

有机种植,加工、地块均可追溯 云南文山有机三七“空降”三溪堂

“春三七”补益健身,一直以来在义乌城乡百姓中有较高口碑。那么,业内上佳的有机三七原产地在哪里?是什么样的环境造就了其出类拔萃的品质?3月以来,一批批来自千里之外“中国三七之乡”原产地——云南文山的有机三七,“空降”三溪堂国药馆。

云南文山海拔1500多米的独特亚热带气候,造就了文山三七优秀的品质。在三溪堂国药馆定点合作种植的高原万亩有机三七种植基地内,基地技术负责人介绍,这里产出的三七全程有机种植,加工、地块等均可追溯,高品质产品通过欧盟、日本认证。

三溪堂国药馆负责人表示,原产地采购品质上佳的中药材,一直是三溪堂确保中药材地道、追求高品质所坚持的。

全媒体记者 吕斌 文/摄



每年三溪堂都会派专人不远千里,到定点合作种植的云南文山有机三七万亩基地检查。



三溪堂展示优质的云南文山有机三七。



三溪堂国药馆定点合作种植的高原万亩有机三七种植基地。



三溪堂国药馆定点合作种植的有机三七种。



不同规格的云南文山有机三七。

肺好,心脏就好

苏州大学医学院研究人员发现,肺功能或可用来预测心脏代谢疾病和心脏代谢多发病;肺功能好的人,出现心脏代谢疾病的风险较低。

研究者发现,在基线无心脏代谢疾病的人中,肺功能不佳与新发心脏代谢多发病和2型糖尿病之间的关联更显著,且与中风、冠心病之间也有类似的关联。

研究认为,肺功能可作为一种有价值的预测指标,可用于心脏代谢疾病和心脏代谢多发病的个体化预防。通过肺功能对不同的高危人群进行风险分层来实施精准医疗,或有深远的临床意义。

据新华网

适当吃点辣 预防食道癌

很多人都喜欢吃辣,近日,中国慢性前瞻性研究最新分析表明,吃辣有助于预防某些胃肠道癌症,比如食道癌。

研究发现,吃辣也有助于降低食道癌风险,尤其在那些不吸烟或喝酒的居民中。与从不吃或很少吃辣者相比,每月吃辣者食道癌风险降低12%;每周1~2天吃辣者风险降低24%,每周3~5天吃辣者风险降低16%,每周6~7天吃辣者风险降低19%。

此外,吃辣还可能有助于预防直肠癌。但辣味香料的类型和强度对预防胃肠道癌症的作用无影响。据悉,研究共对51.2万名年龄30至79岁的国人进行了研究,其中30%的人每日吃辣。据光明网

别拿土豆不当主食

“三月不减肥,四月徒伤悲”。春暖花开时,又是一个减肥季。那么,科学减肥应该注意哪些饮食问题呢?今天从薯类的碳水化合物含量进行分析,为大家进行科普讲解。

土豆不是蔬菜,土豆丝盖饭就是主食加主食的搭配,这是因为薯类真的不是蔬菜。以白米饭做对标食物,每100克蒸熟的白米饭大约含有25.9克的碳水化合物。而薯类大多都富含淀粉,即碳水化合物。比如,每100克土豆里面大约含有17.2克左右的碳水化合物,每100克洋姜里面含有15.8克左右的碳水化合物,这些碳水化合物的含量只比米饭少一点点,所以吃了薯类就要少吃米饭。

除了薯类,莲藕、荸荠、菱角等的淀粉含量也比较高。100克莲藕中含有16.4克左右的碳水化合物,而菱角中的碳水化合物高达每100克21.4克左右。

另外,虽然大多数坚果都是高脂肪、高蛋白的食物,但板栗就与众不同。板栗中的碳水化合物含量高达每100克42.2克左右,而且熟的板栗还会再略高一些,所以如果已经吃了不少的板栗,那就要少吃一些米饭。

此外,用红豆、绿豆、豌豆、芸豆制作的菜品,也要当做主食来吃,比如豌豆泥、芸豆汤。还记得那句话吗?别拿豆包不当干粮。

据人民网

久坐让你的运动收益大打折扣

“动”给身体带来的好处我们已经了解了。那么,如果每天都达成了运动目标,是不是就可以高枕无忧了呢?其实不然。因为“静”会让你的运动收益严重“缩水”。专家提醒公众,“多动”和“少静”同样重要。

送你一个通用的“运动公式”

关于一个成年人,在身体条件允许时应当如何开展身体活动,世卫组织给出了明确的建议:每周至少进行150至300分钟的中等强度有氧活动,或至少75~150分钟的高强度有氧活动,或者等量的中等强度和组合活动。

每周中,要有2天或2天以上进行中等强度或更高强度的抗阻力运动,隔日进行,以强化肌肉、锻炼所有主要肌肉群。

坐上12小时 运动收益全蒸发

一天之中,除去睡眠时间,我们大约有16个小时的活动时间。假设每天进行30分钟的中/高强度身体活动,那么如果在剩下的15个半小时中我们都舒适地坐着度过,会发生什么?

有研究发现,中/高强度身体活动所带

来的健康收益,会受到久坐行为的影响。甚至,当一天中久坐时间达到11至12小时以上时,中/高强度身体活动所带来的健康收益有可能被削弱或抵消!

也就是说,达到了推荐量的运动,也无法弥补久坐带来的健康风险!

此外,久坐,特别是姿势不良的久坐,还会带来关节损伤、肌肉僵硬、血液流动减缓、脂肪分解速度减慢、氧气交换不足、大脑灵活性降低等负面影响。

长此以往,久坐还会增加某些癌症、心血管疾病、糖尿病、肾脏和肝脏疾病等慢性疾病的发生风险,增高死亡风险。

因此,专家提醒大家,“是否进行规律的身体活动”与“是否存在久坐行为”,是两个同等重要的、需要分别纳入考虑并制定行动计划的重要内容。

见缝插针动起来

如今,我们的生活方式使坐着的时间远远大于我们的活动时间。工作、上课、看电视、使用电子产品等大多是坐着完成的。生活中的“被迫”久坐怎么破?世卫组织的另一条建议予以充分的重视:限制久坐时

间,用久坐的时间进行各种强度的身体活动,包括轻微强度。

很多时候,改变工作学习时身体站或坐的状态并不容易,建议大家可以从打断久坐状态的角度入手。

研究发现,每隔30至60分钟时打断久坐的状态,可以预防久坐行为带来的健康风险。用来打断久坐行为的身体活动,可以是中/高强度,也可以是低强度。用任何强度的身体活动来取代久坐都是有益的。如此,我们就可以为一天中的“动”与“静”做出合理安排。慢病所专家建议,乘公交车上、下班时提前一站下车步行,或下班后去健身房锻炼,来保证每天足够的中/高强度身体活动时间。

在工作时,可以像上学时一样,利用手机等工具为自己设定一个“下课铃”,

提醒自己每隔45分钟就起来到处走走、爬楼梯、伸展四肢,活动5分钟。这样,把“动”与“静”两手抓,慢慢养成习惯,您就会发现,少静多动其实一点都不难!

据北京青年报

鼻子不舒服,请到古氏养生馆 喉咙不舒服,请到古氏养生馆

前20名进店顾客可享受免费体验服务

广告

地址:义乌市篁园路159号 电话:13157988251

义乌市融媒体中心主办

连续举办6年 值得信赖

义乌传媒第6届皮草服装直销节

4月10日正式撤场

即日起全场

半价清货

真正的实惠
真正的半价

地址:江东路33号义乌市融媒体中心北展厅 热线:81558155

广告