

多喝水不如会喝水

水，是生命之源，人不能缺了水。多喝水也自然成了保健养生的关键一环。“你会喝水吗?”——这件每天都在做的事情，你却未必做得正确，多喝水不如会喝水，赶紧看过来吧！

清晨一杯温水，排毒润肠

经过一宿代谢，清晨一杯温水可润滑肠道，加速新陈代谢，使体内垃圾顺利排出体外。

感冒时多喝水，增强抵抗力

感冒发烧的时候，会有出汗、呼吸急促等代谢加快的表现，这时需要补充大量水分。养生专家强调，多喝水不仅能促使汗液排出和排尿，还有利于体温的调节，增加机体的抵抗力。

便秘时大口喝水，促进排便

中医认为，便秘有很多种原因，其中一种是“津燥肠枯”引起。此种便秘是由于人体内缺津所致，大口大口喝水能起到迅速补充津液的作用，从而刺激肠蠕动，促进排便。

烦躁时高频率喝水，缓解情绪

人有时候会出现烦热、闷燥的状态，表现为手心、脚心均有不同程度的发烫，是人体阴虚、有内热、上火的表现。这种烦躁易导致体内失津，出现津液不足，因此增加喝水频率能有效缓解烦躁情绪。

腹泻后喝点淡盐水，补充体力

人们经常会因为饮食不当或者不卫生而出现上吐下泻的情况，这时候为避免严重呕吐或腹泻后引起的脱水症状，可以适当喝些淡盐水来补充体力，缓解虚弱状态。

花亭濉水源自大别山脉南麓，产自安徽太湖县晋熙镇，犹如深山里行走的风景，这里方圆数百公里层峦叠嶂、郁郁葱葱的原生态植被，保护着珍惜可贵的生命源泉。山雨霏霏、流水淙淙，由深山濉濉而出的小溪，是优质环境型水源地的典型代表。

濉水生产基地依山而建，源头取水，采用国内顶级全自动高速生产线，工艺先进，最大限度地保留每一滴水的纯天然、原生态、高品质。

焕新城市 共创美好

中海40年品牌发布会暨中海·嶺湖湾产品发布会圆满落幕



5月28日，中海40年品牌发布会暨中海·嶺湖湾产品发布会在合肥大剧院音乐厅盛大启幕。来自合肥等地的业主和地产大咖、合作伙伴近千名嘉宾汇聚一堂，盛况空前。发布会不仅见证了中海40年来履新世界的光辉历程，更在光影流转之际，将中海深耕合肥8年的时间故事娓娓道来。

激荡40载 共赴美好征程

发布会以一场声势磅礴的《品牌力量》作为开场。在一片热烈的掌声之中，中海合肥地产公司总经理——么智先生率先登台发言，他以40、1、3、+∞四个数，解读中海“共创美好生活”的故事。

40年来，中海建立了住宅开发、城市运营、创意设计及现代服务3大产业群，是内地最早从事房地产开发的企业，也是最早上市的中资房地产企业之一。美好的生活或有界限，但是中海希望通过自己的努力让其延伸至+∞。

皖行八载 以匠心焕新城市

在发布会现场，一段镌刻中海合肥8年拓荒征程与凝刻8年时代精神的节目——《时代的回响》瞩目而至。2011~2019年，无疑是合肥高速发展的8年，更是中海与合肥携手走过的8载春秋，远见并见证了合肥城市的崛起。一片掌声过后，中海地产合肥公司营销总监——徐钱军先生上台，回首中海与合肥相伴的8年，展开与合肥城市的深刻对话。

从2011年中海合肥首子中海·原山镌刻环蜀山高端人居版图，引领蜀山板块价值崛起，到2019年中海·嶺湖湾，在未来的城市中心，擎领城市人居升级。中海合肥的8年，在与城市共同走向未来的过程中，每一步都在致力于以匠心焕新城市，为城市创造更多美好。

湖岸中心时代 中海·嶺湖湾独领未来

发布会现场，一段来自未来的北雁湖规划视频首次亮相，我们看到了一座城市的未来，在时间的守望与前行中迅速崛起。随后，中海·嶺湖湾营销经理袁振君先生在一片掌声之中登台，与现场来宾一同分享2019年中海战略级作品——中海·嶺湖湾。更将中海·嶺湖湾产品背后的匠心独运与极致苛求向现场来宾一一阐述。

先行者的每一步，都在引领时代的下一步。本场发布会的重磅产品——星空洋房正式发布。为城市的精英圈层，筑造一处梦想的栖息地，湖岸星空洋房正是存在于城市与自然之间的居住梦想最完美的注脚。

40年，初心不改，中海将继续秉承“共创美好生活”的理念，以央企匠心为城市带来更多改变；8年，前行不止，未来中海合肥将继续以远见者的视角深化布局，持续超越。伴随着一段生动、形象的《海世界》表演，本场发布会也渐入尾声，而中海与合肥的故事未完待续，让我们共同期待下一个纪元，中海在合肥城市的留白之处，落款海的抱负。

□ 张王林

给中老年人定制的“百万医疗”

泰康人寿推出“孝无忧”特定疾病医疗保险

针对老年人缺乏医疗保障的市场缺口，泰康人寿近日推出“孝无忧”特定疾病医疗保险，这是一款面向中老年人群的医疗保险，较市场传统产品，该产品具有五大特色：

突破普通医疗险投保年龄上限。第一次购买时，从45岁到74岁都能正常投保，且最高可续保至105岁，打破了普通医疗险64岁的投保年龄上限，让更多老年人享受到保险保障。

保障范围更宽。该医疗险涵盖恶性肿瘤及原位癌治疗、恶性肿瘤质子重离子治疗和四项特定手术（良性脑肿瘤切除手术、小肠移植手术、胰腺移植手术及重大器官移植术或造血干细胞移植术）保险责任。

保额更充足。癌症不是绝症，是慢性病。除了预防、早诊、规范治疗外，还要有可持续的财务支持，不致“因癌致贫”。泰康这款医疗保险不仅针对恶性肿瘤和原位癌，还特别添加了四大特定手术保险责任，零免赔，年度给付限额可达200万，且初次确诊合同约定的恶性肿瘤、原位癌或者接受4种特定手术后，可续保一次。

服务更专属。被保险人可享受孝无忧专属CCM（肿瘤个案管理）服务，涵盖诊前疾病预防、病中就医安排、病后康复指导全流程。以有社保的60岁老人为例，其首年保费仅需1845元。初次确诊罹患恶性肿瘤，可申请泰康CCM肿瘤个案管理服务（每名被保险人获赠一次CCM服务权益，服务标准、流程及相关规则以客户获取的服务权益约定为准）。在为客户配备一名专属个案管理师的同时，客户在首次诊疗过程中享有不限次分诊咨询、两次专家推荐、全流程门诊协助及同一医院住院协助等一站式就诊服务。治疗费用可在社保报销后，100%给予报销，第二年还可续保一次。

核保更人性化。突破投保人群限制，“三高”、糖尿病人群均可投保。此外，为使老年人投保方便，正常情况下，该产品在承保限额内均不需要体检，不仅省去了老年人投保时为体检多次奔波劳顿的麻烦，也让老年人、“三高”人群及糖尿病患者不再因为体检结果而被拒保。