

●健康直通车

几点喝咖啡或奶茶不会影响睡眠

你有没有过这样的体验:明明已经困到眼皮打架,无奈脑子就是清醒异常。仔细回忆可能导致自己睡不着的原因,晚上的一杯咖啡或奶茶嫌疑最大。所以,到底睡前多久喝咖啡对睡眠最安全呢?咖啡因对人体的影响到底有多大,咖啡因上瘾对健康意味着什么?在摄入咖啡因的时候又需要注意哪些重点?今天来说说道道。

1杯250毫升的咖啡 最好在睡前8-9小时前喝

先给出“简单粗暴”的结论:约100~110毫克咖啡因,大于睡前8.8个小时;约200~220毫克咖啡因,大于睡前13.2个小时。

也就是说,准备22点睡觉:如果你想喝一杯约250毫升的标准咖啡(或含等量咖啡因的其他饮品),建议在13:12前饮用;如果你想喝一杯约500毫升的标准咖啡(或含等量咖啡因的其他饮品),那么建议你在8:50前就喝。

这个结论,来自一篇发表在Sleep Medicine Reviews期刊上的系统综述及Meta分析,通过对有关咖啡因摄入与睡眠的研究进行检索筛选,最终给出的结果。

有研究表明睡前摄入咖啡因会缩短总睡眠时间,降低睡眠效率

除了总结出睡前几个小时喝咖啡或其他含咖啡因的饮品最无伤睡眠,该研究还告诉我们:摄入咖啡因,会将总睡眠时间缩短45分钟,让睡眠效率降低7%。会延长轻度睡眠的持续时间(+6.1分钟)、减少深度睡眠的持续时间(-11.4分钟)。

但是,如果摄入的咖啡因剂量不高,哪怕比较临近就寝时间,也不会对总睡眠时长产生太大的干扰。例如,一杯每250毫升含约50毫克咖啡因的红茶,就属于对睡眠相对友好的选择。还是那句话:不能脱离剂量谈毒性。

有趣的是,如果你是在睡前30分钟喝了一杯咖啡因含量很高的饮品(比如好几百毫升的咖啡、奶茶),可能并不会干扰你困意的产生,也就是不会导致睡眠发作延迟。因为从我们摄入咖啡因,到它通过消化道吸收入血并达到峰值(也就是血浆咖啡因浓度峰值),通常需要30~120分钟不等(存在个体差异)。



在个体差异)。因此,睡前马上喝,貌似不影响入睡速度。但是,就像前面说的那样,一定会影响你的总睡眠时长、深度睡眠的持续时间,以及这一晚的睡眠效率——睡眠的质和量都会打折扣。

这个研究的局限性在于,上述结论可能更适用于咖啡因饮品摄入量不算太多的小伙伴。毕竟,那些每天好几杯咖啡/奶茶的小可爱们,对咖啡因已经产生了一定程度的耐受,也就相对不太容易因为临近就寝时间几个小时喝咖啡或奶茶就导致入睡难。

日常饮食中还有很多咖啡因的“隐形供应商”

尽管你可能因为已经耐受咖啡因而不那么影响你的困意,但还是想劝告你一句:咖啡或奶茶,适量就好,千万别上瘾。

毕竟,给我们提供咖啡因的食品不只咖啡和奶茶,还有能量饮料、巧克力、可乐等诸多“隐形供应商”。健康成年人每天咖啡因摄入量,最好控制在400毫克以内。孕期或哺乳期女性,每天最好控制在200毫克以内。

过量摄入含咖啡因的食品饮料,不仅费钱,还有可能对身体产生一些不利影响,例如:越喝越烦躁焦虑,不喝也烦躁焦虑;因为其中添加的奶、奶精、奶油、添加糖等成分摄入累积而对体重产生影响等。

为何咖啡因能让你兴奋

身为“续命神器”,咖啡因的提神功能是让很多人迷恋咖啡、能量饮料、巧克力和茶的主要原因,其次才是这些食物自带的“真香”。

能够让人兴奋、嗨起来,是因为咖啡因的分子结构跟腺苷非常像,因此可以通过竞争性结合腺苷受体而阻断、抑制腺苷与受体的结合。说句大白话就是:咖啡因抢了腺苷的戏码!

