

金鸡独立 能闭眼坚持9秒 恭喜你,平衡力过关了

鸡年春来早,关注健康,锻炼不可少。国民体质监测显示,闭眼“金鸡独立”是国民体质监测项目之一,用于测试人体平衡能力,也是衡量我们有没有迈向衰老的一个有效方法。郑报融媒记者 蒋晓蕾

测平衡能力,男女不平等

“金鸡独立”的判断标准是多少?不同的年龄段和性别都有不同的标准。

站立时间	男性	女性
9秒	30~39岁	40~49岁
8秒	40~49岁	50~59岁
7秒	50~59岁	60~69岁
6秒	60~69岁	70~79岁

换句话说,如果你是65岁的老汉,就应该至少能站立6秒,如果站不到,那就是平衡能力较差,衰老速度大于你的实际年龄。但有趣的是,这项测试上对女性要求严格得多,相同时间下要比男性平均推迟10岁计算,也就是说,39岁的男性坚持9秒算合格,49岁的女性也必须撑到9秒。

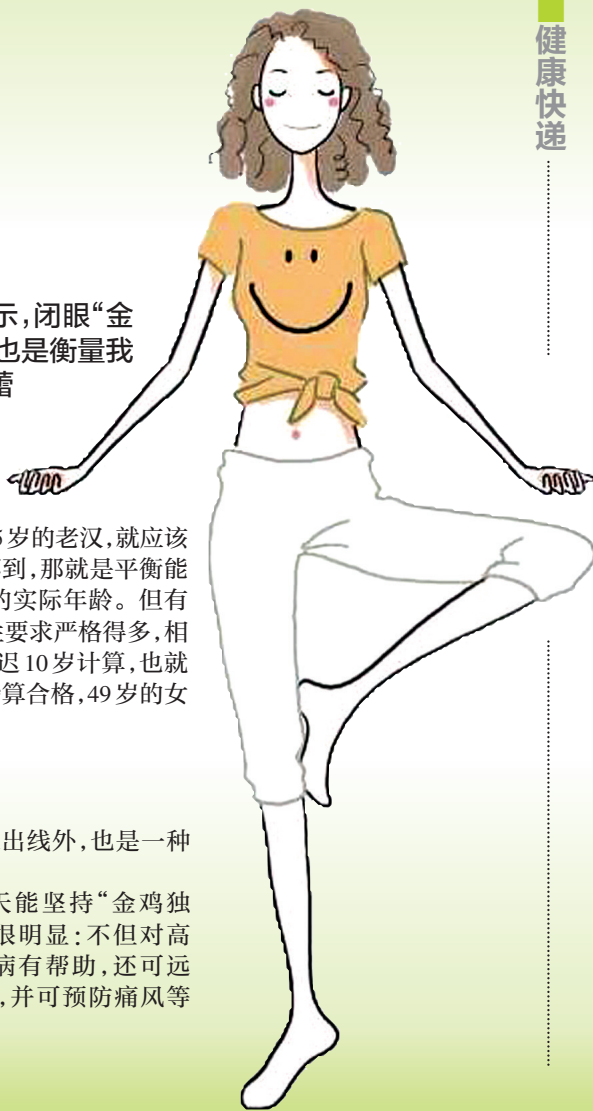
每天“站”一分钟,远离老年痴呆

做“金鸡独立”有什么用?对中老年人来说其实很重要。老人平衡性不好,加之普遍骨质疏松,一旦跌倒容易引发脑中风、骨折等疾病。

不过平衡能力是可以锻炼的,在平时多注意倒走、跳舞之类的运动,能让不经常运动的肌肉得到更多刺激。即便在走路时

沿着马路牙子尽量不踩出线外,也是一种对平衡力有意识的锻炼。

如果中老年人每天能坚持“金鸡独立”一分钟,功效将会很明显:不但对高血压、高血糖、颈腰椎病有帮助,还可远离老年痴呆、治疗失眠,并可预防痛风等病症。



健康快递

新疆小伙 带着妈妈一起摘眼镜

2月14日,情人节,人们都会计划买花、买礼物……在郑州艾格眼科医院,21岁的新疆小伙王超(化名)却给了妈妈一个别样的“情人节”。“我和妈妈有着共同的烦恼,那就是长期被近视困扰,我整天面对电脑写文件,近视度数越来越深。妈妈是一名老师,近视加老花给生活和工作带来很多不便。为了摆脱近视,我决定带上妈妈一起做近视手术。”

原来,王妈妈是河南周口人,因为支教全家迁到新疆。做手术前咨询了很多朋友,来郑州艾格眼科医院也是全家人经过多家对比之后决定的,“而且为我们做手术的又是经验丰富的徐辉主任,就更放心了!”2月14日当天,母子俩一同进入手术室。而对术后的新视力、新生活,王超也是期待满满。 韩新宝

