

老年人该怎样喝蜂蜜？

脾胃不好、经常失眠的看过来，20年蜂农教你这样养胃助眠

□半岛记者 关瑛 实习生 王冲

蜂蜜具有养颜美容、润肠通便、止咳化痰等作用，老年人经常服用，对强身健体会显著的功。老年人服用蜂蜜有什么禁忌，怎样能买到好蜂蜜？在浮山后埠西市场熟食区的“太岳人家”山西特产店，记者采访了曾在太行山里养蜂20多年的姜静女士。

【 养生大讲堂 】

不同蜂蜜不同功效



姜静养蜂20多年，熟知蜂蜜知识。

“最常见的蜂蜜有百花蜜、荆条蜜、槐花蜜、野酸枣蜜等，不同的蜂蜜确实功效不太一样。”在浮山后埠西市场“太岳人家”山西特产店，姜静这样给出答案：“槐花蜜色泽淡白，深受许多慢性病患者的欢迎，长期服用有舒张血管、改善血液循环的作用；酸枣蜜呈深琥珀色，作用于心腹寒热、益肝气、坚筋骨，久服能安五脏、轻身延年；荆条蜜，益气补中、发汗散

热、散寒清目，益于气血不足、伤风头痛、目赤、失眠者。”

常见的百花蜜，具蜂蜜之清热、补中、解毒、润燥、收敛等功效，是传统蜂蜜品种。

蜂蜜虽好有禁忌

蜂蜜虽好，但对于老年人来说，并不是没有禁忌。姜静介绍说，脾胃不好的老年人，建议不冲水直接服用，有助脾胃消

化；睡眠不好的老年人，适合在睡前用温水冲服，有助于睡眠；糖尿病人不可多食，每天以1~2汤匙为宜，注意控制用量。此外，由含有蜂蜜、花粉、王浆三种成分的蜂三宝对于脾胃不好的老年人来说，也需要在饭后半小时以后服用，以免刺激肠胃。

我们的日常生活中，有很多知识和窍门。在进行养生保健的过程中，如何辨别海参燕窝、人参三七等养生产品，你又有什么好的推荐？欢迎拨打半岛记者电话80889380，把更多的养生知识告诉大家。

利好：万福指定冷鲜肉每斤9.9元

万福联合超市送福利，劲爆优惠让利消费者

□半岛记者 马克 实习生 阎然

7月26日早上不到8点，位于九水东路真诚超市的万福冷鲜肉摊位就被围了个水泄不通。正值真诚超市18周年店庆，万福作为真诚唯一冷鲜肉供应商，特推出优惠活动，原价11.9元/斤的去皮带一号肉前肘肉现价9.9元/斤。市民可

到附近真诚超市购买。

记者了解到，7月26日-7月31日是真诚超市18周年店庆。在此期间真诚所有门店同步举行店庆活动，活动力度空前。真诚超市此次优惠活动联合了多个品牌推出特惠活动，万福集团推出了一款特惠产品让利消费者。万福集团是山东省首家引进动物最高福利二氧化碳致晕技

术屠宰。生猪从进厂到出厂经过六关检验，确保猪肉安全。全程冷链配送，确保猪肉新鲜。自2012年起万福和真诚开始合作，2015年成为真诚超市唯一冷鲜肉供应商，冷鲜肉供应真诚所有门店。

此次万福除了推出常规的冷鲜肉产品，还带了旗下中高端猪肉品牌——UU猪。UU猪猪肉的肌纤维更细、肌间脂肪含

量更高、瘦肉大理石花纹更好，从而使猪肉香而不腻、营养健康。

7月26日-7月31日期间，真诚超市所有门店购物满58元，加29.9元可换购大整理箱1个或1.8×2米加厚爬垫1张。（仅限当天单张购物小票，数量有限，换完为止）。万福冷鲜肉推出去皮带一号肉前肘肉9.9元/斤。市民可到附近的真诚超市购买。

青岛万福集团热烈祝贺 真诚连锁超市18周年店庆

为感谢广大市民长期以来对万福集团的关心和厚爱，同时也为了适应广大市民的消费升级与需求，特推出一款高端产品UU猪。



万福高端新品
UU猪盛大上市

真诚连锁超市各店地址

麦岛家园店 地址：麦岛家园市场9号楼
瑞纳花园 地址：苗岭路6号
紫城店 地址：银川西路36号
秀湛路店 地址：秀湛三路10号
宁安路店 地址：宁安路27号
海口路店 地址：海口路锦园小区网点
华阳路店 地址：华阳路121号
十五大街 地址：标山路65号
西姜店 地址：崂山路16号
尚东店 地址：银川东路168号 尚东小区
桃源店 地址：同安路896号桃源山色小区北门
南京路店 地址：南京路118号（中联广场南门对面）
丽海花园 地址：崂山三中16号网点
石老人店 地址：香港东路243号

金岭花园 地址：金岭花园7号楼2号网点
金坛路店 地址：金坛路8号
金水店 地址：金水路183号-8号（万科生态城）
郑庄路店 地址：九水东路郑庄府邸193-36
和达和城店 地址：九水东路（宾川路交界口）498-1号
埠西路店 地址：同兴路567号-5
桃源居店 地址：李宅路桃源居小区
彰化路店 地址：彰化路7号
周戈庄店 地址：崂山区北宅街道周戈庄村
凉泉店 地址：北宅凉泉新苑
江西路店 地址：江西路35号乙
普吉新区 地址：普集路15号普吉新区19-19
汉川路店 地址：上臧社区安置房，汉川路777号

万福冷鲜肉是真诚连锁超市的唯一供应商

真诚连锁超市18周年店庆活动

活动期间购物满58元，加29.9元可换购大整理箱1个或1.8×2米加厚爬垫1张。（仅限当天单张购物小票换购，数量有限，换完为止）

活动时间：2018.07.26—2018.07.31

青岛万福集团肉类食品公司

地址：中国青岛莱西市珠海路5号

电话：0532-88488888