

生活好物

黄山无极雪 温情暖义乌

把深山深岩矿泉水送进千家万户



健康是城市发展的底色,也是千家万户最朴素的追求。在义乌这座活力涌动、拼搏向上的城市,人们对品质生活与日常养护的需求日益提升。水,作为日常必备,承载着滋养身心、守护

安康的重要意义。如今,来自黄山的优质天然矿泉水走进义乌,以深山好水连接市民生活,用科学理念传递健康温度,与广大市民“凭水相逢”,共同开启更安心、更科学、更美好的健康生活新方式。

以水为媒 守护义乌市日常安康

在义乌这座充满活力的城市,无论是奔波忙碌的创业者、坚守岗位的工作者,还是悉心守护家庭的长辈、茁壮成长的孩子,都需要一份温和而持久的健康守护。一杯源自深山的优质好水,既能舒缓疲惫,也能为日常健康保驾护航。

黄山无极雪天然矿泉水,这份来自北纬30°黄金水源带的自然馈赠,将继续深耕义乌市场,以守护市民健康为初心,传递科学的生活理念,邀请每一位义乌人共赴健康美好生活。

快节奏的生活,常常让人们忽略身体最基础的需求,长期忽视容易引发疲劳、皮肤干燥、代谢不畅等问题。黄山无极雪始终以市民健康为己任,倡导规律、适度的日常滋养,让健康习惯融入三餐四季。无论是晨起唤醒身心、工作间隙舒缓疲惫,还是运动之后补充状态、睡前温润滋养,无极雪瓶装、桶装等多样化产品,都能适配家庭、办公、车载、户外等多种场景,让纯净滋养触手可及。

源自深山 铸就天然矿泉水卓越品质

好水源于好水源。黄山无极雪的水源地,坐落于黄山东南麓原始生态保护区的蜀源古村,地处世界黄金水源带,远离工业污染,生态环境优越,自古便是灵秀长寿之地。水源取自地下140—350米深岩裂隙,历经千万年花岗岩层层净化,天然纯净、清冽甘甜,被誉为“地心之水”。

作为符合国家GB8537标准的天然矿泉水,无极雪呈天然弱碱性,有助于调节身体平衡。水中富含锌、锶、偏硅酸等多种珍稀微量元素,其中“至尊款”有三项微量元素达标,更易被人体吸收。其自主研发的富锌矿泉水,锌含量远超国标,被誉为“生命之花”“智能元素”,能助力增强免疫力、促进生长发育,适合老人、孩子、上班族等各类人群。

从水源开采到生产灌装,黄山无极雪严守品质关。全程封闭式生产,不添加任何防腐剂与添加剂,最大程度保留天然营养。凭借过硬品质,产品先后荣获“国家游泳队选用矿泉水”、国际品水大赛金奖、绿色食品等多项荣誉。

科学滋养 让健康守护走进千家万户

真正的健康养护,不止于优质水源,更在于科学合理的方式。不少人重视健康,却容易陷入不当习惯,影响滋养效果。黄山无极雪在提供高品质好水的同时,积极普及科学知识,引导市民树立正确的健康饮水观念。

结合义乌市的生活节奏,无极雪给出实用建议:日常遵循少量多次原则,成年人保持稳定的补水量;运动前后合理补充,避免过量、过快;优先选择富含矿物质的天然矿泉水,更利于体力恢复与身体平衡。同时提醒市民,长期单一饮用缺乏微量元素的矿泉水,不利于营养均衡,老人与孩子更需规律养护,守护长久健康。

一杯好水,连接黄山与义乌;一份初心,守护万家安康。2025年,近万户义乌家庭选择无极雪,是信赖,更是“凭水相逢”的美好约定。未来,黄山无极雪将继续扎根义乌,不断优化产品与服务,走进社区、企业、学校,开展健康科普活动,用源自深山深岩的健康好水,陪伴每一位义乌人,让健康成为生活常态,让美好如约而至。

来自黄山的天然矿泉水

扫一扫右侧二维码,下载“好水进万家”APP



从“喝水”这件小事说起

——聊聊义乌人家中那桶安徽黄山来的“无极雪”

在日常生活中,喝水大概是再平常不过的一件事了。渴了端起杯子喝几口,忙起来可能一上午也不想起来。但正是这件小事,却和我们的健康息息相关。

一款来自安徽黄山的“无极雪”天然矿泉水进入了义乌市场,走进了近万户家庭。没有铺天盖地的广告,也没有热闹的促销,靠的是用户口碑相传。今年,他们打算继续在义乌推广。借这个机会,我们不妨聊聊关于喝水的那些事。

