

# 千万 别把 超市细菌 带回家

想买蔬菜、水果、洗涤剂 etc 生活必备之物,只要去超市逛一圈,就能解决所有问题。可你知道吗?超市其实是个大细菌源,不知不觉中你就可能把隐形细菌带回家。近日,美国“MSN 健康”网站刊文教你如何避开超市里的细菌。

**正确使用购物筐和购物车。**由于多数超市的手推车使用频率非常大,一天到晚都在顾客手中连轴转,清洁消毒工作根本无暇顾及。数据显示,超市购物筐底部的霉菌检出率可达 69%、大肠菌群为 51%;手推车车底的霉菌为 37%。在超市敞开放式购物中,一旦顾客的双手被手推车上的细菌污染,挑选过程中可能转移到食物上。建议去超市最好带一包消毒湿巾,在使用购物车前可以先用湿巾擦一擦,不要让孩子坐在手推车里,熟食最好不要放在底部。

**生肉、冷冻食品最后买。**一般超市里,都会把生鲜食品、肉类和日用百货区严格划分开,让顾客后买冷冻、生鲜商品。但生活中,不少人不讲究购物次序,先到肉类区选购一番,再去买别的。由于超市内温度较高,这样一来,生鲜食物化冻后会滋生细菌,还会污染购物筐,形成交叉感染。

**少吃免费试吃的熟食。**大多熟食摆在外面,没有任何遮盖,顾客伸手就能拿起来挑选,加工熟食的人不戴口罩,这些都成为熟食的不安全因素。广州市疾病预防控制中心曾对部分超市作过一次检验,发现 32 个品种的熟食样品中,有 21 种样品菌落总数和大肠菌群均超出国家标准要求,不合格率高达 84%。建议最好不要试吃免费的熟食,购买的熟食吃前要煮熟,杀菌,并在 2 小时内吃。隔夜或冷藏的熟食品,食用前一定要加热,食品中心温度在 80℃ 以上。

**拿货架最里面的物品。**调查发现,货架最外面的商品被拿起来的频率最多,但并非每个顾客都能购买,因此容易沾上各类皮肤油脂和细菌,建议拿货架最里面的商品。

**回家后立刻洗手。**虽然超市的细菌不会对人体产生直接危害,但如果用沾满细菌的脏手吃东西,就容易感染,尤其是孩子,所以逛完超市要马上洗净双手。

时 报



## 一人口臭 人人难受

口腔异味,俗称口臭,它严重影响人们的健康和社会交往,有口臭的人都有同感,怕与人近距离接触,怕别人捂鼻子。调查发现:口臭不但让人自信心受挫,自卑感增强,而且长期口臭会引起皮肤粗糙易长斑等。

**医学证实:**口臭源于“积症”(即食积、肉积、水积、气积)和胃火,口臭为体内火气上扬郁结于胃导致消化受阻而成,臭气发于口而始于胃,因此除口臭关键要消积去火。国家中药保护品种消积丸组方源自金代名医张从正的临床医方,是从源头上清除口臭的

国药准字号产品,独特的“消积、去火、除口臭”的治疗手段,能有效清除脾胃腑积热,消除口臭、口苦和便秘。

**专家忠告:**本产品为 OTC(非处方)用药,安全可靠,无须医生开处方,患者可直接到药店购药服用。由于该产品疗效确切,无副作用,上市以来,深受各地消费者的喜爱,为回馈消费者,优惠活动正在进行中,详情可咨询:(0391)5822416(国药准字 Z61021165 孕妇忌服)。

**经销地点:**迎鹤堂药店(山阳建国饭店西门对面)

## 长效降压找到天然大处方

面对西药降压药伤肝肾、产生耐药性等现状,医学专家一直在寻找一种既能快速降压不反弹,又不伤肝肾无并发症的中药制剂。现在古老而神秘的藏医学给出了答案,根据藏医《四部医典》中的降压名方而研制的天山通脉降压机效快,降压平稳安全。有兴趣的朋友不妨一试:牡蛎 30g、沙棘 10g、葛根 15g 炒干研碎后加入酸枣仁 5g、茯苓及黄精各 10g 先煎蒸后加入芹菜根提取物 50g 及银杏叶 15g 烘干研粉,每天食用一汤匙,即使停服所有降压药物,血压也能平稳不会反弹,在藏民中很多人都是三五天才用一汤匙,血压照样平稳。