腺苷是干吗用的呢?——当腺苷与受体结合,我们的睡意就会被增强。这下子就明白了吧,当咖啡因抢了腺苷的戏码,腺苷不能跟它的受体结合,就不能增强我们的睡意。这就是为什么中等剂量的咖啡因(40~300mg)就能让我们有神清气爽、疲劳消除的感觉。

在短暂帮你“提神”之后 咖啡因会对人体产生什么影响

不过,咖啡因“抢戏”的这种作用,其实是一把双刃剑。

首先,咖啡因并不能弥补长期睡眠不足以后的学习工作表现力下降,它只能在当下一刻让你精神矍铄一会儿。

其次,如果咖啡因摄入的时间太晚,比如你下班后非得来一杯继续为你晚上的追剧或游戏“续命”,那就会影响睡眠质量,甚至引发焦虑。

再者,当摄入咖啡因形成习惯(不管通过咖啡还是巧克力还是能量饮料),你会上瘾。一旦停用,有可能出现戒断症状,包括头痛、疲劳、警觉性及敏感性降低、情绪低落等等,有点儿像流感的症状,哪儿哪儿都不舒服。这些戒断症状通常在“断顿”停止摄入后1~2天最严重,持续时间可达2~9天……因此,要想减少咖啡因对你的这种成瘾影响,最好是慢慢减量,而不是突然“断货”,从而有助于缓解这些症状。

正因为会成瘾,所以前面说的醒神功能,多见于平常没有喝咖啡(或摄入含咖啡因的食品饮料)习惯的人,以及曾经习惯性饮用咖啡、但是暂戒咖啡之后的人。

靠咖啡或能量饮料“续命” 必须注意两件事

有关食品饮料咖啡因含量及对人体的影响,对于靠咖啡或能量饮料“续命”的你,必须注意两件事儿:

- 前面提到的“耐受性下降”——越喝越多,然而效果越来越差。因此,不要过多依赖咖啡提神,小心它对身体潜移默化的影响。
- 避免大量喝能量饮料,尤其是小瓶高浓度能量饮料,更不要与酒精混合喝,因为这样混合喝会引发心血管、心理和神经系统的不良反应,严重时会导致。

据北京青年报

●生活百科

宝妈爱的奶酪棒 补钙真那么“棒”吗?

很多孩子都是奶酪棒爱好者,从幼儿园开始就没有断。奶酪棒作为不少宝妈的精选零食,往往也被认为是给孩子补钙的“神器”。但临床营养科医师提醒,奶酪棒既不可替代奶制品,也要控制摄入量。

奶酪也叫干酪,是乳或乳制品中的蛋白质在凝乳酶等的作用下发生凝固,经过乳清分离加工制成,被誉为“奶黄金”。目前市面上的奶酪棒多数属于再制奶酪、干酪制品,一般再制干酪中的干酪比例>50%,干酪制品中的干酪比例为15%~50%。

专家表示,作为零食,奶酪棒具有高蛋白、高钙的营养价值。但相比于牛奶,奶酪棒虽然标注着高钙量,但也意味着摄入过多的热量和脂肪,想要达到补钙的效果,就很容易让儿童发胖。另外,一般奶酪棒有十几种添加剂,主要由水、干酪、白砂糖、奶油等成分组成,每100g中钠含量可以高达300mg以上。其中糖、盐等成分的过量摄入,还易产生蛀齿,影响血压,对肾脏等造成负担。

反过来说,其实钙的摄入量也并非越多越好。据了解,4岁以上各年龄段人群钙的最高可耐受摄入量为2000mg/天。根据《食品营养强化剂使用卫生标准》,干酪和再制干酪中还可以额外添加250~1000mg/100g的钙。因此,家长在选择奶酪棒时,需要遵循“低钠低脂”的参考标准,同时也要注意钙和干酪的含量。

在正常膳食、不偏食的前提下,一般孩子每天的钙摄入量是足够的。专家提醒,有一点家长需要明确,补钙也是有适应症的,如果医学上明确需要补钙,也是需要通过食物或药物进行补充。但喝牛奶乳糖不耐的人群,可以将奶酪棒作为补充蛋白质的一个来源。

医生提醒:

不论是儿童还是成人,奶酪棒并不能替代奶制品,同时还要控制摄入量。为了解馋,在保证一日三餐的前提下,零食可以放在两餐之间食用。对于4~6岁、7~10岁儿童钙的推荐摄入量分别为600mg/天和800mg/天,更推荐家长在食物中帮助孩子摄入钙,比如牛奶、海产品等。因为钙剂和维生素D是耦合的关系,同时鼓励孩子适当地晒太阳,也可以促进对钙的吸收。

据扬子晚报

医生提醒: 砂糖橘吃太多小心皮肤会变黄

砂糖橘个小味甜,很多人常常一口一个,吃到根本停不下来。但是你知道吗?砂糖橘吃多了,皮肤可能会变黄,还可能患上“高胡萝卜素血症”。

如果吃了砂糖橘后仅仅是双手部位变黄,那多半是遇到了人为染色或者打蜡的砂糖橘,最好停止食用。但如果吃了很多砂糖橘,发现全身皮肤出现了变黄的情况,那么小心了,你可能患上了“高胡萝卜素血症”。

高胡萝卜素血症,是血内胡萝卜素含量升高引起的皮肤黄染情况。不止砂糖橘,其他像番茄、胡萝卜等过量食用也有可能引起高胡萝卜素血症。

高胡萝卜素血症引起的皮肤变黄和我们熟知的肝脏疾病引起的黄疸怎么区别呢?医生教给大家一个简单的方法:可以去看我们眼球的巩膜。黄疸的话巩膜会黄染,而高胡萝卜素血症仅引起皮肤变黄而不会引起巩膜变黄。此外,有些药物也可能引起皮肤变黄,而部分患有糖尿病、甲状腺功能低下等基础疾病的患者,更容易出现高胡萝卜素血症。

