身并无酒癖。但时间长了也可能得脂肪肝、酒精肝。另一种人本身就嗜酒成性,逢酒必喝,且喜欢醉生梦死的快感。此为患酒精性肝硬变的高危人群,严重的可致死亡。

食补方案:1:五味子粥。配料:五味子10克,大米100克。做法:大米,五味子,一起文火熬制。**功效:**五味子可以养肝,补肾,大米有保肝、护胃的作用,酒后进食能够减少大量酒精对肝的损害。2:葛花水。配料:中葛花,开水。做法:取适量葛

花放入开水中冲泡。**功效:**酒后饮用,有醒酒的妙用。

常坐办公室健脾补肾是关键

常坐办公室的男性平时工作压力大,精神紧张易疲劳,睡眠不好,而且一般运动较少,这些都会影响肠胃对饮食的正常吸收,身体介于健康与疾病中间,机体抗病能力大大下降。工作压力大后的久坐不利于会阴部的血液循环,容易产生腰酸背痛症状。喝水少,血液粘度大,锻炼少还会引起前列腺的不正常改变,甚至会引发前列腺炎。

食补方案:莲子芡实粥。配料:莲子50克,芡实15克,大米300克。做法:三者一起熬,水要多放一些,不要使粥过稠。功

效:莲子可以健脾宁心,芡实能够健脾补肾,常喝能够缓解压力,防止因工作紧张造成的失眠等不适。

想要肌肉先来健脾养胃

所有的男性都希望自己拥有强壮的肌肉和健美的体魄,除了加强锻炼,不少人希望通过某些营养物质,如蛋白质来获得理想的肌肉,但效果往往不尽如人意。这是因为摄取蛋白质也需因人而异,如果脾胃不好,再多的蛋白质也不能被人体完全吸收应用。没被吸收的蛋白质会加重肾脏负担,有损于肾脏。

食补方案:三味健脾养肾粥。配料:白术15克,首乌10克,枸杞子20克,白米250克。做法:白术和首乌入锅煮,经一段时间后捞出,将其汤与枸杞子,大米一起熬至入味。**功效:**健脾补肾,强壮肌肉。白术易补气健脾,首乌可补肾,补血,养脑,乌发,安神,枸杞子能养血补肾。在增加蛋白质前饮用,有利于营养物质更好吸收。

记者 刘婷

麦饭石的奇效

麦饭石又称长寿石、药石、健康石,它是一种天然的药物矿石,含有人体所需要的一些微量元素,如钾、钠、钙、镁、磷常量元素等。

作为药石,麦饭石的功效是很多人想了解的一个焦点。麦饭石是多孔性的,吸附能力很强,因此有人用于冰箱除臭;麦饭石含有人体所需要的微量元素,可以提高免疫力;麦饭石中含有锶石,锶石会发射出红外线,而红外线有利于促进人体对水分的吸收;麦饭石能有效的净化水;麦饭石是一种活化矿物质,它能有效的改良土壤;利用麦饭石粉自制的面膜能有效的清洁毛孔。

那么如何使用麦饭石呢?1、泡在生水里12个小时,当过滤器使用,泡后的水煮了喝也行,洗澡也行。2、泡后的水直接放冰箱,可祛味消毒。3、泡好洗脚或洗脸洗澡,对皮肤也很好。4、还可以浇花或放在鱼缸里,提高鱼儿的存活率。

(刘婷)

沂蒙麦饭石 生命正能量
沂蒙麦饭石健康馆

电话: 0539-8169788
手机: 18669500188
地址: 临沂市兰山区金五路100号 (火车站东200米路南)



名医推介

中西医结合外科专家方在旺



方在旺,主任医师,毕业于上海同济大学医学院,国内著名中西医结合外科专家,擅长运用中西医结合方法治疗外科常见病,多发病和疑难病获得高治愈率。以手术配合中药内服治疗食管癌,肺癌,纵膈肿瘤,胆囊和胆管癌,肝癌,胰腺癌,胃癌,肠癌,甲状腺癌,乳腺癌,膀胱癌,前列腺癌,子宫癌取得了显著疗效。治疗胆石症,胆囊炎,门脉高压症,胃十二指肠溃疡,肠粘连,阑尾炎,疝疝,直疝,股疝,甲状腺肿瘤,甲亢,乳腺增生和肿瘤,肛瘘,肛裂,痔疮,肾结石,输尿管结石,膀胱结石,前列腺炎和增生,隐睾,睾丸和附睾肿瘤,精