喝水,不只是解渴

很多人是等到口渴了才去找水喝。其实,这时候身体已经处于缺水状态了。

按照《中国居民膳食指南》的建议,在温和气候条件下,轻体力活动的成年人每天应饮水1500至1700毫升,差不多是七八杯水。这个量听起来不少,但如果分摊到一天时间里,每隔一两个小时喝一点,其实并不难做到。义乌生活节奏快,很多人一忙起来就顾不上喝水。时间长了,身体容易感到疲劳,注意力也不容易集中。养成定时喝水的习惯,对保持精力有好处。

喝什么样的水

市场上水种类不少,纯净水、矿泉水、矿物质水……让人挑花了眼。简单来说,纯净水是经过处理去除杂质的水;而矿泉水则是从地下深处自然涌出或经钻井采集的,含有一定量的矿物质和微量元素。

根据国家相关标准,只有符合特定指标的水才能称为天然矿泉水。比如,水中锌、锶、偏硅酸等元素含量达到一定标准,才算得上真正的矿泉水。黄山无极雪的水源地位于黄山东南麓,属于自然生态保护区。那里的水在地下花岗岩层中经过长时间的天然过滤,含有一些天然矿物质。经检测,水中锶、偏硅酸等指标符合国家标准,属于天然的矿泉水。去年推出的富锌型矿泉水,锌含量也达到了相关要求。

运动时喝水有讲究

这些年,喜欢运动的人越来越多;晚上在江边跑步的,周末在球场打球的,到处可见。运动时出汗多,补水自然重要,但怎么补也有讲究。

运动前半小时左右,可以喝一些水,让身体做好准备。运动中每15到20分钟喝几口,不要等渴了再大口猛灌。运动后,身体流失的不仅是水分,还有一些矿物质。这时候喝些矿泉水,可以补充流失的元素。碳酸饮料、含糖饮料虽然口感好,但不太适合运动后马上喝。

生活中的小习惯

除了直接饮用,水的用途还有很多。用矿泉水泡茶,茶水颜色清亮,口感也更纯一些;家里有婴幼儿的,冲奶粉时对孩子的品质会有更高要求。黄山无极雪有不同规格的产品,从随身携带的小瓶装到家庭用的4升装,可以满足不同场合的需求。在黄山无极雪的水源地徽州蜀源

村,村里有不少长寿老人。当地村民长期饮用山泉水,这与当地的饮用水水质或许有一定关系。当然,人的健康长寿是多种因素共同作用的结果,不能简单归结为喝水,但干净、优质的水源,确实是健康生活的基础之一。

一点提醒

喝水这件事,说简单也简单,说讲究也讲究。每天保证足够的饮水量,选择品质可靠的水源,根据不同的活动适量调整,养成这些习惯并不难。

黄山无极雪在华东地区已经积累了不少用户,仅科普站点就有1600多个。在义乌,他们也希望通过普及饮水知识,让更多市民了解如何科学喝水、健康喝水。说到底,喝水是每个人每天都要做的事,把这件事做好,对健康来说,就是一笔稳赚不赔的“投资”。

全媒体记者 刘军 文/图

生活健康

失眠睡不着,为啥越“努力”越糟糕?

“越努力越睡不着”,这是众多失眠者面临的头疼问题。不少人尝试使用助眠产品、轻音乐辅助、睡眠监测等技术、手段,但结果却是越努力越糟糕。

“睡眠像胆怯的小动物”

北京大学第六医院睡眠医学科副主任范滕滕说,当我们把睡觉当成一项必须完成的“任务”时,反而会唤醒身体的压力和警觉系统,导致大脑无法放松,进入越努力越睡不着的恶性循环。

“睡眠像一只胆怯的小动物,你越是急切地追捕,它逃得越远。”范滕滕说。

“努力”睡觉激活了与睡眠需要身心放松完全相反的状态,即高警觉、紧张和焦虑。大脑实际进入了“任务执行模式”,努力和焦虑状态下,身体会释放皮质醇等压力激素。“这些激素会让人体进入战斗或逃跑的生理状态。”范滕滕说,你越想“命令”身体睡觉,身体接收的信号越是“有重要紧急任务”,要清醒!当精力完全转移到了“监测睡眠”和“对抗失眠”上时,任何细微的干扰,都会被“睡眠监测系统”放大为“我又要失眠”的证据,从而引起对睡眠焦虑的恶性循环。