研究发现天山通脉降压机中的降压稳压小肽聚合物(含有 18 种氨基酸、腺嘌呤、斛皮素、生物黄酮类等)通透性强,能够分解并渗透血管中垃圾,消除血液淤堵,血液循环过程中的阻滞与障碍没有了,不需要很高压力就可以顺畅流通,血压自然就降下来了。打个比喻就像河里淤泥多了,河水流不动了,天山通脉就是把这些淤泥清理掉,同时把污染的水滤清,所以血管没有被动扩张,血压却能降下来,

这就是天山通脉越吃越少血压平稳,解决治本问题的关键。而西药降压就是把河道拓宽(治标问题),强行扩张血管,使血流缓慢,导致供血不足,往往会形成血栓,这就是为什么很多人老老实吃西药,到最后仍然发展到脑血栓、偏瘫等地步。

天山通脉降压机采用纳米及中药膜分离技术研制,使药材成分在人体内的利用率从不足三成提高到了九成以上,药效持久、稳定、安全、价格低,特别适合降压药越吃越多及血压不稳者使用,服用当天血压进入安全平稳状态,2-3 天西药即可停服,3-5 个疗程血管内的脂肪斑块被清除,心肝肾及血管硬化出现逆转,血压稳定、血脂正常,头痛、头晕、胸闷、气短、睡不好觉等消失,2-3 个疗程后即 3-5 天用 1 粒血压也能平稳,实现间断性用药,2-3 年内凭减肥、运动、限盐等措施血压也能平稳,告别药物依赖甩掉药罐子。详情请拨打 5889982 或 15938180116 找王主任咨询,经销:蓝十字焦西店(解放西路恒基商厦对面)、康晖大药房(腾飞雕塑南市十八中对面)、迎鹤堂药店(山阳建国饭店西门对面)。

## 健康信息

★3 分钟止痛止血,大便不疼 ★7 天脱痔根能坐能动  
★30 天消除,随意喝酒、吃辣椒。

蚯蚓疗法是我国民间流传的一种痔疮偏方,用 10 只蚯蚓的干粉末与植物油泡制 20 天,后涂于肛门处,痔疮即可快速痊愈!现在,科学家将蚯蚓疗法配以纳米银技术,大大地增强了药性,制成了简单方便、安全卫生的 7 日痔疮净!只需轻轻一推,3 分钟止痛止血,当天止血止脱,7 天告别痔疮!

每只 7 日痔疮净都含有 3 只蚯蚓干粉,其特有的蚯蚓清菌酶,能迅速渗透到毒核的内部切断病毒基因链,把毒刺统统溶解掉,毒核土崩瓦解,逐渐干瘪脱落;同时能有效修复静脉毛细血管受损的黏膜,使直肠静脉弹性组织回复弹性,有效缓解曲张压力,使直肠及肛周的静脉血回流正常,从此摆脱痔疮困扰。

**专家提醒患者:**为了达到终身不易复发的效果,请坚持按疗程使用!4 盒为 1 个疗程。按疗程使用效果最佳。

为了让广大患者亲身验证 7 日痔疮净的神奇疗效,厂家于 4 月 12 日至 15 日开展免费试用活动:体验者当天购买一大盒 7 日痔疮净就赠一小盒。小盒试用无效,全额退款。活动期间享受买三赠一,买五赠二优惠。

专家咨询热线:(0391)3350065

地址:迎鹤堂药店(山阳建国饭店西门对面)

轻松一抹痔疮 80 年不犯

老中医六十年专治 膝关节疼痛 肿胀 积液 僵硬 一夜显著奇效

数千年来,居住在大兴安岭、长白山地区的人们,长期遭受严寒湿冷的侵袭,饱受骨病的折磨,在当地被誉为“骨科圣手”的名医刘仁松,一生行医 60 余年,治愈患者近 3 万人,刘老先生不仅医术精湛,医德更是高尚,毫无保留地将祖传秘方和毕生经验公诸于世。

他研制的活血风寒膏,根据君、臣、佐、使,配方精良,反常规使用药入滑液之法,巧借穴位之力,顺应人体经络走向,让特定穴位张嘴吃药,对关节软骨、半月板、滑膜有极强的营养修复功能,对骨刺进行钝化和分解,消除无菌性炎症,恢复滑液中各种活性酶的平衡。

活血风寒膏被批为国家新药(国药准字 Z20026551),凡膝关节骨质增生、滑膜炎、软骨软化、半月板损伤、腰间盘突出、椎管狭窄的患者按穴位贴敷几次,均可实现疼痛立消,急重症患者当天见效,一周下床跑,不伤肝肾,3 个疗程恢复如常人!

