

睡眠不好吃“咏芝元五养牌”破壁灵芝孢子粉

买2盒送1盒(能吃60天)

买10盒送11盒(能吃420天)



睡眠浅、易醒、早醒、多梦，都是睡眠不好的表现。

睡眠不好，会严重影响肝脏的解毒功能，容易出现精神萎靡、烦躁不安、记忆力减退、免疫力低下等情况。

中医认为，春天正是养肝护肝的季节，提高睡眠质量尤为重要。记者小规模调查发现，不少睡眠不好的人，常年在吃破壁灵芝孢子粉。

都市快报自有品牌的“咏芝元五养牌”破壁灵芝孢子粉上市三年来，以过硬的品质赢得了很多回头客——

原料产自丽水，以纯青冈段木为培养基，孢子颗粒纯正；

采用低温水冷超微破壁技术，防止孢子粉有效成分遇高温氧化，破壁率达98.3%，更易被人体吸收；

有国家食药监局审核的保健食品“蓝帽子”标识，每100克含粗多糖1.5克，灵芝三萜2.5克，功效成分含量高。

目前，原价598元/盒(60包)的“咏芝元五养牌”破壁灵芝孢子粉正推出“春季好睡眠”优惠活动——

买2盒送1盒(60天量)，价格1196元；

买5盒送5盒(200天量)，价格2990元；

买10盒送11盒(420天量)，5980元，折后4.74元/克！

您可拨打都市快报购物热线：4007-117-118订购，免费送货，货到满意再付款！

也可到都市快报读者中心“咏芝元养生馆”(体育场路与中河路交叉口)现场选购或微信扫码(二维码见下)订购，营业时间为8:30-18:30。(见习记者 张静)

今天有2000克“咏芝元”那曲断虫草上柜

85元/克起售 买来自己吃很划算

都市快报“咏芝元养生馆”今天有2000克那曲断虫草上柜，滋补价值与整虫草没有区别，但价格却便宜一半，买来自己吃非常划算——

【小断草】85元/克；

【中断草】129元/克；

【大断草】169元/克；

【纯虫体断草】139元/克。

如果您对产品要求较高，可选整条虫草，根根黄净饱满，价格为市场价一半左右：

【超级精选3600条】189元/克；

【超级精选3200条】225元/克；

【超级精选2400条】299元/克。

您可到都市快报读者中心“咏芝元养生馆”(体育场路与中河路交叉口)现场选购，营业时间为8:30-18:30。

也可拨打都市快报购物热线：4007-117-118或微信扫码订购，免费送货，货到满意再付款！(见习记者 张静)



肠内怎么会蛔虫、钩虫成团？原来是大伯爱生吃蔬菜瓜果

记者 谢谨忆 通讯员 阮芝芳

近日，省新华医院消化内科接诊一位大伯，肠内密密麻麻盘踞着上百条蛔虫、钩虫。

大伯75岁，住在余杭农村，平时种五谷杂粮、蔬菜自给自足，施的是农家粪肥。一周前，他连续拉了5天黑便，觉得不对劲，到省新华医院就诊。消化内科主任王章流在给他做胶囊内镜检查时，发现了他小肠内有成团的蛔虫、钩虫。

“胶囊内镜在肠子里走了个把小时，时时都能拍到寄生虫。肠壁布满了出血点，那都是钩虫咬的。钩虫的特性就是附着在肠壁吸血。造成大伯黑便的血性液体，就是从这些出血点流出来的。”

王主任说，从肠内蛔虫、钩虫的数量看，它们在大伯体内已呆了一阵子。

怎么进去的？大爷老伴说，他平时喜欢生食蔬菜瓜果，像番薯、萝卜，看到长好了，直接从地里刨一只出来，稍微擦擦，就吃起来，“他觉得这样味道才最鲜。”

钩虫容易使人得肠梗阻、贫血，蛔虫会在体内到处钻，引起腹痛、肠梗阻、营养不良等。

不过只要明确病因，现在治疗寄生虫

病已较容易。王主任给大伯用了3天驱虫药，就把他肠内的寄生虫给清理了。大伯如释重负。

钩虫卵通常从裸露的皮肤钻入人体，钩虫在人体内可存活5-8年。

蛔虫卵耐干耐寒，对一般消毒剂不敏感，只怕高温。一条蛔虫在人体内能生存1-2年。

蛔虫进入人体主要有以下途径：吃附有虫卵的生菜、水果，或食用被带有蛔虫卵的苍蝇、尘土污染的食物；经手入口感染；呼吸道感染，尘土中的蛔虫卵也有可能被吸入呼吸道，再被吞入消化道感染人体；还有，在一些没通自来水的偏远农村，饮用水源为河水或池塘水，易受虫卵污染。喝生水也是一条主要感染途径。

王主任说，蛔虫卵肉眼看不到，清水很难洗净。一般的盐水很难杀灭，食用蒜末和醋在一定程度上可杀灭虫卵。高温杀灭效果最佳。

“不少人可能会吃到用原生态方法种出来的绿色蔬菜瓜果。我建议，还是尽量吃熟的。”