睡个好觉,可能不需要更先进的技术

不少人为“睡觉”这件事进行了大量复杂且充满压力的“准备工作”,比如使用睡眠喷雾、睡眠贴、睡眠监测设备等。

范滕滕说,这些活动不一定能够助眠,甚至有可能成了睡眠的障碍。首先,过度预支认知。不少人,还没上床就开始担忧“今晚能不能睡着”,把睡眠当成必须“拿到满分的考试”,稍有偏差就产生焦虑感,这在无形中就有了巨大的“认知负债”。其次,过度预支行为。将睡眠与行为“条件”绑定,如睡觉需要特定的音乐、呼吸法、枕头角度……一旦某个环节感觉不对,就会产生“完了,今晚睡不好了”的想法。第三,用数据监控代替身体感受。过分依赖数码产品给出的睡眠评分等,会为“深度睡眠少了20分钟”而焦虑。不信任身体对睡眠的自我感知,而是依赖外部设备的“审判”。范滕滕说:“我们需要的,或许不是更先进的助眠技术,而是重新找回对睡眠的原始信任。”

失眠是一场“自我较劲”的内耗

范滕滕说:“自洽是结束这场内耗、与睡眠达成‘和解’的唯一途径。”“处方”是,接纳失眠、调整行为、养成习惯、放松心情。

首先,放下“一定要睡着的执念”。很有可能你用来“解决”失眠的“工具”,如监控、评判、意志力,恰恰是助推失眠的“燃料”。试着告诉自己,允许今晚睡不着,躺着休息也能恢复精力,身体知道什么时候需要睡眠。这种“允许清醒”的态度,是消除焦虑的源头。其次,重建床与睡眠的连接,打破“躺床一焦虑”的循环。如躺下超20分钟无睡意,可考虑离开卧室,去一个昏暗、安静的房间,做一些相对单调、静态的事,尽量不要刷手机或做过于兴奋的事,等有困意再回到床上,重建“床一睡觉”的条件反射。第三,养成良好的习惯,为睡眠“蓄能”,保证日照时间,适量运动有助于夜间睡眠,但要尽量避免睡前3小时内剧烈运动;14点以后避免摄入咖啡因和尼古丁等;睡前不要饮酒;尽量规律作息,调好生物钟,日间不要“过度补偿”。第四,顺其自然地进入睡眠状态,当把“必须睡着”的执念,替换为“允许自己放松”的平静时,睡眠这位“老朋友”,才最有可能悄然回归。

范滕滕提示,如入睡困难、睡眠片段化、早醒等持续存在超过3周,严重影响白天精神状态和日常生活时,需要及时就医,寻求专业医生的帮助。

来源 新华社

生活顾问

水果发霉了千万别吃!这份水果健康食用指南请收好

生活条件越来越好,水果成了每家每户的必备,大家印象里,水果洗了之后更容易坏,为什么呢?发霉的水果,切掉坏的部分为何还有健康隐患?一起来了解一下。

苹果为什么比较耐储存?

植物学博士、科普作者史军:苹果容易储放得益于它的一个先天条件,就是它果实外面的这层皮比较厚。苹果可食用的部位实际上是它的花萼筒,是它的花,并不是它的果实。我们习惯称苹果外皮的“果皮”,外面有一层非常致密的细胞,可以把里面的水分锁住,还可以抵御外界的一些微生物的侵入,这样就可以让苹果实现非常好的自我保护。

另外,苹果本身的呼吸强度可以改变。在适当的氧气和二氧化碳比例的情况下,它能够进入到一个近乎休眠的状态,在这种情况下也能延长它的保质期。

现在比较规范化的操作是将苹果存在冷库里,做适当的低温处理及气调处理,能够让苹果储存的时间更长。发霉水果切掉坏的部分为何还有健康隐患?

植物学博士、科普作者史军:我们看到的“霉”只是真菌身体的一小部分,它的绝大部分实际上早就深入果实内部了,菌丝才是它的主要部分。菌丝在生长过程中会分泌一些对人体不利的化学成分。这种情况下,如果非要吃的话,可能会引起一些不适的症状。建议大家如果一个水果已经霉变了,就不要吃了。

为什么水果洗了之后更容易坏?