王先生患有关节疼痛肿胀,蹲不下,站不起,上下楼还得斜着身子,拍片诊断为退行性改变、骨质增生、滑膜炎,小针刀、吃中药就是不见好转,老伴看着心疼,给他买了 10 盒活血风寒膏,用药 3 日就有减轻,才 1 个多月就能去公园打太极拳,关节灵活自如,爬山、跑步都没问题,5 年无复发!

**专家提示:**治病用药看批号,国药准字最可靠!目前大多是假字或械字号,治病切勿使用激素类保健品。活血风寒膏止痛更治痛,有效不是目的,康复才是根本,越重效果越好!医生建议手术者,用此方更是弥足珍贵,更显物超所值!三天换一次,13-15 日买 4 送 1,买 10 送 4。

骨病专线:(0391)8808827 市内送货  
地址:迎鹤堂药店(山阳建国饭店西门对面)

畅销 3 年 品质可靠  
**稳压静心舒**  
1 盒仅售 **24 元**  
1 天吃 1 次  
降压调脂 软化血管  
舒心活脉 醒脑安神  
咨询热线:5877310  
销售地址:康晖大药房、市民大药房

## 健康超市 本栏目由药品工作室主办

刊登内容:药品、保健品、医疗器械等健康信息  
订版电话:13839165077

**中医刮痧**  
治皮肤顽癣 无效果不花钱  
吕教授穴位刮痧,经络排毒,牛皮癣、皮炎、湿疹等皮肤病快速消失,重症疗效更明显,费用低、康复快、不需内服药物,不伤肝肾。  
免费治疗三天,无激素,不需内服药物,不伤肝肾。  
(发现激素,双倍赔偿) 诚聘业务员数名  
专家热线:(0391)2277018 13523368534

**糖博士**  
●当天停服降糖药  
●三疗程实现胰腺自主调节血糖  
一天不到 4 元 轻松拥有健康  
免费试用 详询:13137182733  
康泰大药房(百货大楼北 100 米路西)

**焦作面瘫专科 15 天痊愈**  
时间越短,效果越好,治不好退款  
注意:时间超过 3 个月的病人请不要前来。  
**男女不孕专科两月受孕**  
孕育生命,诞生奇迹,签约治疗,孕后付款  
我院治好病人数千例,在焦作享有很高荣誉  
电话:13782682683 地址:乘市 5 路、38 路到马村新街新村站即到

**苗老祖签约包治青春痘** 粉刺 痤疮  
原价:388 元 **现免费体验**  
高薪招聘美容师数名  
地址:火车站东中央尚都 24 楼 6 号  
电话:8767779

**老中医包祛青春痘** 粉刺 痤疮  
先祛痘 后付款 祛不掉 不要钱  
地址:市解放中路与新华街十字路口向北 200 米路东  
清萍专业祛痘 联系电话:13703895444 13721480303

**快治银屑病**  
市中医院第三门诊部皮肤科首家独创:  
●四消一增法针对病因 ●治疗彻底、拒绝反弹  
●方便快捷、光洁肌肤 ●不含激素、无毒副作用  
焦作市中医院第三门诊 地址:火车站丁字路口  
向北 20 米路西 电话:15225816448 2614902

**专治阳痿、早泄、前列腺炎**  
当今工作压力大,精神紧张,生活饮食不规律,久坐、劳累过度,性生活不节制,手淫等一些不良习惯,出现尿频、尿急、尿滴沥不尽、会阴部疼痛、阳痿、早泄,更有一些患者滥服壮阳激素类药物,使前列腺组织反复刺激充血,导致前列腺炎久治不愈的主要原因,第二慈善医院中医男科引进最新科研成果,用中草药通过一补(脾胃)、二利(小便)、三温(命门和脾胃)、四调(脾胃和气血)、五消(炎症和前列腺肥大)的正确治疗,从整体上标本兼治解决了男性患者的难言之隐。  
**免费治疗活动正在进行**  
电话:2676667 地址:铜马北 100 米路西第二慈善医院二楼中医男科

**河南省第二慈善医院(外科)**  
**微创祛犬脚骨**  
不缝针 愈合快  
随做随走 不留疤痕 无后遗症  
权威的技术,安全的手术保障,祛犬脚骨我们更专业。  
电话:2038819 地址:铜马北 100 米路西桥头