狂吃砂糖橘后出现皮肤变黄,又该怎么办呢?不用特别担心,只要停止食用,由食物引起的高胡萝卜素血症通常会在短期内自行好转。但如果出现了其他的症状,或者皮肤黄染在短期内没有好转,建议尽快到医院就诊。

据光明网



本版配图来自网络

被皮肤顽疾困扰多年? 不妨试试齐草堂的康复调理方案

皮肤问题更要看实质

中医认为皮肤问题是内外因共同作用的结果,为什么有些人容易出现皮肤问题,有些人不容易出现呢?其实这跟个人体质有关。

有些人本身就是敏感性体质,精神上的波动或其他的疾病都有可能导导致他的身体处于不平衡的状态,这时候再加上外界的刺激因素,皮肤问题就会被引发。

皮肤是个“实诚人”,表里统一,内在身体变化了,皮肤也会跟着起变化。中医强调整体观念,主张辨证论治,在皮肤调理问题上也不例外。

中医调理皮肤问题要关注疾患所处的环境、气候、地域特点、饮食习惯、精神因素、社会认知等,治疗方式不能只是涂抹患处,还应对患者身体进行一个全方位的调整,内服和外用配合,调理气血和平衡五脏。

要清除体内风寒入手

要深层次解读这种困扰,究其根本即皮肤出问题痒在表皮、根在内毒。因而,要想有效解决烦人的皮肤问题,消除狂痒不止带来的痛苦,就必须“循经拔毒·脱毒内出”来清除体内邪毒,从清血毒、排血毒着手,循着人体双脉即血脉和经脉,把分散潜藏于体内深

层的风寒暑湿燥火虫七类毒素“一网打尽”,由内向外全部脱出,这样的方法才能永绝后患,让患者不再忍受狂痒不止的煎熬。

量身定做的康复调理方案

齐草堂皮肤病研究所为皮肤问题人群的康复搭建了更为便捷的调理平台。多年以来,齐草堂皮肤病研究所在多种皮肤问题的调理方面取得突破性的成果,在清鲜、止痒、皮肤过敏纯中药制剂方面获得多项国家认证,其产品不含激素,特色调理在全国各地都有着较高的知名度。其产品多元化、配方合理化、服务亲情化、售后规范化的

治疗理念受到患者的好评

通过泡浴调理皮肤顽疾

药浴的作用机理,系药物作用于全身肌表、局部、患处,并经吸收循行经络血脉,内达脏腑,由表及里,因而产生效应。齐草堂药浴开创了“草本浴包+矿物质能量粉”治疗皮肤病的先河,矿物质粉富含1000多种对人体有效的有机物及矿物质,通过表皮吸收,快速调理改善各种皮肤顽疾。通过疏通经络,打通全身血脉和微循环、全身气血及经络、脏腑及组织系统等,排除体内毒素,协调脏腑、活化细胞、增强免疫力。

全媒体记者 李红岩

义乌市融媒体中心

生活

2024年1月17日 星期三

责任编辑:王莉莉 校对:黄燕珊 电话:0579-85381102

7

●健康直通车

●生活百科

几点喝咖啡或奶茶不会影响睡眠

宝妈爱的奶酪棒
补钙真那么“棒”吗?

医生提醒:
砂糖橘吃太多小心皮肤会变黄

被皮肤顽疾困扰多年?
不妨试试齐草堂的康复调理方案

义乌传媒第六届虫草山参滋补节

西洋参0.8元/克, 溯源燕窝燕盏13.50元/克, 野山参由国家参茸产品质量检验检测中心检定, 野生虫草货真价实, 枫斗红参西洋参, 鹿茸燕窝孢子粉, 产地直供, 特价折上折, 送专用炖锅。
买铁皮枫斗送打粉机, 还有更多礼品。
冬令进补, 过节送礼, 健康全家!

地址: 义乌市融媒体中心一楼(江东路33号、博览中心对面) ☎ 咨询电话: 13505898326

义乌市融媒体中心

生活

2024年1月17日 星期三

责任编辑:王莉莉 校对:黄燕珊 电话:0579-85381102

7

●健康直通车

●生活百科

几点喝咖啡或奶茶不会影响睡眠

宝妈爱的奶酪棒
补钙真那么“棒”吗?

医生提醒:
砂糖橘吃太多小心皮肤会变黄

被皮肤顽疾困扰多年?
不妨试试齐草堂的康复调理方案

义乌传媒第六届虫草山参滋补节

西洋参0.8元/克, 溯源燕窝燕盏13.50元/克, 野山参由国家参茸产品质量检验检测中心检定, 野生虫草货真价实, 枫斗红参西洋参, 鹿茸燕窝孢子粉, 产地直供, 特价折上折, 送专用炖锅。
买铁皮枫斗送打粉机, 还有更多礼品。
冬令进补, 过节送礼, 健康全家!