另外，家长一定要敦促小朋友饭前便后都洗手，尤其是玩过泥巴后，一定要洗干净。

19楼第六届室内设计互动传媒大赛启动

200套参赛样板房享受工程进度全跟踪

下周末举行春季业主见面会

报名即可领取两千元装修现金券和万元建材消费券

开年准备装修新房？有个好消息不能错过——2016年第六届室内设计互动传媒大赛启动啦。

由19楼网站主办的室内设计互动传媒大赛，至今已成功举办五届。一直以来，坚持汇聚杭城知名的家装公司和设计机构，为待装业主解决新家装修设计难题。一年春秋两季的业主见面会现场，每一届都客流如潮。去年8月的秋季业主见面会，有3000多户业主到场参与，1000余户业主找到心仪的装修公司或设计机构，并签订装修意向合同。

年一过，家住杭州东方府邸的刘女士就向组委会咨询新一届活动举办的时间。原来，她自己的新房去年参了赛，装修效果她很满意，还获了奖！过年时几位亲友听她极力推荐，都希望能参加下一届活动，争取被选中做参赛样板房。

第六届室内设计互动传媒大赛本月正式启动，并于2月27日-28日在杭州和平会展中心举行春季大型业主见面会。

全省免费征集200套参赛房 体验放心装修

怎样报名参赛？只需完成以下两步——

1.登录19楼家居频道(home.19lou.com)，报名参加大赛；

2.参加2月27日-28日19楼组织的大型业主见面会，让参赛设计师为您提供一对一的咨询和方案。

之后，主办方会为您做好如下工作——

1.业主见面会举办1个月 after，陆续回收在指定时间内提交的设计方案，筛选出符合参赛要求的样板房，成为正式参赛房；

2.参赛房进入装修阶段后，19楼将一如既往地工程进度全程跟踪监督与报道，确保放心施工、满意装修；

3.装修完工、家具配饰到位后，将邀请由著名设计师、专家、网上草根评委组成的特别评审团对参赛房进行评选，选出提名奖，并进一步评出各项设计大奖。参赛房获得设计大奖的业主，都将获赠19楼提供的家居礼品。

上届得奖名单火热出炉 本届参赛公司实力更强

去年参赛经过筛选后评选出的200套参赛样板房，主办方在新房施工期间陆续进行了工地回访和抽查，完工后通过网络作品公示、网友投票、专业评委点评等环节，8套作品脱颖而出，荣获大奖。它们分别是——

金巢奖：	铭品装饰
钻石施工工艺奖：	城建装饰
优秀室内设计机构奖：	瀚高装饰
软装搭配创意奖：	麦丰装饰
环保家装示范工程奖：	中博装饰
年度创新设计奖：	奥林装饰
精装典范奖：	世邦装饰
别墅大宅风范奖：	良工装饰

名单一出，很多业主纷纷预约获奖的公司和设计师。不过组委会提醒，不妨先上19楼论坛家居频道，了解关于他们的更多信息，还可以直观比较多家获奖公司的设计方案，心里有“底”之后再到现场参与活动。

相比上一届，角逐本届大赛的装修公司数量更多，实力更强。经组委会反复甄选，目前确定参加本届大赛的公司有：九鼎装饰、城建装饰、南鸿装饰、铭品装饰、1917个性家装、中博装饰、亚加装饰、博舟装饰、世邦装饰、圣都装饰、麦丰装饰、良工装饰、国盛装饰、顺吉装饰、康源装饰、奥林装饰、海逸装饰、一号家居、泛城装饰、久居装饰、TK设计、悦美装饰、辉度空间、上海2046设计、麦博装饰、瀚高设计等26家优质家装机构，其中既有杭州老牌知名家装公司，也有在19楼网站人气超高的设计新秀。他们都正摩拳擦掌，准备在业主见面会现场亮出豪华设计阵容，接受待装业主的检阅。

此外还有9家本次大赛支持品牌亮相活动现场，并各自拿出本年度最大优惠力度回馈广大业主。它们分别是：大金空调、格力空调、约克空调、美的空调、三星空调、日立空调、威能地暖、东芝空调、诺贝尔瓷砖。

报名即可领取装修基金和建材消费券

想要报名参加的业主，可选择登录19楼家居频道(home.19lou.com)，或拨打电话400-672-9919快速报名。也可扫描下面二维码进行微信报名——

报名成功后，在2月27日-28日的业主见面会现场，只需填写第六届室内设计互动传媒大赛业主参赛申请表，就可领取历届参赛获奖作品集、2000元装修基金(可以用来直接抵扣参赛公司的装修工程款)及10000元建材消费券，随后就可与参赛公司设计师碰面，洽谈设计方案。

在业主见面会现场，业主可自由比较和选择参赛公司，还可以凭意向协议书及参赛申请表，装修基金券至大赛组委会抽奖处备案并抽奖哦(100%中奖)。