索静脉曲张,包皮过长和包茎,大隐静脉曲张,体表肿瘤等有独到之处。

现任临沂市卫康医院业务院长,临沂市中西医结合肿瘤防治研究所所长,山东中医药大学兼职教授。中国抗癌协会会员,中国中西医结合协会委员,中华中西医结合杂志社副主编,中国医学创新杂志社编委,中国医学创新杂志社编审专家委员会委员,中国中医药研究促进会中医生殖医学专业委员会委员,台湾海峡两岸医药合作协会顾问,山东省医师协会理事,山东省医疗事故鉴定委员会委员,临沂市卫生高级职称评委,临沂科研成果鉴定委员会副主任委员。1998年被山东中医药大学聘为副教授,1999年被载入东方名医大全,2014年当选临沂社会科学组织协会副会长,曾在临沂市中医医院从事外科临床工作45年,任外科副主任,急救中心主任兼肿瘤科主任,在二级甲等医院担任院长兼任首席外科专家,参加国际学术交流大会2次,国家学术交流大会23次,全军学术交流大会2次,省级学术交流大会26次,曾在山东省千佛山医院普胸外科和中国医科院北京肿瘤医院肿瘤科进修深造各一

年,专著2部,获国家发明专利2项,获省级科研成果二等奖1项,获市科研成果二等奖6项,获市科研成果三等奖4项,论著被国家抗癌学术交流大会评为优秀论文1篇,发表省和国家级论文31篇,获国家论文一等奖6篇,二等奖2篇,科研成果仙方益寿冲剂防治癌症术后复发临床研究,获省煤炭协会二等奖,扩大高选迷切加局部溃疡切除术治疗胃十二指肠溃疡临床研究获市科技成果二等奖,仙方益寿冲剂防治癌症术后复发临床研究,获市科技成果二等奖;腰肢康口服液治疗风湿、类风湿性关节炎临床研究,获市科技成果二等奖。五黄寿命散防治癌症临床研究,获市科技成果二等奖,腰肢康口服液治疗风湿、类风湿性关节炎临床研究,获市科技成果三等奖,消结丹治疗乳腺增生临床研究,获市科技成果三等奖,粘连缓解汤治疗粘连性肠梗阻临床研究,获市科技成果三等奖。

(刘婷)

专治耳聋耳鸣脑鸣

能治则治,不能治就不治,决不让患者白白浪费钱财

临沂特色中医医学研究院耳病诊疗中心特邀北京武警总医院著名耳病专家,俄罗斯黑海舰队留学回国的高级教授曾主任。独家采用曾主任专利成果“听神经修补激活疗法”零距离靶向给药,持续刺激修复耳蜗及耳鼓膜受损的耳神经,优化耳内微循环,调节耳部经络,并结合特效中医中药专业治疗各种耳鸣,脑鸣,耳聋,中耳炎,耳膜穿孔,聋哑症,美尼尔综合症(眩晕,呕吐)耳聋等各种疑难耳病。轻度患者用药当天见效,一般病情十五天即可康复。

●专家承诺:检查免费先治疗后付款
咨询热线:0539-8035283

地址:临沂市通达路与前十街交会南行50米路西(临沂技师学院对过)临沂特色中医医学研究院三号楼中医耳鼻喉科市内乘坐8、12、16、18、31、35路到临沂技师学院下车即可