中药连花清瘟胶囊 进入禽流感诊疗方案

为有效防控、保护人民群众健康和生命安全,国家卫计委组织专家制订了《人感染H7N9禽流感诊疗方案(2017年第1版)》,中药连花清瘟胶囊列入诊疗方案。

连花清瘟胶囊是我国治疗感冒和流感的创新中药,围绕其抗病毒作用,国内一批科研院所曾进行大量科学研究,结果表明连花清瘟胶囊具有良好的广谱抗病毒作用,此次被列入2017年新版禽流感诊疗方案,说明对禽流感防治具有一定价值。该药曾获得2011年度国家科技进步二等奖。 蒋晓蕾

坚持做百姓消费得起的品质阿胶 ——福牌阿胶产销量连续遥遥领先



平均每3秒钟卖一盒,产销量连续遥遥领先

作为中华老字号,山东福胶集团近年来在市场频频发力,进一步拓宽市场占有率,其良好的品质与品牌效应也得到销售商的青睐和消费者的认可。

中康CMH研究数据显示,2015年,福牌阿胶销售量高达

2325吨,共销售465万斤、930万盒,平均每3秒钟卖一盒,占据全国销量的前列。

2016年,福牌阿胶又推出“做助力连锁腾飞的综合资源提供商”的全新战略,进一步拉近了与消费者的距离,也在不同城

市相继掀起销售高潮。

目前,福牌阿胶产品在国内市场的覆盖率已达90%以上,并且与各大百强连锁建立了战略合作关系。以漱玉平民大药房为例,2016年上半年,福牌阿胶的纯销就同比增长了42%。

自创终端煎糕,已设立2万个服务点

福牌阿胶“坚持做百姓消费得起的高品质产品”的第二条道路,是通过走向销售终端,实行个性化服务,向消费者传达“大养生”的理念。其在业内自创的终端煎糕服务,现场直接给消费者加工,同时教授他们阿胶如何更好地服用,例如根据自身体质,怎样与核桃仁、黑芝麻、大枣等进行搭配,使其发挥更好的效用。

目前,福牌阿胶已在全国设立了2万多个服务点,已成为市场最受欢迎的个性化养生服务

模式;同时,与之相匹配的阿胶文化培训、阿胶文化巡展等,系统推广阿胶文化及养生理念,在终端掀起养生热潮。

如今,福牌阿胶已形成了一支2000余人的OTC终端队伍,未来这一数字将逐步扩大至6000人,并通过实现对核心门店和主流连锁的全覆盖,为更多的消费者提供养生服务,同时通过推行养生理念,全面推动我国大健康产业的发展。

郑报融媒记者 刘书芝

坚持做百姓消费得起的品质阿胶

随着人们养生理念的提升,作为滋补佳品的阿胶,也逐渐成为消费者青睐的对象。但在价格上,动辄千元甚至数千元的阿胶,让很多普通消费者“望而却步”。

而在福胶集团,坚持做面向大众产品的企业精神,让他们多年来凭借优质的产品与口碑,积攒了大量的忠实用户。减少宣传费用、减少市场流通环节、压低企业利润,也使得经销商供货价格稳定,让消费者买得便宜、吃得实惠。

福胶集团负责人表示:“下一步,福牌阿胶将不断通过科技创新丰富产品品种,一如既往地坚持做百姓吃得起的优质阿胶。同时,还将根据不同人、不同体质做不同的品种,以适用于不同的

需求和不同的健康状况。比如,即食产品可以直接吃,胶囊、口服液可以直接服用,还有与类似于咖啡的冲剂。”

目前,福胶集团生产7个剂型50多个品种上百种规格的产品,除有福牌1856、精装阿胶、阿胶补血口服液等主打产品外,还深化延伸OTC阿胶制剂、保健品制剂,以及参茸阿胶、新阿胶两种独家胶块制剂。

对于高端产品,福牌阿胶也通过多种方式满足百姓需求。如刚上市的福牌1856,作为厚块阿胶,它采用纯鲜驴皮生产,在行业内自创全产业链冷链物流运输,全部实现鲜驴皮制作并确保原材料及成品运输过程中保持品质最佳;制作

周期长达半年,制胶过程中分子转换更充分,燥性更小,分子更稳定,温和滋补不上火。

这样一款高端产品,福牌阿胶使其在单日服用成本上降下来。现代药理研究实验表明,福牌1856推出的新一代科学配比的辅料配方,引入现代健康膳食元素,将传统的熬胶配方和海外营养补充剂完美结合,使阿胶在人体的生物利用度上大大提高,且比原有配方提升40%吸收率;同时采用无糖配方,更适合慢病管理者,适用人群更为广泛。此外,配合专用辅料,一斤福牌1856可熬制6斤固元糕,单日服用成本更低,真正实现了消费者“选得高档、吃得实惠”的需求。