地址: 义乌市融媒体中心一楼(江东路33号、博览中心对面) ☎ 咨询电话: 13505898326

义乌市融媒体中心

生活

2024年1月17日 星期三

责任编辑:王莉莉 校对:黄燕珊 电话:0579-85381102

7

●健康直通车

●生活百科

几点喝咖啡或奶茶不会影响睡眠

宝妈爱的奶酪棒
补钙真那么“棒”吗?

医生提醒:
砂糖橘吃太多小心皮肤会变黄

被皮肤顽疾困扰多年?
不妨试试齐草堂的康复调理方案

义乌传媒第六届虫草山参滋补节

西洋参0.8元/克, 溯源燕窝燕盏13.50元/克, 野山参由国家参茸产品质量检验检测中心检定, 野生虫草货真价实, 枫斗红参西洋参, 鹿茸燕窝孢子粉, 产地直供, 特价折上折, 送专用炖锅。
买铁皮枫斗送打粉机, 还有更多礼品。
冬令进补, 过节送礼, 健康全家!

地址: 义乌市融媒体中心一楼(江东路33号、博览中心对面) ☎ 咨询电话: 13505898326

义乌市融媒体中心

生活

2024年1月17日 星期三

责任编辑:王莉莉 校对:黄燕珊 电话:0579-85381102

7

●健康直通车

●生活百科

几点喝咖啡或奶茶不会影响睡眠

宝妈爱的奶酪棒
补钙真那么“棒”吗?

医生提醒:
砂糖橘吃太多小心皮肤会变黄

被皮肤顽疾困扰多年?
不妨试试齐草堂的康复调理方案

义乌传媒第六届虫草山参滋补节

西洋参0.8元/克, 溯源燕窝燕盏13.50元/克, 野山参由国家参茸产品质量检验检测中心检定, 野生虫草货真价实, 枫斗红参西洋参, 鹿茸燕窝孢子粉, 产地直供, 特价折上折, 送专用炖锅。
买铁皮枫斗送打粉机, 还有更多礼品。
冬令进补, 过节送礼, 健康全家!

地址: 义乌市融媒体中心一楼(江东路33号、博览中心对面) ☎ 咨询电话: 13505898326

义乌市融媒体中心

生活

2024年1月17日 星期三

责任编辑:王莉莉 校对:黄燕珊 电话:0579-85381102

7

●健康直通车

●生活百科

几点喝咖啡或奶茶不会影响睡眠

宝妈爱的奶酪棒
补钙真那么“棒”吗?

医生提醒:
砂糖橘吃太多小心皮肤会变黄

被皮肤顽疾困扰多年?
不妨试试齐草堂的康复调理方案

义乌传媒第六届虫草山参滋补节

西洋参0.8元/克, 溯源燕窝燕盏13.50元/克, 野山参由国家参茸产品质量检验检测中心检定, 野生虫草货真价实, 枫斗红参西洋参, 鹿茸燕窝孢子粉, 产地直供, 特价折上折, 送专用炖锅。
买铁皮枫斗送打粉机, 还有更多礼品。
冬令进补, 过节送礼, 健康全家!

地址: 义乌市融媒体中心一楼(江东路33号、博览中心对面) ☎ 咨询电话: 13505898326

义乌市融媒体中心

生活

2024年1月17日 星期三

责任编辑:王莉莉 校对:黄燕珊 电话:0579-85381102

7

●健康直通车

●生活百科

几点喝咖啡或奶茶不会影响睡眠

宝妈爱的奶酪棒
补钙真那么“棒”吗?

医生提醒:
砂糖橘吃太多小心皮肤会变黄

被皮肤顽疾困扰多年?
不妨试试齐草堂的康复调理方案

义乌传媒第六届虫草山参滋补节

西洋参0.8元/克, 溯源燕窝燕盏13.50元/克, 野山参由国家参茸产品质量检验检测中心检定, 野生虫草货真价实, 枫斗红参西洋参, 鹿茸燕窝孢子粉, 产地直供, 特价折上折, 送专用炖锅。
买铁皮枫斗送打粉机, 还有更多礼品。
冬令进补, 过节送礼, 健康全家!

地址: 义乌市融媒体中心一楼(江东路33号、博览中心对面) ☎ 咨询电话: 13505898326

义乌市融媒体中心

生活

2024年1月17日 星期三

责任编辑:王莉莉 校对:黄燕珊 电话:0579-85381102

7

●健康直通车

●生活百科

几点喝咖啡或奶茶不会影响睡眠

宝妈爱的奶酪棒
补钙真那么“棒”吗?