遗失声明

●费县安捷物流有限公司鲁Q7G65挂营运证丢失,声明作废

●孟凡明,身份证372801195602225716丢失,声明作废

●王飞,个体工商户营业执照正本丢失,注册号:371301600572775,声明作废

●刘光元,车牌号鲁QC628T,强险贴保单号10925032620150004587丢失,声明作废

●临沂市宏恩汽车运输有限公司,鲁Q7298W鲁QBH37挂营运证,二级维护卡丢失,声明作废

●临沂市志远货物运输有限公司,鲁Q5567A营运证,二级维护卡丢失,声明作废

●临沂市罗庄区万润泉电影放映有限公司,机构信用代码证G1037131100337790Q丢失,声明作废

●郭兆乾,二代身份证37282219670915343X丢失,声明作废

●潘晓侠,二代身份证37282219650717462X丢失,声明作废

●樊伟,驾驶证371322197902220557丢失,声明作废

●母亲李云雪,父亲张志生之子张超文出生证明(编号:J371439602)丢失,声明作废

●父亲付常军,母亲高立珍,女儿高付欣(2015年3月23日出生),出生医学证明编号

Q372465945丢失,声明作废

●刘晓芹,残疾证丢失,号码:37130219880823314X42,声明作废

●临沂塑胜包装有限公司,组织机构代码证丢失,IC卡代码79038290-3,声明作废

●临沂汇金运输有限公司,鲁QD0228保单号PDZA201437130000102366交强险单丢失,声明作废

●张兵垂,特种作业证证号:T321322198509121216丢失,声明作废

●金成龙,身份证371326198902154035丢失,声明作废

●父亲杨树杰与母亲闫培英之子杨崎源,出生医学证明(编号:J370684030)丢失,声明作废

●鲁QAK33挂,车主临沂博爱汽车运输有限公司行驶证丢失,声明作废

●孙传伟,驾驶证(371326198501034016)丢失,声明作废

●临沂鑫东食品有限公司,营业执照副本及公章丢失,号码371311200002530声明作废

●山东临沂烟草有限公司及下属单位车辆:鲁QZE290,鲁QZE122,鲁QZE120,鲁QZE121交强险保单,商业险保单,保卡及鲁QZE291,鲁QZE129,鲁QJ2013,鲁QJ2018,鲁QJ2020商业险保卡一并丢失声明作废

●彭艳芳残疾证:37282219750223462442丢失,声明作废

●张金山身份证37280119770513711X丢失,声明作废

●张则兰372822195603204329残疾证丢失,鲁临沂字第D020316声明作废

●高原身份证:372822197912246513丢失,声明作废

●华城工业园5号楼2楼,刘建富,国税税务登记证临时登记证证税号37280119560228461XQ2丢失,声明作废

●杜鹏身份证:37280119790203796X(周五3月27号丢失)声明作废

●栾维峰身份证,驾驶证372801197302092850于2015年3月27日下午丢失,声明作废

●临沂恒利劳务服务有限公司,企业法人:刘静,中华人民共和国组织机构代码证代码55785497-8丢失,声明作废

●沂水县诸葛镇张耿村耿青方“沂水县青方熟食探”营业执照正本丢失,注册号:371323600267287声明作废

●郑庆雨个体工商户营业执照副本注册号371312600257353税务登记证副本税号371302199106112524Q0丢失,声明作废

●平邑县顺源果蔬种植专业合作社,营业执照副本丢失,注册号371326NA001096X声明作废

●平邑县蒙国生态林业专业合作社,营业执照正本丢失,注册号371326NA000243X声明作废

●郯城县宏发草编厂,营业执照正、副本丢失,注册号:371322329003473 失,声明作废

●魏锦虎身份证,驾驶证37132619900106001X一并丢失,声明作废

●吴昊,本年鲁Q50Q75保单号

PDZA20153713T000004935标志印刷号37001400200893丢失,声明作废

●宗训彬身份证232128198712074511丢失,声明作废

●梁三孩摩托车鲁Q37R96.鲁Q1701R丢失,特此声明

●李德志摩托车鲁Q5978E.鲁QR959L丢失,特此声明

●柏英杰身份证371324199103100032丢失,声明作废

●车主:蒋兆燕,车牌号:鲁QY86ZH交强险标志1092503262014015128丢失,声明作废

●临沂市顺生运输有限公司鲁QRA65挂营运证丢失,声明作废

●临沂博爱汽车运输有限公司鲁QB8687鲁QAK33挂鲁Q1360B鲁Q155Q挂鲁Q3601A鲁QQR09挂鲁Q6753w鲁Q498w挂鲁Q205Q挂营运证二级维护卡一并挂失

●临沂盛鑫运输有限公司鲁QW8799金龙鲁QS4268营运证二级维护卡一并挂失

●临沂铭顺运输有限公司鲁QCP38挂二级维护卡丢失,声明作废

●刘彦宗,个体工商户营业执照副本丢失,注册号371302600405580声明作废

●沂水县峰盛石英砂厂营业执照正、副本丢失声明作废(注册号:37132329003548)

金雀山路六号新闻大厦16楼
电话:15263944000