植物学博士、科普作者史军:我们以为水果表面什么也没有,实际上不是的。像蓝莓、葡萄在清洗之前,表面有一层白霜,这层白霜实际上就是一些像“齐墩果酸”之类的特别的蜡质。这是果实自己分泌的,不是人为喷上去的,这层蜡质能让果实在下雨的时候不容易沾上水,还能够抵御一些真菌的侵袭,让果实能够保存更久。如果把它给洗掉,看起来好像是干净了,实际上把保护层给洗掉了,保存时间就会变短。

如果剩的水果较多 该先吃哪种?

专家建议尽量先去消耗已经成熟的热带水果,像芒果、释迦果、香蕉等。

另外柑橘类的水果,虽然有一些抗真菌的能力,但是在升温较快的环境中,其霉菌的活跃程度也比较高,容易霉坏。

像苹果和梨这类水果,本身的呼吸强度不高,还有较厚实的外皮保护,存放时间相对较长。

来源 人民网

健康服务

肾虚、肾病、肾精不足怎么办?

冬虫夏草补肾益精,从根本上强腰健肾

肾脏是人体的“先天之本”。肾脏出问题,会导致腰酸乏力、夜尿增多、面部浮肿、泡沫尿、血压升高;严重时可能发展为肾衰竭、尿毒症。目前解决肾脏问题多采用激素、免疫抑制剂、降压药、利尿剂,长期使用会导致向心性肥胖、骨质疏松、免疫力下降、损伤肝肾功能,治标不治本。

中医将慢性肾病归为“水肿”“虚劳”“关格”等范畴,核心病机在于“肾精亏虚,封藏失职”。肾主封藏,司开阖,若肾气不足,封藏无力,则蛋白外

泄,出现蛋白尿;肾主水,若肾阳虚衰,气化不利,则水湿内停,发为水肿;肾精亏虚,骨髓失养,则腰膝酸软、头晕耳鸣。《中国药典》记载冬虫夏草性味甘,平。归肺、肾经。主治补肾益肺、止咳化痰。冬虫夏草通过填补肾精以固其本,温补肾阳以助气化,从而增强肾脏封藏与排泄功能,减少精微流失,改善水液代谢。它通过补益肾之精气,恢复肾脏的正常生理功能,从根源上改善肾脏问题。

科学研究证实,冬虫夏草能改善慢

性肾病。其核心活性成分虫草多糖、腺苷等能保护肾小管上皮细胞,减轻肾脏缺血再灌注损伤,促进受损肾单位修复;其抗纤维化功能可抑制肾间质纤维化,延缓肾小球硬化,推迟肾衰竭;其调节免疫作用有助于减少免疫复合物在肾小球的沉积,降低异常免疫攻击;同时还能促进蛋白质合成,改善低蛋白血症,增强机体修复能力;此外,它还能改善肾脏微循环,增加肾血流量,帮助降低肌酐、尿素氮。

冬虫夏草改善慢性肾病有独到之处,不同于激素的“压制式”治疗,而是采

用“补肾固本,扶正祛邪”的整体策略改善肾脏问题。激素虽能快速降蛋白,但易反复且副作用大;冬虫夏草通过补益肾精,修复受损肾单位,改善肾脏内环境,增强肾脏自身代偿能力,调节免疫减少异常攻击,改善微循环促进毒素排泄。这种方法温和持久,稳定肾功能指标,同步改善全身症状,从根本上改善肾脏问题,提升生活质量。长期服用冬虫夏草,肾精充足,肾气稳固,肾脏问题得到根本性改善,精神好,气色好,精气足,身体越来越好!

尚凡

赣食健广审(文)第301026-60133号

延芝堂冬虫夏草精华胶囊,一粒顶十根

延芝堂冬虫夏草精华胶囊,一粒顶十根,在保留冬虫夏草核心营养成分的同时,大幅地提升了吸收利用率;而且存储方便、服用便捷,四季皆宜;每天服用6粒,只需几十元,性价比高。

每一粒延芝堂都是在符合GMP规范的10万级洁净车间以制药标准生产,确保重金属0超标,每一瓶可溯源,每一粒都安全;浙江华东医药延芝堂公司荣誉出品,大品牌,值得信任。

延芝堂购买渠道:手机打开微信、天猫、京东搜索延芝堂官方旗舰店购买;也可以直接到义乌延芝堂官方旗舰店购买;不方便出门的,也可以拨打官方电话0579-83545698咨询购买,市区最快一小时送到家。