医生提醒:
砂糖橘吃太多小心皮肤会变黄

被皮肤顽疾困扰多年?
不妨试试齐草堂的康复调理方案

义乌传媒第六届虫草山参滋补节

西洋参0.8元/克, 溯源燕窝燕盏13.50元/克, 野山参由国家参茸产品质量检验检测中心检定, 野生虫草货真价实, 枫斗红参西洋参, 鹿茸燕窝孢子粉, 产地直供, 特价折上折, 送专用炖锅。
买铁皮枫斗送打粉机, 还有更多礼品。
冬令进补, 过节送礼, 健康全家!

地址: 义乌市融媒体中心一楼(江东路33号、博览中心对面) ☎ 咨询电话: 13505898326

义乌市融媒体中心

生活

2024年1月17日 星期三

责任编辑:王莉莉 校对:黄燕珊 电话:0579-85381102

7

●健康直通车

●生活百科

几点喝咖啡或奶茶不会影响睡眠

宝妈爱的奶酪棒
补钙真那么“棒”吗?

医生提醒:
砂糖橘吃太多小心皮肤会变黄

被皮肤顽疾困扰多年?
不妨试试齐草堂的康复调理方案

义乌传媒第六届虫草山参滋补节

西洋参0.8元/克, 溯源燕窝燕盏13.50元/克, 野山参由国家参茸产品质量检验检测中心检定, 野生虫草货真价实, 枫斗红参西洋参, 鹿茸燕窝孢子粉, 产地直供, 特价折上折, 送专用炖锅。
买铁皮枫斗送打粉机, 还有更多礼品。
冬令进补, 过节送礼, 健康全家!

地址: 义乌市融媒体中心一楼(江东路33号、博览中心对面) ☎ 咨询电话: 13505898326

义乌市融媒体中心

生活

2024年1月17日 星期三

责任编辑:王莉莉 校对:黄燕珊 电话:0579-85381102

7

●健康直通车

●生活百科

几点喝咖啡或奶茶不会影响睡眠

宝妈爱的奶酪棒
补钙真那么“棒”吗?

医生提醒:
砂糖橘吃太多小心皮肤会变黄

被皮肤顽疾困扰多年?
不妨试试齐草堂的康复调理方案

义乌传媒第六届虫草山参滋补节

西洋参0.8元/克, 溯源燕窝燕盏13.50元/克, 野山参由国家参茸产品质量检验检测中心检定, 野生虫草货真价实, 枫斗红参西洋参, 鹿茸燕窝孢子粉, 产地直供, 特价折上折, 送专用炖锅。
买铁皮枫斗送打粉机, 还有更多礼品。
冬令进补, 过节送礼, 健康全家!

地址: 义乌市融媒体中心一楼(江东路33号、博览中心对面) ☎ 咨询电话: 13505898326

义乌市融媒体中心

生活

2024年1月17日 星期三

责任编辑:王莉莉 校对:黄燕珊 电话:0579-85381102

7

●健康直通车

●生活百科

几点喝咖啡或奶茶不会影响睡眠

宝妈爱的奶酪棒
补钙真那么“棒”吗?

医生提醒:
砂糖橘吃太多小心皮肤会变黄

被皮肤顽疾困扰多年?
不妨试试齐草堂的康复调理方案

义乌传媒第六届虫草山参滋补节

西洋参0.8元/克, 溯源燕窝燕盏13.50元/克, 野山参由国家参茸产品质量检验检测中心检定, 野生虫草货真价实, 枫斗红参西洋参, 鹿茸燕窝孢子粉, 产地直供, 特价折上折, 送专用炖锅。
买铁皮枫斗送打粉机, 还有更多礼品。
冬令进补, 过节送礼, 健康全家!

地址: 义乌市融媒体中心一楼(江东路33号、博览中心对面) ☎ 咨询电话: 13505898326

义乌市融媒体中心

生活

2024年1月17日 星期三

责任编辑:王莉莉 校对:黄燕珊 电话:0579-85381102

7

●健康直通车

●生活百科

几点喝咖啡或奶茶不会影响睡眠

宝妈爱的奶酪棒
补钙真那么“棒”吗?

医生提醒:
砂糖橘吃太多小心皮肤会变黄

被皮肤顽疾困扰多年?
不妨试试齐草堂的康复调理方案

义乌传媒第六届虫草山参滋补节

西洋参0.8元/克, 溯源燕窝燕盏13.50元/克, 野山参由国家参茸产品质量检验检测中心检定, 野生虫草货真价实, 枫斗红参西洋参, 鹿茸燕窝孢子粉, 产地直供, 特价折上折, 送专用炖锅。
买铁皮枫斗送打粉机, 还有更多礼品。
冬令进补, 过节送礼, 健康全家!

地址: 义乌市融媒体中心一楼(江东路33号、博览中心对面) ☎ 咨询电话: 13505898326

义乌市融媒体中心

生活

2024年1月17日 星期三

责任编辑:王莉莉 校对:黄燕珊 电话:0579-85381102

7

●健康直通车

●生活百科

几点喝咖啡或奶茶不会影响睡眠

宝妈爱的奶酪棒
补钙真那么“棒”吗?

医生提醒:
砂糖橘吃太多小心皮肤会变黄

被皮肤顽疾困扰多年?
不妨试试齐草堂的康复调理方案

义乌传媒第六届虫草山参滋补节

西洋参0.8元/克, 溯源燕窝燕盏13.50元/克, 野山参由国家参茸产品质量检验检测中心检定, 野生虫草货真价实, 枫斗红参西洋参, 鹿茸燕窝孢子粉, 产地直供, 特价折上折, 送专用炖锅。
买铁皮枫斗送打粉机, 还有更多礼品。
冬令进补, 过节送礼, 健康全家!

地址: 义乌市融媒体中心一楼(江东路33号、博览中心对面) ☎ 咨询电话: 13505898326

义乌市融媒体中心

生活

2024年1月17日 星期三

责任编辑:王莉莉 校对:黄燕珊 电话:0579-85381102

7

●健康直通车

●生活百科

几点喝咖啡或奶茶不会影响睡眠

宝妈爱的奶酪棒
补钙真那么“棒”吗?

医生提醒:
砂糖橘吃太多小心皮肤会变黄

被皮肤顽疾困扰多年?
不妨试试齐草堂的康复调理方案

义乌传媒第六届虫草山参滋补节

西洋参0.8元/克, 溯源燕窝燕盏13.50元/克, 野山参由国家参茸产品质量检验检测中心检定, 野生虫草货真价实, 枫斗红参西洋参, 鹿茸燕窝孢子粉, 产地直供, 特价折上折, 送专用炖锅。
买铁皮枫斗送打粉机, 还有更多礼品。
冬令进补, 过节送礼, 健康全家!

地址: 义乌市融媒体中心一楼(江东路33号、博览中心对面) ☎ 咨询电话: 13505898326

义乌市融媒体中心

生活

2024年1月17日 星期三

责任编辑:王莉莉 校对:黄燕珊 电话:0579-85381102

7

●健康直通车

●生活百科

几点喝咖啡或奶茶不会影响睡眠

宝妈爱的奶酪棒
补钙真那么“棒”吗?

医生提醒:
砂糖橘吃太多小心皮肤会变黄

被皮肤顽疾困扰多年?
不妨试试齐草堂的康复调理方案

义乌传媒第六届虫草山参滋补节

西洋参0.8元/克, 溯源燕窝燕盏13.50元/克, 野山参由国家参茸产品质量检验检测中心检定, 野生虫草货真价实, 枫斗红参西洋参, 鹿茸燕窝孢子粉, 产地直供, 特价折上折, 送专用炖锅。
买铁皮枫斗送打粉机, 还有更多礼品。
冬令进补, 过节送礼, 健康全家!

地址: 义乌市融媒体中心一楼(江东路33号、博览中心对面) ☎ 咨询电话: 13505898326

义乌市融媒体中心

生活

2024年1月17日 星期三

责任编辑:王莉莉 校对:黄燕珊 电话:0579-85381102

7

●健康直通车

●生活百科

几点喝咖啡或奶茶不会影响睡眠

宝妈爱的奶酪棒
补钙真那么“棒”吗?

医生提醒:
砂糖橘吃太多小心皮肤会变黄

被皮肤顽疾困扰多年?
不妨试试齐草堂的康复调理方案

义乌传媒第六届虫草山参滋补节

西洋参0.8元/克, 溯源燕窝燕盏13.50元/克, 野山参由国家参茸产品质量检验检测中心检定, 野生虫草货真价实, 枫斗红参西洋参, 鹿茸燕窝孢子粉, 产地直供, 特价折上折, 送专用炖锅。
买铁皮枫斗送打粉机, 还有更多礼品。
冬令进补, 过节送礼, 健康全家!

地址: 义乌市融媒体中心一楼(江东路33号、博览中心对面) ☎ 咨询电话: 13505898326

义乌市融媒体中心

生活

2024年1月17日 星期三

责任编辑:王莉莉 校对:黄燕珊 电话:0579-85381102

7

●健康直通车

●生活百科

几点喝咖啡或奶茶不会影响睡眠

宝妈爱的奶酪棒
补钙真那么“棒”吗?

医生提醒:
砂糖橘吃太多小心皮肤会变黄

被皮肤顽疾困扰多年?
不妨试试齐草堂的康复调理方案

义乌传媒第六届虫草山参滋补节

西洋参0.8元/克, 溯源燕窝燕盏13.50元/克, 野山参由国家参茸产品质量检验检测中心检定, 野生虫草货真价实, 枫斗红参西洋参, 鹿茸燕窝孢子粉, 产地直供, 特价折上折, 送专用炖锅。
买铁皮枫斗送打粉机, 还有更多礼品。
冬令进补, 过节送礼, 健康全家!

地址: 义乌市融媒体中心一楼(江东路33号、博览中心对面) ☎ 咨询电话: 13505898326

义乌市融媒体中心

生活

2024年1月17日 星期三

责任编辑:王莉莉 校对:黄燕珊 电话:0579-85381102

7

●健康直通车

●生活百科

几点喝咖啡或奶茶不会影响睡眠

宝妈爱的奶酪棒
补钙真那么“棒”吗?

医生提醒:
砂糖橘吃太多小心皮肤会变黄

被皮肤顽疾困扰多年?
不妨试试齐草堂的康复调理方案

义乌传媒第六届虫草山参滋补节

西洋参0.8元/克, 溯源燕窝燕盏13.50元/克, 野山参由国家参茸产品质量检验检测中心检定, 野生虫草货真价实, 枫斗红参西洋参, 鹿茸燕窝孢子粉, 产地直供, 特价折上折, 送专用炖锅。
买铁皮枫斗送打粉机, 还有更多礼品。
冬令进补, 过节送礼, 健康全家!

地址: 义乌市融媒体中心一楼(江东路33号、博览中心对面) ☎ 咨询电话: 13505898326

义乌市融媒体中心

生活

2024年1月17日 星期三

责任编辑:王莉莉 校对:黄燕珊 电话:0579-85381102

7

●健康直通车

●生活百科

几点喝咖啡或奶茶不会影响睡眠

宝妈爱的奶酪棒
补钙真那么“棒”吗?

医生提醒:
砂糖橘吃太多小心皮肤会变黄

被皮肤顽疾困扰多年?
不妨试试齐草堂的康复调理方案

义乌传媒第六届虫草山参滋补节

西洋参0.8元/克, 溯源燕窝燕盏13.50元/克, 野山参由国家参茸产品质量检验检测中心检定, 野生虫草货真价实, 枫斗红参西洋参, 鹿茸燕窝孢子粉, 产地直供, 特价折上折, 送专用炖锅。
买铁皮枫斗送打粉机, 还有更多礼品。
冬令进补, 过节送礼, 健康全家!

地址: 义乌市融媒体中心一楼(江东路33号、博览中心对面) ☎ 咨询电话: 13505898326

义乌市融媒体中心

生活

2024年1月17日 星期三

责任编辑:王莉莉 校对:黄燕珊 电话:0579-85381102

7

●健康直通车

●生活百科

几点喝咖啡或奶茶不会影响睡眠

宝妈爱的奶酪棒
补钙真那么“棒”吗?

医生提醒:
砂糖橘吃太多小心皮肤会变黄

被皮肤顽疾困扰多年?
不妨试试齐草堂的康复调理方案

义乌传媒第六届虫草山参滋补节

西洋参0.8元/克, 溯源燕窝燕盏13.50元/克, 野山参由国家参茸产品质量检验检测中心检定, 野生虫草货真价实, 枫斗红参西洋参, 鹿茸燕窝孢子粉, 产地直供, 特价折上折, 送专用炖锅。
买铁皮枫斗送打粉机, 还有更多礼品。
冬令进补, 过节送礼, 健康全家!

地址: 义乌市融媒体中心一楼(江东路33号、博览中心对面) ☎ 咨询电话: 13505898326

义乌市融媒体中心

生活

2024年1月17日 星期三

责任编辑:王莉莉 校对:黄燕珊 电话:0579-85381102

7

●健康直通车

●生活百科

几点喝咖啡或奶茶不会影响睡眠

宝妈爱的奶酪棒
补钙真那么“棒”吗?

医生提醒:
砂糖橘吃太多小心皮肤会变黄

被皮肤顽疾困扰多年?
不妨试试齐草堂的康复调理方案

义乌传媒第六届虫草山参滋补节

西洋参0.8元/克, 溯源燕窝燕盏13.50元/克, 野山参由国家参茸产品质量检验检测中心检定, 野生虫草货真价实, 枫斗红参西洋参, 鹿茸燕窝孢子粉, 产地直供, 特价折上折, 送专用炖锅。
买铁皮枫斗送打粉机, 还有更多礼品。
冬令进补, 过节送礼, 健康全家!

地址: 义乌市融媒体中心一楼(江东路33号、博览中心对面) ☎ 咨询电话: 13505898326

义乌市融媒体中心

生活

2024年1月17日 星期三

责任编辑:王莉莉 校对:黄燕珊 电话:0579-85381102

7

●健康直通车

●生活百科

几点喝咖啡或奶茶不会影响睡眠

宝妈爱的奶酪棒
补钙真那么“棒”吗?

医生提醒:
砂糖橘吃太多小心皮肤会变黄

被皮肤顽疾困扰多年?
不妨试试齐草堂的康复调理方案

义乌传媒第六届虫草山参滋补节

西洋参0.8元/克, 溯源燕窝燕盏13.50元/克, 野山参由国家参茸产品质量检验检测中心检定, 野生虫草货真价实, 枫斗红参西洋参, 鹿茸燕窝孢子粉, 产地直供, 特价折上折, 送专用炖锅。
买铁皮枫斗送打粉机, 还有更多礼品。
冬令进补, 过节送礼, 健康全家!

地址: 义乌市融媒体中心一楼(江东路33号、博览中心对面) ☎ 咨询电话: 13505898326

义乌市融媒体中心

生活

2024年1月17日 星期三

责任编辑:王莉莉 校对:黄燕珊 电话:0579-85381102

7

●健康直通车

●生活百科

几点喝咖啡或奶茶不会影响睡眠

宝妈爱的奶酪棒
补钙真那么“棒”吗?

医生提醒:
砂糖橘吃太多小心皮肤会变黄

被皮肤顽疾困扰多年?
不妨试试齐草堂的康复调理方案

义乌传媒第六届虫草山参滋补节

西洋参0.8元/克, 溯源燕窝燕盏13.50元/克, 野山参由国家参茸产品质量检验检测中心检定, 野生虫草货真价实, 枫斗红参西洋参, 鹿茸燕窝孢子粉, 产地直供, 特价折上折, 送专用炖锅。
买铁皮枫斗送打粉机, 还有更多礼品。
冬令进补, 过节送礼, 健康全家!

地址: 义乌市融媒体中心一楼(江东路33号、博览中心对面) ☎ 咨询电话: 13505898326

义乌市融媒体中心

生活

2024年1月17日 星期三

责任编辑:王莉莉 校对:黄燕珊 电话:0579-85381102

7

●健康直通车

●生活百科

几点喝咖啡或奶茶不会影响睡眠

宝妈爱的奶酪棒
补钙真那么“棒”吗?

医生提醒:
砂糖橘吃太多小心皮肤会变黄

被皮肤顽疾困扰多年?
不妨试试齐草堂的康复调理方案

义乌传媒第六届虫草山参滋补节

西洋参0.8元/克, 溯源燕窝燕盏13.50元/克, 野山参由国家参茸产品质量检验检测中心检定, 野生虫草货真价实, 枫斗红参西洋参, 鹿茸燕窝孢子粉, 产地直供, 特价折上折, 送专用炖锅。
买铁皮枫斗送打粉机, 还有更多礼品。
冬令进补, 过节送礼, 健康全家!

地址: 义乌市融媒体中心一楼(江东路33号、博览中心对面) ☎ 咨询电话: 13505898326

义乌市融媒体中心

生活

2024年1月17日 星期三

责任编辑:王莉莉 校对:黄燕珊 电话:0579-85381102

7

●健康直通车

●生活百科

几点喝咖啡或奶茶不会影响睡眠

宝妈爱的奶酪棒
补钙真那么“棒”吗?

医生提醒:
砂糖橘吃太多小心皮肤会变黄

被皮肤顽疾困扰多年?
不妨试试齐草堂的康复调理方案

义乌传媒第六届虫草山参滋补节

西洋参0.8元/克, 溯源燕窝燕盏13.50元/克, 野山参由国家参茸产品质量检验检测中心检定, 野生虫草货真价实, 枫斗红参西洋参, 鹿茸燕窝孢子粉, 产地直供, 特价折上折, 送专用炖锅。
买铁皮枫斗送打粉机, 还有更多礼品。
冬令进补, 过节送礼, 健康全家!

地址: 义乌市融媒体中心一楼(江东路33号、博览中心对面) ☎ 咨询电话: 13505898326

义乌市融媒体中心

生活

2024年1月17日 星期三

责任编辑:王莉莉 校对:黄燕珊 电话:0579-85381102

7

●健康直通车

●生活百科

几点喝咖啡或奶茶不会影响睡眠

宝妈爱的奶酪棒
补钙真那么“棒”吗?

医生提醒:
砂糖橘吃太多小心皮肤会变黄

被皮肤顽疾困扰多年?
不妨试试齐草堂的康复调理方案

义乌传媒第六届虫草山参滋补节

西洋参0.8元/克, 溯源燕窝燕盏13.50元/克, 野山参由国家参茸产品质量检验检测中心检定, 野生虫草货真价实, 枫斗红参西洋参, 鹿茸燕窝孢子粉, 产地直供, 特价折上折, 送专用炖锅。
买铁皮枫斗送打粉机, 还有更多礼品。
冬令进补, 过节送礼, 健康全家!

地址: 义乌市融媒体中心一楼(江东路33号、博览中心对面) ☎ 咨询电话: 13505898326

义乌市融媒体中心

生活

2024年1月17日 星期三

责任编辑:王莉莉 校对:黄燕珊 电话:0579-85381102

7

●健康直通车

●生活百科

几点喝咖啡或奶茶不会影响睡眠

宝妈爱的奶酪棒
补钙真那么“棒”吗?

医生提醒:
砂糖橘吃太多小心皮肤会变黄